

# ОСНОВНОЙ КУРС ВАЛЕОЛОГИИ



# ЛЕКЦИЯ 1

**ВАЛЕОЛОГИЯ-НАУКА ОБ  
ИНДИВИДУАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ  
ЧЕЛОВЕКА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И  
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ВАЛЕОЛОГИИ. ОСНОВНЫЕ  
РАЗДЕЛЫ ВАЛЕОЛОГИИ:  
ВАЛЕОТЕОРИЯ, ВАЛЕОМЕТРИЯ,  
ВАЛЕОПРАКТИКА.**



**Валеология — это комплекс наук, или междисциплинарное направление, в основе которого лежит представление о генетических, психофизиологических резервах систем организма и организма в целом, обеспечивающих устойчивость физиологического, биологического, психологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся условий внешней и внутренней среды.**



К окончанию XX века валеологии как научному направлению, поставившему в центр своих научных интересов индивидуальное здоровье, исполнилось 20 лет. В 1980 году И.И.Брехман впервые высказал идею о необходимости выделения здоровья индивида в качестве предмета исследования, в 1982 году четко оформил ее в виде методологической статьи, а в 1987 году выпустил первую монографию по проблеме.



Появившись в медицине, валеология быстро перешагнула рамки медицинской науки и стала метанаукой, сформировав несколько научных направлений со своими собственными предметами исследования. В медицине — это механизмы индивидуального здоровья, возможности управления этими механизмами (67) , в педагогике — закономерности вовлечения личности в процесс собственного здравостроительства (35). Именно это обстоятельство — наличие своего предмета исследования — явилось основанием для выделения медицинской и педагогической валеологии в самостоятельные научные дисциплины.



На сегодняшний день основные положения науки об индивидуальном здоровье можно представить следующим образом: "Дефиниция: валеология — теория и практика формирования, сохранения и укрепления здоровья индивида. "Предмет исследования валеологии: индивидуальное здоровье, его механизмы, возможности управления ими. "Объект валеологии: индивиды, находящиеся во всем диапазоне здоровья.



Валеология рассматривает индивидуальное здоровье как самостоятельную социально-медицинскую категорию, сущность которой может быть количественно и качественно охарактеризована прямыми показателями; Между здоровьем и болезнью выделяются переходные состояния; Здоровье рассматривается как более широкая категория по сравнению с болезнью; Предболезнь и болезнь — частный случай здоровья, когда уровень его снижен либо имеются его дефекты; Уровень структурной организации, исследуемый в валеологии, преимущественно организменный, подход — холистический (целостный).



Предмет изучения валеологии - сфера здравствования человека. Основными проблемами валеологии являются:

- 1) здоровье как биосоциальная категория;
- 2) механизмы формирования здоровья;
- 3) методы определения конституциональных особенностей индивида;
- 4) методы оценки индивидуального здоровья и особенностей образа жизни индивида;
- 5) практические способы сохранения и укрепления здоровья;
- 6) теория и методика валеологического образования.





## 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.



Валеология, по нашему мнению, включает в себя две составные части:

теоретическую и практическую валеологию.

В рамках теоретической валеологии могут быть выделены ее научные аспекты: медицинский, биологический, социальный, психологический, педагогический, экологический, культурологический и т.д.

В рамках практической валеологии следует выделять два относительно самостоятельных раздела:

1) диагностическая валеология (валеометрия - измерение здоровья)

2) собственно практическая валеология (оздоровление организма).



Валеология сейчас -  
относительно новая научная и  
учебная дисциплина, не  
имеющая пока четко  
сложившейся структуры и  
методики преподавания.

