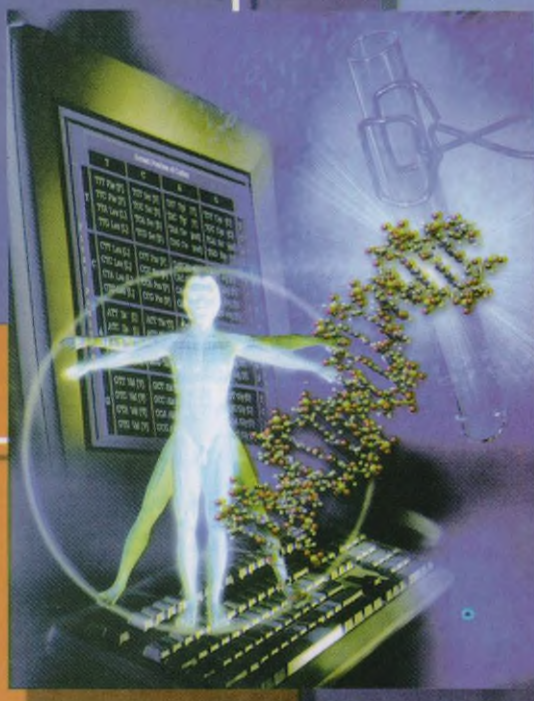


В. Г. Грибан

ВАЛЕОЛОГІЯ



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ

В.Г. Грибан

ВАЛЕОЛОГІЯ

*Затверджено
Міністерством освіти і науки України
як підручник для студентів
вищих навчальних закладів*

Київ
«Центр учбової літератури»
2008

ББК 51.204.я73
Г 82
УДК 613(075.8)

*Гриф надано
Міністерством освіти і науки України
(Лист № 1.4/18-Г-1321 від 25.07.2007 р.)*

А в тор

ГРИБАН Віталій Григорович - доктор біологічних наук, професор, заслужений працівник народної освіти України, академік Академії наук вищої школи України, завідувач кафедри філософії та політології Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.

Рецензенти:

Сибірна Р.І. - доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри криміналістики Львівського державного університету внутрішніх справ;

Неруш П.О. - доктор медичних наук, професор завідувач кафедри нормальної фізіології Дніпропетровської державної медичної академії;

Самойлов О.С. - доктор психологічних наук, професор декан факультету психології Дніпропетровського гуманітарного університету.

В.Г. Грибан

Г 82 Валеологія: Підручник. - К.. Центр учбової літератури, 2008 - 214 с.

ISBN 978-966-364-604-6

Розкриваються основні поняття дисципліни валеології, джерела та історія розвитку науки, діагностика і прогноз здоров'я індивіда, спосіб життя, вплив екологічних факторів, особливості впливу на організм людини фізичних навантажень. Висвітлюється роль харчування, дихання, серцево-судинної системи у збереженні здоров'я та довголіття. Описуються основні засоби зміцнення здоров'я та профілактики професійних захворювань. Викладено погляди на насильство, його природу та профілактику.

Для курсантів, студентів, викладачів, науковців і всіх, хто займається проблемами здоров'я та виховання молоді.

ББК 51.204.Я73

ISBN 978-966-364-604-6

© В.Г. Грибан, 2008

© Центр учбової літератури, 2008

ЗМІСТ

Від автора.....	3
1. ПОНЯТТЯ ПРО ВАЛЕОЛОГІЮ. ОБ'ЄКТ, МЕТОД ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАУКИ.....	5
1.1. Валеологія, як наука.....	5
1.2. Здоров'я та хвороба.....	9
1.3. Об'єкт валеології.....	13
1.4. Методологічні основи валеології.....	14
1.5. Основні завдання валеології.....	16
1.6. Початок та історія розвитку валеології.....	16
1.7. Дефініції та понятійний апарат.....	22
1.8. Спосіб життя.....	24
1.9. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.....	29
2. ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я З ПОЗИЦІЇ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ.....	38
2.1. Людина як система, феномен людини, принципи її організації, свідомість і несвідомість, біополя.....	38
2.2. Давні холистичні системи	43
2.3. Здоров'я та його механізми з позиції системного підходу.....	46
3. ДІАГНОСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.....	51
3.1. Класифікація діагностичних моделей.....	51
3.2. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками.....	52
3.3. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками.....	53
3.4. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.....	55
4. ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	60
4.1. Поняття про психіку здоров'я, структура психіки.....	60
4.2. Природні особливості психіки.....	62

4.3.	Набуті в процесі життя особливості психіки. Учення про стрес, загальний адаптаційний синдром.....	65
4.4.	Механізми психічного та фізіологічного стресу.....	67
4.5.	Наслідки стресу.....	68
4.6.	Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків.....	70
4.7.	Сучасні підходи до психічного оздоровлення.....	71
5.	РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ХВОРОБИ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ.....	74
5.1.	Фізіологія репродуктивної системи.....	74
5.2.	Статевий цикл людини та статева поведінка.....	78
5.3.	Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал.....	86
5.4.	Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я ...	88
5.5.	Статева культура як передумова репродуктивного здоров'я.....	90
5.6.	Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.....	95
6.	ОЗДОРОВЛЕННЯ, МЕХАНІЗМИ УПРАВЛІННЯ ЗДОРОВ'ЯМ	
6.1.	Залежність здоров'я людини від стану хребта.....	101
6.1. і.	Передумови порушення функцій хребта та причини дегеративно-деструктивних процесів у ньому.....	102
6.1.2.	Остеохондроз і його прояви у людини.....	104
6.1.3.	Профілактика остеохондрозу та оздоровлення хребта	106
6.2.	Механізм оздоровчої дії фізичних вправ.....	107
6.2.1.	Працездатність, робота, стомленість, відпочинок	108
6.2.2.	Роль фізичної активності в розвитку перехресної адаптації.....	113
6.2.3.	Фізичні вправи та фундаментальні резерви організму	114
6.2.4.	Фізичні вправи та імунна система.....	115
6.2.5.	Фізичні вправи як засіб загартування.....	116
6.2.6.	Фізичні фактори, що сприяють формуванню, зростанню та зміцненню здоров'я людини.....	117

6.2.7. Техніка та методика самоконтролю за фізичним навантаженням.....	119
6.3. Методи загартовування	122
6.4. Масаж.....	125
6.4.1. Коротка характеристика прийомів, масажу.....	127
7. ФУНКЦІЇ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ. ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ.....	131
7.1. їжа та характер харчування.....	133
7.2. Поживні речовини - білки, жири, вуглеводи.....	137
7.3. Вітаміни (від vita - життя).....	140
7.4. Мінеральні речовини (від мінега — руда).....	142
7.5. Голодування, фізичні процеси під час голодування.....	145
7.6. Використання голодування з метою оздоровлення.....	147
8. ДИХАННЯ ТА МЕХАНІЗМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ДИХАЛЬНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	151
8.1. Механізм газообміну між повітрям і тканинами організму.....	153
8.2. Регуляція дихання.....	155
8.3. Дихання як спосіб оздоровлення.....	155
8.4. Профілактика захворювань органів дихання.....	158
9. ЗАГАЛЬНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ.....	160
9.1. Серце та його функції.....	160
9.2. Будова та функції судин.....	162
9.3. Порушення діяльності серцево-судинної системи та їх запобігання.....	163
10. ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ.....	166
10.1. Загальне уявлення про старіння. Теорії старіння.....	166
10.2. Соматичне здоров'я і старіння.....	168
10.3. Вища нервова діяльність і психічне здоров'я людей доходячого і літнього віку.....	176
11. МЕДИКО-СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАРКОТИЗМУ.....	179
11.1. Наркоманія та її розповсюдження.....	184
11.2. Вплив наркотиків на фізичне та психічне здоров'я репродуктивну функцію людини.....	185

11.3. Вплив алкоголю на організм людини.....	186
11.4. Вплив паління на організм людини.....	190
11.5. Заходи боротьби з наркоманією.....	192
12. ВИДИ ТА ФОРМИ НАСИЛЬНИЦЬКОЇ ПОВЕДІНКИ.....	196
12.1. Поняття насильницької поведінки, її ознаки та класифікація.....	196
12.2. Агресивність та її природа	198
12.3. Насильство у сімейних відносинах, насильство проти жінок та дітей.....	201
12.4. Попередження та подолання насильства: міжнародний досвід та роль правоохоронних органів ...	204
Список рекомендованої літератури	208