

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»  
в г. Смоленске**

**Методическое обеспечение дисциплины**

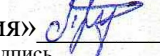
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ПРОИЗВОД-  
СТВЕННОЙ СФЕРЕ**

---

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)


**Смоленск – 2018 г.**

**Методические материалы составил:**

Старший преподаватель кафедры «Физвоспитания»  Русьянова Татьяна Нтколаевна  
подпись ФИО

«25» июня 2018 г.

**Заведующий кафедрой физвоспитания:**

 канд. тех. наук, доц. О.Г.Лёшин  
подпись ФИО

«02» июля 2018 г.

## 1. Методическое обеспечение лекций

Цель лекций – изучение понятийного аппарата, основных теоретических положений и методов изучаемой дисциплины, необходимых для освоения закрепленных компетенций.

1. Комплект лекций, расположен на сайте кафедры:

<https://drive.google.com/file/d/12UcmyGuVnHPjYUW3Mksa5txj5kOZAxtg/view?usp=sharing>

Фрагмент лекции:

### Лекция 1. Валеология как наука о здоровье человека.

Валеология есть межнаучное направление познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности. Как учебная дисциплина она представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека.

Термин “валеология” (от лат. valeo – здоровье, быть здоровым и греч. logos - учение, наука) был впервые предложен российским учёным И.И.Брехманом в 1980. С тех пор термин стал общепринятым, а валеология как наука и как учебная дисциплина получает всё более широкое признание не только в России, но и далеко за её пределами.

Центральной проблемой валеологии является отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности. Предметом валеологии являются индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни. В этом состоит одно из важнейших отличий валеологии от профилактических медицинских дисциплин, рекомендации которых направлены на предупреждение болезней.

Объект валеологии – практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек во всем безграничном многообразии его психофизиологического, социокультурного и других аспектов существования. Именно такой человек оказывается вне сферы интересов здравоохранения до тех пор, пока он не перейдет в разряд заболевших людей. Имея же дело со здоровым или находящимся в группе риска человеком, валеология использует функциональные резервы человеческого организма для сохранения здоровья преимущественно через приобщение к здоровому образу жизни.

Методом валеологии является исследование путей повышения резервов здоровья человека, которое включает в себя поиск средств, методов и технологий формирования мотивации на здоровье, приобщение к здоровому образу жизни и т.д. Здесь важную роль играют качественная и количественная оценка здоровья и резервов здоровья человека, а также исследование путей их повышения. Если качественную оценку здоровья традиционно в своей практике использует медицина, то количественная оценка здоровья каждого конкретного человека является сугубо специфичной для валеологии и успешно развивает и дополняет качественный анализ. Благодаря этому специалист и сам данный человек приобретают возможность динамической оценки уровня своего здоровья и проведения соответствующих корректив своего образа жизни.

Основной целью валеологии служат максимальное использование унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека и поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды. В теоретическом плане **цель** валеологии – изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение здорового образа жизни. В практическом плане **цель** валеологии можно видеть в разработке мер и определении условий для сохранения и укрепления здоровья.

#### Основные задачи валеологии:

1. Исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека
2. Формирование установки на здоровый образ жизни

3. Сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни.

## **2. Методическое обеспечение проведения зачета:**

Зачет является заключительным этапом изучения дисциплины и имеет цель оценить уровень теоретических знаний обучаемых, их навыки и умения применять полученные знания при решении практических задач, а также оценить уровень освоения компетенций закрепленных за дисциплиной.

Вопросы для подготовки к экзамену расположены по ссылке:

<https://drive.google.com/file/d/14DVxH1WQ1rG6-1cR9AKRchFYGDilzqFP/view?usp=sharing>