

Э.Н. Вайнер

ВАЛЕОЛОГИЯ

Учебник для вузов

Второе издание, исправленное

*Рекомендован Учебно-методическим объединением
педагогического образования Министерства образования
Российской Федерации*

Москва
Издательство «Флинта»
Издательство «Наука»
2002

УДК 614
ББК 51.204.0
В 15

Рецензенты:

канд. биол. наук, профессор *В.П. Соломин*,
докт. мед. наук, профессор *Л.Г. Стамова*

Вайнер Э.Н.

Валеология: Учебник для вузов. 2-е изд., испр. – М.: Флинта:
Наука, 2002. – 416 с.

ISBN 5-89349-329-X (Флинта)

ISBN 5-02-013095-8 (Наука)

Учебник разработан в соответствии с программой дисциплины для студентов невалеологических специальностей вузов и университетов. Основной целью учебника является подготовка студента к профессиональной педагогической деятельности, ориентированной на здоровьесберегающее обучение и воспитание учащихся.

Для студентов вузов.

ISBN 5-89349-329-X (Флинта)
ISBN 5-02-013095-8 (Наука)

© Издательство «Флинта», 2001

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы поступает все более тревожная информация о неблагоприятных сторонах влияния образовательного процесса в учебных заведениях на состояние здоровья учащихся. Это касается как организации, так и содержания самого обучения, психологических особенностей взаимоотношений учителя с учениками и между самими учениками, методических подходов к обеспечению обучения и многих других аспектов. Несомненно одно, что в центре всех отмеченных проблем стоит фигура учителя. Вот почему в последние образовательные стандарты педагогического образования включен целый ряд положений, которые должны помочь будущему учителю подготовиться к такому осуществлению своих профессиональных обязанностей, которое бы не оказывало отрицательного влияния на здоровье учащихся (или свело бы его к минимуму). Так, в части требований к уровню подготовленности выпускника педагогического вуза определены следующие условия:

- владение системой знаний о взаимосвязях физического, психического и социального здоровья человека и общества;

- обладание организационно-деятельностными умениями, необходимыми для самоанализа, развития своих творческих способностей и повышения квалификации;

- осознание здоровья как ценности, владение знаниями и умениями по охране здоровья и безопасности жизнедеятельности;

- представление о взаимодействии организма и среды, месте человека в эволюции Земли;

- владение системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей;

- владение системой знаний о человеке как субъекте образовательного процесса, его возрастных, индивидуально-типологических особенностях;

- владение знаниями о биологической природе и целостности организма человека;

- владение знаниями о здоровом образе жизни и его основополагающих признаках;
- владение знаниями о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью.

Как явствует из приведенного перечня, будущий учитель в ходе своей профессиональной подготовки в вузе должен овладеть значительным объемом знаний, умений и навыков, которые бы помогли ему в осуществлении образовательного процесса и обучения учащихся. Все это делает крайне актуальной проблему овладения студентами педагогических вузов системой знаний о здоровье и здоровом образе жизни, то есть получения ими валеологического образования. Во многих регионах России такая работа уже проводится, разработаны программные материалы и методическое обеспечение валеологического образования. По-прежнему, однако, актуальным вопросом остается обеспечение учебного процесса по валеологии учебниками и учебными пособиями, ориентированными именно на контингент студентов — будущих учителей. Существующие пока авторские издания либо не увязаны с требованиями государственного образовательного стандарта высшего педагогического образования, либо вообще не имеют научного и методологического обоснования.

Представленный учебник является результатом многолетнего (с 1988 года) опыта преподавания валеологии в Липецком государственном педагогическом университете сотрудниками кафедры медико-педагогических дисциплин и Межвузовского центра по проблемам валеологического образования Министерства образования Российской Федерации.

В написании учебника принимали участие сотрудники ЛГПУ доц. В.С. Сычев (глава 5) и доц. А.И. Петкевич (глава 7). Кроме того, автор выражает благодарность всем сотрудникам Межвузовского центра по проблемам валеологического образования за помощь в подготовке и издании учебника.

Автор будет признателен за конструктивные предложения и критику по его структуре и содержанию.

В настоящее время готовится к изданию учебно-методическое пособие по организации семинаров и практикумов с целью обучения студентов практическому применению основных положений валеологии, изложенных в учебнике.

Структура ценностей здорового образа жизни и формирование валеологической культуры личности

