

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| 1 ВАЛЕОЛОГИЯ — УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ | 6 |
| 1 1 Основные понятия валеологии | 6 |
| 1 2 Предпосылки возникновения валеологии | 14 |
| 1 3 Место валеологии в системе наук | 20 |
| 1 4 Классификация валеологии | 24 |
| 1 5 Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни | 28 |
| 2 ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ | 39 |
| 2 1 Генетические факторы | 40 |
| 2 2 Состояние окружающей среды | 45 |
| 2 3 Медицинское обеспечение | 51 |
| 2 4 Условия и образ жизни | 59 |
| 3 ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 68 |
| 3 1 Биологическое и социальное в человеке | 68 |
| 3 1 1 Человек как результат биологической эволюции | 68 |
| 3 1 2 Биологическое и социальное в природе человека — единство и противоречие | 74 |
| 3 2 Валеологический анализ здоровья и болезни | 81 |
| 3 3 Индивидуальные особенности человека | 93 |
| 3 3 1 Генотипические аспекты | 93 |
| 3 3 2 Половые аспекты | 97 |
| 3 3 3 Возрастные аспекты | 102 |
| 4 ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ | 111 |
| 4 1 Эволюционные предпосылки двигательной активности | 111 |
| 4 2 Методологические предпосылки физической культуры | 117 |
| 4 3 Физиологические основы физической культуры | 118 |
| 4 3 1 Двигательные навыки и двигательные качества | 119 |
| 4 3 2 Характеристика состояний возникающих при занятиях физической культурой | 129 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 4 4 | Организация содержание и методика физической тренировки в здоровьесоздающей работе | 139 |
| 4 4 1 | Общие эффекты физической тренировки | 139 |
| 4 4 2 | Принципы физической тренировки | 144 |
| 4 4 3 | Понятие о нагрузке | 147 |
| 4 4 4 | Учет текущего состояния организма в организации оздоровительной физкультуры | 149 |
| 4 5 | Место двигательной активности в жизнедеятельности человека | 152 |
| 4 5 1 | Возрастные особенности двигательной активности | 152 |
| 4 5 2 | Место физической культуры в поддержании и укреплении уровня здоровья взрослых | 173 |
| 5 | ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ | 184 |
| 5 1 | Психика и ее компоненты | 184 |
| 5 2 | Физиологические основы психики | 185 |
| 5 2 1 | Психика и центральная нервная система | 185 |
| 5 2 2 | Эмоции и эмоциональный стресс | 189 |
| 5 3 | Эволюция становления психики человека | 194 |
| 5 3 1 | Эволюционные предпосылки формирования психики человека | 194 |
| 5 3 2 | Основы психогенетики | 196 |
| 5 3 3 | Психика и современные условия жизни | 197 |
| 5 4 | Индивидуальные психофизиологические особенности человека | 202 |
| 5 4 1 | Типология индивидуальных психических особенностей | 202 |
| 5 4 2 | Половые различия психофизиологических качеств | 208 |
| 5 4 3 | Возрастные психофизиологические особенности | 210 |
| 5 5 | Психическое здоровье Основные понятия | 218 |
| 5 5 1 | Понятие о психическом здоровье | 218 |
| 5 5 2 | Методы и приемы оценки психического здоровья | 222 |
| 5 6 | Регулирование психического состояния | 224 |
| 5 6 1 | Принципы тренировки психических возможностей | 224 |
| 5 6 2 | Средства психотренинга | 226 |
| 5 6 3 | Сон и сновидения | 232 |
| 5 6 4 | Память и ее тренировка | 237 |
| 5 7 | Валеологическое образование и психическое здоровье | 241 |
| 6 | ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ | 247 |
| 6 1 | Значение питания в обеспечении жизнедеятельности | 247 |
| 6 2 | Эволюционные предпосылки рационального питания | 261 |
| 6 2 1 | Роль натурального питания | 261 |
| 6 2 2 | Влияние на организм термически обработанной пищи | 266 |
| 6 2 3 | Влияние на организм очищенных пищевых веществ | 269 |
| 6 2 4 | Влияние на организм пищи со специями и искусственными добавками | 271 |
| 6 2 5 | Влияние на организм неправильного сочетания пищевых веществ | 271 |
| 6 3 | Валеологические предпосылки рационального питания | 275 |
| 6 3 1 | Учет анатомо физиологических особенностей пищеварительной | 275 |

| | |
|--|------------|
| 6.3.2. Учет состояния организма | 277 |
| 6.3.3. Питание как потребность | 280 |
| 6.3.4. Валеологическая оценка некоторых блюд и пищевых веществ | 285 |
| 6.4. Рациональное питание современного человека | 289 |
| 7. ИММУНИТЕТ И ЗДОРОВЬЕ | 302 |
| 7.1. Понятие об иммунитете | 302 |
| 7.2. Классификация защитных механизмов | 303 |
| 7.2.1. Специфические защитные механизмы | 303 |
| 7.3. Физиология иммунитета | 312 |
| 7.4. Кооперация иммунокомпетентных клеток | 316 |
| 7.5. Неспецифические защитные механизмы | 318 |
| 7.6. Факторы риска иммунитета | 323 |
| 8. ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ И ЗДОРОВЬЕ | 337 |
| 8.1. Механизмы терморегуляции человека | 337 |
| 8.2. Терморегуляция и условия жизни современного человека | 342 |
| 8.3. Валеологические основы закаливания | 345 |
| 8.4. Валеологический анализ простудных заболеваний | 355 |
| 8.4.1. Факторы, провоцирующие простудные заболевания | 355 |
| 8.4.2. Понятие о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях | 358 |
| 8.4.3. Валеологические основы предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний | 359 |
| 8.4.4. Валеологические основы поведения при простудных и простудно-инфекционных заболеваниях | 365 |
| 9. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 371 |
| 9.1. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности | 371 |
| 9.2. Факторы рациональной организации жизнедеятельности работника умственного труда | 374 |
| 9.3. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности | 392 |
| 9.4. Рациональная организация жизнедеятельности школьника и студента | 396 |