*ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ*

*ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ*

*ФАКУЛЬТЕТ ДИСТАНЦИОННОГО (ЗАОЧНОГО) ОБУЧЕНИЯ*

*РЕФЕРАТ*

*По дисциплине: «Валеология»*

***Тема: «Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни»***

*Выполнил студент 3 курса*

*группы 3/2Мн ЦДО г. Ливны*

*Обухов А.В.*

*Специальность 080507 «Менеджмент организации»*

*Отметка о зачете\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Дата «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2008 г*

*Преподаватель Шебанова Л.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***Ливны– 2008***

**Содержание:**

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………..3

1. Предмет и задачи валеологии. Основные понятия валеологии…………..4

2. Здоровый образ жизни.

Факторы, влияющие на здоровье и здоровый образ жизни…………………6

3. История валеологии в России……………………………………………..18

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………….21

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ..……………………………22

**Введение.**

Сегодня стали модными понятия здоровье, здоровый образ жизни, биопродукт, экология, валеология. Спорт из простых повседневных упражнений стал культивироваться наравне с едой и одеждой. А ведь всё это простые, знакомые каждому с детства вещи, и отношение к ним должно быть как к естественным жизненным потребностям. Этому и учит валеология.

Наша медицина сегодня - медицина болезней и больных. У нас нет медицины здоровья - валеоцентричной медицины. Она лечит болезни, а не формирует у людей настрой на здоровый образ жизни. Современные врачи знают законы болезней, но не здоровья. Когда дом горит - его надо тушить, а потом продолжать кидать спички в стог сена - авось не загорится. Врачи -только пожарники, а не архитекторы - строители здоровья. Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила направление медицины, согласно которому в XXI веке медицина должна перейти от “защитно-оборонительных” позиций к “социально-конструктивным”, связанным с созданием самого здоровья и активного долголетия людей. В этом случае должна принципиально измениться и роль врача. Из “лечащего болезни” он должен стать “конструктором здоровья”, а “медицина болезней” должна стать “медициной здоровья”. Валеология является "медициной здоровья", т.к. направлена, в основном, на формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Здоровье (по определению ВОЗ) - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических аномалий. Но до 50-х годов в этом определении было дополнение - состояние,сопровождающееся получением удовольствия от жизни. Все плохое идет только от "несчастных", т.е. неспособных к счастью людей. Валеология, и особенно её теоретико-филосовский раздел валеософия, призвана настроить человека на здоровье, счастье, гармонию и красоту, на здоровый образ жизни и мысли. Она обучает качествам, необходимым для здоровой и успешной повседневной жизни.

**1. ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ВАЛЕОЛОГИИ. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ВАЛЕОЛОГИИ.**

Валеология ( от лат. valeo-здравствовать) представляет собой совокупность научных знаний о здравствовании человека, о причинах, формировании, сохранении и укреплении здоровья. Эта наука рассматривает организм человека, как единое целое, т.е. неправильная работа всего организма ведет к появлению заболеваний отдельных органов или систем, и лечением (или удалением) больного органа обойтись не получится. Валеология - относительно новая научная дисциплина и её структура не совсем сформировалась, однако можно выделить основные положения и направления.

Предметом изучения валеологии являются:

1. Здоровье как медицинская и социальная категория;
2. Механизмы формирования здоровья;
3. Методы оценки индивидуального здоровья;
4. Способы сохранения и укрепления здоровья.

Объектом изучения валеологии выступает здоровый человек или человек, находящийся в состоянии предболезни. Цель валеологии - вооружить человека знаниями о формировании, сохранении и укреплении здоровья.

Валеология состоит из двух частей:

1. Общая валеология;
2. Частная валеология.

Общая - по существу, представляет собой научную основу здорового образа жизни человека. Частная валеология - это медицинская, экологическая, психологическая и т.д., в том числе и физкультурная, и адаптивная валеология. В тоже время в валеологии могут быть выделены три составные части:

1. Валеософия (философия здоровья или, если дословно - мудрость здоровья);
2. Валеометрия (измерение здоровья);
3. Валеопрактика (оздоровление организма).

Задачами валеологии являются:

1. Помочь человеку сформировать у себя систему знаний о его здоровье, а также факторах, влияющих на сохранение и укрепление здоровья.
2. Помочь осознать ответственность каждого за формирование и поддержание собственного здоровья.
3. Продемонстрировать важность индивидуального подхода в оздоровлении человека.
4. Ознакомить с научными основами здорового образа и стиля жизни.
5. Ознакомить с валеопрактическими технологиями.
6. Помочь каждому человеку подобрать адекватную его организму систему оздоровления (с учетом особенностей его конституции, уровня развития физических качеств, функциональной подготовленности и состояния здоровья).

Валеология - перспективная отрасль научного знания, которая в будущем может занять одно из ведущих мест в системе человекознания в целом.

**2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

Образ жизни - это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном типе жизнедеятельности человека. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, нормы и правила поведения. Валеология - наука о здоровом образе жизни.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни - это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория)

Качество жизни - характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (социологическая категория).

Стиль жизни - поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Следует отметить, что при равных возможностях первых двух категорий (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер.

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни недостаточно сосредотачивать усилия лишь на преодоление факторов риска возникновения различных заболеваний (борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями), а важно выделить и развивать все те многообразные тенденции, которые "работают" на формирование здорового образа жизни и содержатся в самых различных сторонах жизни человека.

Научную основу здорового образа жизни составляют основные положения валеологии. Согласно этим положениям, образ жизни представляет выбор способа жизни, сделанный самим человеком в отношении того, как ему жить. Совершенно очевидно, что реализация принципов здорового образа жизни преломляется через призму социально-экономических отношений и формирование соответствующих поведенческих мероприятий.

К основным принципам здорового образа жизни относятся следующие:

* к социальным - образ жизни должен быть эстетичным, нравственным и волевым.
* к биологическим - образ жизни должен быть возрастным, обеспечен энергетически, укрепляющим, ритмичным.

Говоря о принципах здорового образа жизни, следует обратить внимание на тибетский "Рецепт вечной молодости и здоровья". Вот основные его положения:

1. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, не доводи тело и дух до страдания, живи по законам природы, разума и меры.
2. Ешь много трав и мало мяса. Будь травоядным, не будь кровоядным.
3. Очищай тело от внешней и внутренней грязи. Пусть пища твоя не засоряет тебя.
4. Очищай душу от мрачных мыслей и душевной грязи, от зависти, зла, гордыни, высокомерия.
5. Получай в любви радость и наслаждение. Живи по законам любви.
6. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься - значит, ты здоров.

Вполне очевидно, что залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакие лекарства и рецепты не помогут. Прежде всего, необходима высокая культура поведения, культура жизни, культура мысли и здоровый образ жизни.

Факторами риска для здоровья являются избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, злоупотребление алкоголем, курение.  
 Баланс здоровья человека между организмом и окружающей средой обеспечивается комплексом факторов – биологических, социальных, политических, экономических, культурных, психологических, которые объединяются в 4 группы с различным вкладом в индивидуальное здоровье: их соотношение применительно к нашей стране выглядит следующим образом:

* генетические факторы (пол, возраст,  конституция, наследственность) – 15-20%;
* состояние окружающей среды (климатические, гелиогеофизические, антропогенное загрязнение и др.) – 20-25%;
* медицинское обеспечение – 8-10%;
* социальные и социально-экономические (условия и образ жизни людей) – 50-55%.

Все названные 4 группы факторов воздействуют как на здоровье человека, так и на здоровье всего населения, причем они взаимосвязаны и между собой. Но сила влияния этих факторов на здоровье неодинакова.

Ведущее (основное) значение в формировании здоровья принадлежит социальным факторам. Это подтверждается различиями в уровне общественного здоровья в зависимости от степени социально-экономического развития страны. Как свидетельствует практика, чем выше уровень экономического развития страны, тем выше показатели общественного здоровья и здоровья отдельных граждан, и наоборот. Примером ведущего влияния социальных условий на здоровье могут служить падение и кризис экономики России. В результате этого здоровье населения резко упало, а демографическая ситуация характеризуется кризисной. Таким образом, можно говорить о социальной обусловленности здоровья. Это означает, что  социальные условия (факторы) через условия и образ жизни, состояние природной среды, состояние здравоохранения формируют здоровье индивидуальное,  групповое, общественное.

Существует деление факторов повреждающих здоровье на так называемые объективные и субъективные факторы.

К объективным факторам относятся:

* плохая экология;
* фактор наследственности;
* психо-эмоциональное напряжение (стрессы);
* уровень развития медицины;
* социально-экономический статус страны.

К субъективным факторам относятся:

* вредные привычки;
* малоподвижный образ жизни;
* неправильное питание;
* нерациональный режим жизни (работа, отдых, сон);
* психо-эмоциональное напряжение.

В качестве основных составляющих здорового образа жизни можно назвать способность к рефлекции, состояние среды обитания, приемлемый режим труда и отдыха.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

На мой взгляд, третья составная часть Валеологии – Валеопрактика, достаточно интересна и познавательна, т.к. затрагивает практические аспекты.

Валеопрактика представляет собой систему оздоровительных техник. Практическая валеология постаралась вобрать в себя все наиболее эффективные методы оздоровления от Аюрведы *(метод, известный уже около 6 тысяч лет, признан Всемирной организацией здравоохранения. Название происходит от сочетания двух слов: "аyus" - жизнь и "veda" - знание или наука)* до Брэгга *(Поль С. Брэгг - профессиональный физиотерапевт, альпинист-любитель, публицист, автор знаменитой методики лечебного голодания)* и Амосова *(Н.М.Амосов* ***-*** *автор новаторских методик в кардиологии, автор дискуссионных работ по геронтологии, проблемам искусственного интеллекта и рационального планирования общественной жизни)*. Речь, конечно, не идет о волшебных таблетках, браслетах, дисках, камнях здоровья и пр. Для сохранения и увеличения здоровья нужно придерживаться двух простых вещей: элементарного здравого смысла и постоянного, ежедневного труда. Этот принцип важен для достижения успеха в любом деле.

Итак, стоит отметить основные алгоритмы здоровья и рассмотреть каждый из них более подробно:

1. ***Ежедневная работа до пота, с помощью циклических видов спорта (бег, лыжи, плавание), хорошо тренирующих сердечно-сосудистую и дыхательную системы.***

Это первый из 5-ти алгоритмов здоровья, которые валеология советует ввести в свою жизнь (первый - не значит главный, алгоритмы работают только совместно).

Известно, что эффективное оздоравливающее действие оказывают циклические виды спорта (физические упражнения), аэробного характера, выполняемые в тренировочном режиме. К циклическим видам спорта относят прежде всего бег, ходьбу, плавание, ходьбу/бег на лыжах. Бег быстро улучшает самочувствие, повышает выносливость, что положительно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижает вес тела, укрепляет нервную систему.

Бегать можно всем, медицинские противопоказания к занятиям бегом весьма ограничены. Необходим визит к врачу перед занятием бегом в следующих случаях: при плохом самочувствии, после обострения любого заболевания, в возрасте старше 45 лет.

В природе не существует универсальной системы бега, подходящей для каждого. Начинать бегать можно по схеме, предложенной академиком Н.М.Амосовым. Его программа рассчитана на 12 недель. В 1-ю неделю - по 2 минуты ежедневного, очень медленного бега, во 2-ю - 3 минуты и так далее, добавляя по 1 минуте каждую неделю, чтобы к 3-му месяцу без чрезмерного напряжения можно было пробежать в течение 30-ти минут. Естественным критерием достаточной проработки мышц, сердца, сосудов служит появление пота. При хорошей тренированности, можно позволить себе тренировку тканевую, глубокую, до седьмого пота, а вначале лучше бегать до легкой испарины.

Чтобы энерготраты составляли 2000 килокалорий в неделю, оптимальным объёмом нагрузок для подготовленных бегунов среднего возраста будет 30-40 километров в неделю (примерно 700 ккал на 10 км бега). Пульс во время тренировок не должен превышать 180 минус возраст для начинающих и 190 минус возраст для подготовленных бегунов.

Однако, выбор между различными видами циклических упражнений принципиального значения не имеет. Главное - заниматься достаточно регулярно и интенсивно. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обязательно, до пота - только первый шаг к здоровью. Необходима ещё прочистка организма, избавление от пищевой зашлакованности. И вот мы "подошли" ко второму алгоритму здоровья.

1. ***Необходимо помнить, что человек есть то, что он ест, что еда без аппетита - один из скучнейших способов самоубийства, а от пищевой зашлакованности помогают еженедельные "пищевые выходные".***

Люди часто не понимают, насколько они засоряют себя, употребляя неподходящую пищу, и сколько из-за этого ядовитых веществ накапливается в организме. Поль Брэгг советует очень внимательно относиться к своему питанию. Секрет здоровья и долголетия по Брэггу, заключается в постоянном очищении и потреблении чистой воды и пищи. Любой приём пищи должен быть предварительно заработан мышцами, обязательно выполнить какую-нибудь физическую нагрузку перед завтраком. Крайне вреден обильный ужин. Мясо и рыбу необходимо принимать не чаще 2-х раз в неделю. Вообще, рацион питания по Брэггу должен быть преимущественно молочно-растительным. Побольше свежих овощей, зелени, фруктов, по возможности, орехи. Из круп предпочтительны овсянка, греча, рис, ячмень. Соли и сахара - меньше, взамен фруктовый сахар, мёд. Масло, главным образом растительное. Творог и молочные продукты в меру желания. Брэгг рекомендует 1 раз в неделю проводить 24-36-часовые голодания, а раз в 3 месяца - 7-10-дневные голодания (осторожно).

Валеологи считают, что такой способ чистки организма хорошо держит в тонусе иммунную систему, помогает сбросить лишний вес, избавиться от пищевой зашлакованности. Необходимо соблюдать несколько правил при суточном воздержании от пищи. День до и день после голодания желательно сделать строго молочно-растительным, так как животная пища дает большую шлаковую нагрузку. Перед началом воздержания от пищи желательно очистить кишечник клизмой или солевым слабительным. Во время голодания полезно часто и понемногу пить (2,5 л за 24 часа), лучше дистиллированную воду, но можно очищенную с добавлением лимонного сока - это помогает организму выводить скопившиеся отходы.

Положительное влияние очищения ощущается в тот же день, либо чуть позже. Это должно стать привычкой, потребностью. Если на полное воздержание решиться трудно, его можно сделать частичным, переходя по 1-2 дня в неделю на питание яблоками, сухофруктами, арбузами, соками, кефиром. Что касается многодневных голоданий, то следует помнить основной принцип валеологии: человека губят любые излишества, поэтому проводить такие голодания нужно под наблюдением опытных специалистов, хорошо знающих методики разгрузочно-диетической терапии.

Далее следует третий алгоритм…

1. ***Термозакаливание - лучший из природных факторов, поддерживающих нашу иммунную систему в хорошем тонусе.***

Термозакаливание - мощнейший фактор стимуляции защитных сил организма. Закаливающие процедуры держат в постоянном тонусе нашу систему иммунитета. Начиная закаливаться, необходимо соблюдать принцип 3-х "П"- постепенность, посильность, последовательность. Все процедуры закаливания - воздушные ванны, холодные обливания, купания в открытых водоемах - прекрасно тренируют механизмы иммунитета и терморегуляции, стимулируют обмен веществ, нормализуют артериальное давление.

Валеологи рекомендуют ежедневно проводить одну из закаливающих процедур: обтирания, контрастный душ, снижая температуру воды от комфортной на 1° за 1-2 дня. Практически здоровым людям можно начинать сразу с контрастного душа.

В практической валеологии есть и такая методика: 2 мин. - горячая вода, 5-10 с холодная (горячая вода выключается совсем) и так 6-10 циклов. Заканчивать обязательно холодной водой. Через 2-3 года подготовки можно подумать и о круглогодичном плавании в открытых водоемах. Начинать предпочтительнее при температуре воды +17-22°С - это безопасная температурная зона.

В первый год можно продлить купания до октября, на второй год - до ноября, а на 3-4 год уже можно пробовать плавать среди льдин. Очень важно хорошо разогреваться перед купанием, что лучше всего достигается предварительной пробежкой на 3-5 км и энергичной зарядкой. Время пребывания в холодной воде не должно превышать 1,5-2 мин. Все водные процедуры хороши натощак и проблематичны после еды.

Очень эффективен способ местного закаливания - хождение босиком. Стопы рекомендуется закаливать так: с апреля ходить по комнате босиком, чтобы к концу мая продолжительность ходьбы составляла 2 часа. Затем ходить и бегать по земле и траве до 1 ч. к концу лета. Осенью добавить контрастные ножные ванны. При первом снеге длительность ходьбы постепенно увеличивать с 1 до 10 мин.

Все процедуры нужно выполнять методично, последовательно и постепенно. Медленно, но верно укрепляя свой организм и свое здоровье.

1. ***Дыхательная гимнастика - обязательный компонент любой оздоровительной системы, а свежий воздух - залог здоровья.***

Специалисты разных стран относят дыхательные упражнения к числу действенных факторов оздоровления и повышения физической подготовленности организма. Дыхательных гимнастик существует огромное количество, в валеологии рассматриваются самые интересные и действенные.

Система дыхательных упражнений К.П. Бутейко *(известный физиолог, врач-клиницист, к.м.н., академик Международной Академии Информатизации (МАИ).  Автор более 100 научных публикаций)* исходит из значения углекислоты для организма. Он обосновал свой метод лечения ряда заболеваний при помощи отказа от глубокого, объемного дыхания. С помощью поверхностного дыхания он успешно лечит бронхиальную астму, стенокардию, гипертоническую болезнь и др. Суть тренировки сводится к постоянному ограничению глубины вдоха и выдоха. Метод дыхания К.П. Бутейко отнесён к лечебному, поэтому обучать занимающихся могут только подготовленные методисты.

Неплохих результатов достигает в лечении заболеваний органов дыхания алтайский врач В.Дурыманов. Он рекомендует дышать порциями - вдох делится на 3-4 коротких вдоха через нос, а выдох - 3-4 столь же коротких выдоха через рот. Дышать порциями или уступами можно в любом положении. По другой его методике вначале делается спокойный выдох - пауза 3 секунды при полном мышечном расслаблении - тут же "довыдох" без напряжения и снова естественный вдох. С легкостью вдоха приходит и облегчение. Мышечное расслабление, спокойный выдох и короткая задержка дыхания снимают напряженный сосудистый тонус, нормализуют кровоснабжение, устраняют головные и сердечные боли.

Необходимо сказать и о дыхании по системе йоги - это глубокие очистительные вдохи и выдохи. Йоги считают механическое наполнение легких воздухом слишком примитивным. Полное дыхание йогов разумно чередуется с задержками дыхания, что обеспечивает организму необходимые дозы углекислоты.

Мощным оздоравливающим действием обладает дыхательная гимнастика по методу А.Стрельниковой. Анализируя механизм действия данной гимнастики, следует сказать, что в результате аэрации тех отделов лёгких, которые в обычном состоянии находятся в бездействии, достигается более высокий уровень снабжения всего организма кислородом. Столь интенсивная вентиляция оздоравливающе действует на ткани дыхательных органов. Методика дыхательной гимнастики по А.Стрельниковой достаточно проста. Делается резкий, эмоционально насыщенный вдох через нос - так, чтобы сжимались крылья носа, а затем пассивный выдох через рот. При этом надо во время вдохов сделать по 100 наклонов, 100 встречных движений рук и так далее, чтобы их общее количество составило 800 утром и 400 вечером.

Каждая из этих систем достойна быть включенной в ежедневный оздоровительный комплекс. Главное же, необходимо ежедневно продышаться свежим воздухом так, чтобы почувствовать обновление крови и облегчение дыхания. И ещё необходимо помнить, что дыхательная гимнастика всего лишь один из кирпичиков здоровья и наиболее эффективно она действует в комплексе с другими алгоритмами практической валеологии.

Заключительный алгоритм – аутогенная тренировка.

1. ***Аутогенная тренировка - самый простой и надежный инструмент гармонизации нашей психики. Постоянный труд над одухотворением жизни дает нам то, что называется счастьем.***

Объемное понимание меры дается всего труднее. Одни гибнут от распущенности, другие - от внутренней несвободы, а третьи - от того и другого одновременно. Научится пользоваться свободой несравненно сложнее, чем свободу завоевать. Только познав себя, научившись управлять собой человек способен обрести внутреннюю гармонию. Валеология стремится к созданию гармонии в теле человека, как физическом, так и духовном. Эти две части неразделимы, если страдает одна - неизбежно будет страдать вторая. Валеология старается вообще не разделять эти тела и рассматривает человека как единое целое. Самым доступным и действенным методом внутренней гармонизации является аутогенная тренировка (АТ или самовнушение). Можно сказать, что все мы частично знакомы с аутотренингом, если принимаем, хотя бы три из приведенных, ниже семи пунктов:

* понимаем, что наше внутреннее состояние в большинстве моментов нашей жизни зависит от нас самих;
* способны остановить внимание на каком-либо предмете, ощущении, мысли, образе или воспоминании;
* способны осознавать свою внутреннюю напряженность, тревогу, раздражение и прочие отрицательные состояния и хотя бы немного уменьшать их, расслабляясь, убеждая себя или приказывая успокоиться;
* способны приглушить неприятные ощущения или боль, отвлекшись или, что то же самое, сосредоточившись на чем-либо другом;
* способны мобилизироваться и стать хотя бы на короткое время бодрее, собраннее, подвижнее, работоспособнее, чем были только что;
* способны приказать себе или уговорить себя временно забыть, временно поверить во что-либо сомнительное, повеселеть хотя бы слегка, заснуть или задремать (хватит чего-либо одного);
* верим в силу веры.

Методик аутогенных тренировок много и суть их сводится к тому, чтобы научиться погружать себя в сноподобное, медитативное состояние, при котором формулы самовнушения впечатываются в подкорку, давая искомый результат. Важно только, чтобы этот самонастрой был основан на горячей, наивной вере в себя, и тогда открывается доступ к своему подсознанию, заставляя его петь в унисон с сознанием. Формулы самовнушения могут быть различными в зависимости от тех задач, которые решаются в данный момент. Вот некоторые из них: спокойствие, уверенность, бодрость и т.д.

Самовнушение обладает огромными возможностями, открывающими человеку качественно другую сторону жизни. Аутогенная тренировка как инструмент гармонизации нашей психики - ключевой алгоритм, который должен быть введен в оздоровительный комплекс каждого человека, желающего быть здоровым.

Движение, рациональное питание, закаливание, дыхательная гимнастика, духовная гармония - это то, что должно присутствовать в вашей жизни каждый день. Это лишь 5 ключевых направлений по поддержанию здоровья, так сказать, основа. Оздоровительных техник много и развивать эти направления можно бесконечно, главное придерживаться здравого смысла, т.к. не всем людям подходят все техники, иногда требуется консультация врача. Не стоит действовать по принципу: "заставь дурака..." - нехорошо может получиться, а виновата будет "оздоровительная" техника. Второе - это постоянность и регулярность выполнения, потому что за один раз ничего изменить не получится, нужен постоянный труд на благо здоровья.

**3. ИСТОРИЯ ВАЛЕОЛОГИИ В РОССИИ.**

Валеология – информационный фонд деятельности по оптимальному удовлетворению основных жизненных потребностей человека. Именно такой смысл вкладывали в это понятие участники выездной сессии Ученого совета ВНИИФКа­ (август 1968 г.) в башкирском г. Салавате, обобщив данные научных исследований и опыт управленческой деятельности «города химии, спорта и здоровья». Речь шла о гармоничном единении медицины и физической культуры, рационального режима труда и активного отдыха, рекреации на лоне природы и полноценного питания. В последующие недели началась разработка комплексной программы соответствующей научно-практической деятельности на предстоящую пятилетку. Но вскоре из учреждения, где контролировали идеологическую «чистоту», поступило указание использовать лишь «правильное» выражение «физкультурно – оздоровительная работа», которую следует нацелить на плановую подготовку значкистов ГТО.

Валеологическое направление в отечественном физкультурном движении в 70-е и 80-е годы активно развивалось общественными организациями – Федерацией физкультурно-оздоровительной работы с населением. Федерацией массовой физической культуры сельского населения, отраслевыми и региональными федерациями. Все это позволило накопить необходимый обществу научный и технологический потенциал массового формирования здорового образа жизни, создать валеологическую основу прогрессивных преобразований быта и режима труда. Радикальная перестройка экономики и социальной жизни в стране временно приостановила такие преобразования, поскольку налаженные механизмы государственного управления и финансово обеспеченной деятельности профсоюзов перестали действовать, а инициатива многих специалистов повела их «другим путем» – под невысказанным вслух девизом «От значка ГТО – к валеологии». Поиск и разработка такого пути представляют знаменательные характеристики современного этапа отечественного физкультурного движения.

Весьма важным и определяющим итоги валеологической деятельности направлением являются разработка и осуществление профилактических медицинских мероприятий. Указывалось, что в основе валеологии лежит первичная и вторичная профилактика заболеваний и травматизма, а методами валеологии являются использование огромного генетического фонда, заложенного природой в организм человека, и различные способы компенсации или инактивации патогенного воздействия элементов окружающей среды.

Введение в практику подготовки специалистов здравоохранения плана и программы основ валеологии в середине 80-х годов способствовало их широкому распространению и активизации творческих разработок многих исследователей и учреждений. При этом разработчики валеологических идей и рекомендаций опирались на различные предшествующие работы известных отечественных ученых, которые с полным правом можно назвать фундаментальными блоками современной валеологии, теоретико-методологическими основами формирования здорового образа жизни населения России.

В 1996 г. был утвержден Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по специальности 040700 – «Валеология» (квалификация врач – валеолог-преподаватель и педагог-валеолог). Началась эпоха внедрения в учебный процесс общеобразовательных, средних и высших учебных заведений России, Украины и Белоруссии учебной дисциплины «Валеология». В ряде вузов открываются кафедры валеологии, вводятся спецкурсы по валеологии, создаются специализированные журналы, защищаются диссертационные работы по валеологической тематике, проводится серия научных форумов различного уровня по актуальным проблемам валеологии, издаются учебные пособия, монографии, научно-популярные книги и т.д.

В конце 90-х годов Россию захватил бум валеологии. В валеологи, в основном, переквалифицировались педагоги и спортивные специалисты, не обладавшие базовыми знаниями по медицине и психологии. В результате валеология оказалась наполнена, кроме знаний о здоровье, такими понятиями как «медитация», «инь и ян», практиками эзотерики, нетрадиционной медицины и психокультов, включив в себя материал, накопленный различными школами движения «Нью-Эйдж», учения Порфирия Иванова, каббалистики и герметизма. Это вызвало критику как со стороны Православной церкви, так и со стороны академической науки. В результате в 2001 году Министерством образования было принято решение об исключении предмета и специальности «Валеология» из базисного учебного плана образовательных учреждений России и из Перечня направлений подготовки и специальностей высшего профессионального образования. В настоящее время преподавание валеологии в регионах является следствием инициативы некоторых образовательных учреждений.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Рассмотрев детально предмет, задачи и основные понятия валеологии, в процессе изучения литературы при написании данного реферата, нельзя не согласиться, что валеология – научная дисциплина, влияющая не только на сохранение физического здоровья нации, но и на моральное состояние личности, на правовое воспитание личности.

Валеология имеет сложную структуру и направленность знаний.

Несмотря на скандалы, сопровождающие внедрение валеологии в учебный процесс школ и ВУЗов, она продолжает развиваться. Труды по исследуемой теме оформлены в качестве учебных пособий и энциклопедии для обучения студентов и школьников в достаточно большом количестве. Все больше практикующих врачей понимают, что лечить нужно не только, и не столько тело, но и душу и разум.

Действительно, наука о здоровье, доступная для понимания не только медикам и спортсменам, а для любого человека, неважно, специалистом в какой области он является – вещь уникальная и нужная.

Зная о влиянии на наш организм различных факторов, как-то неблагоприятная экологическая ситуация, игнорирование занятий физкультурой, увлечение вредными привычками, мы можем самостоятельно и осознанно сделать выбор в своем образе жизни, повысить свой жизненный тонус, улучшить состояние своего здоровья, не прибегая к средствам медицины, если, конечно же, состояние здоровья не столь запущено.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: Учебный практикум, М.: Изд-во ФЛИНТА, 2003
2. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность. СПб, 1998г
3. Валеология. Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3-х томах. АСТ, 2004, 421 с.
4. Калинкин Л.А. Валеология: становление, развитие, проблемы, перспективы М.: Изд-во ФЛИНТА,2005
5. Валеология: Учебник для вузов М.: Изд-во ФЛИНТА 2006
6. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. Пособие. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Педагогическое общество Росси, 2000 – 407 с.
7. http://www.nosmoke.ru/
8. http://www.wikipedia.org/
9. http://www.valeologos.ru/