

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра «Технический сервис»**

**Методические рекомендации для  
самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Валеология

**Направление подготовки Управление в технических системах**

**Профиль подготовки «Системы и средства автоматизации технологических процессов»**

---

**Форма обучения очная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Организация самостоятельной работы**
- 2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов**
- 3. Методические рекомендации по подготовке к занятиям**

## 1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 1.1. Организационно-методические данные дисциплины

| № п.п. | Наименование темы  | Общий объем часов по видам самостоятельной работы<br>(из табл. 5.1 РПД) |                          |                                       |   |                             |
|--------|--|---|--------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------|
|        |  | подготовка курсового проекта (работы)                                   | подготовка реферата/эссе | индивидуальные домашние задания (ИДЗ) | самостоятельное изучение вопросов (СИВ) | подготовка к занятиям (ПкЗ) |
| 1      | 2  | 3   | 4                        | 5                                     | 6                                       | 7                           |
| 1      | Валеология как наука о здоровье  | -   | -                        | -                                     | 1                                       | 1                           |
| 2      | Здоровье, его уровни и показатели                                      | -   | -                        | -                                     | 1                                       | 1                           |
| 3      | Факторы, формирующие здоровье  | -   | -                        | -                                     | 1                                       | 1                           |
| 4      | Методы оценки типа телосложения  | -   | -                        | -                                     | 1                                       | 1                           |
| 5      | Определение паспортного и биологического возраста                      | -   | -                        | -                                     | 1                                       | 1                           |
| 6      | Исследование работоспособности человека. Составление паспорта здоровья | -   | -                        | -                                     | 1                                       | 1                           |
| 7      | Принципы рационального питания   | -   | -                        | -                                     | 1                                       | 1                           |
| 8      | Двигательная активность и здоровье человека                            | -   | -                        | -                                     | 1                                       | 1                           |
| 9      | Средства оздоровления  | -   | -                        | -                                     | 1                                       | 1                           |

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

### 2.1. Актуальность проблемы здоровья в России. Проблема изучения состояния здоровья и ее государственный характер

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на основные показатели, характеризующие проблемы здоровья населения РФ. Изучить основные меры по охране и укреплению здоровья населения Р.Ф.

## **2.2 Здоровье как результат взаимодействия с окружающей средой. Шкала оценок функциональных состояний организма. Функциональные резервы организма. Понятие «здоровье», его составляющие.**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности окружающей среды и их влияние на здоровье человека. Ознакомиться с классификацией функциональных состояний человека. Охарактеризовать количественные характеристики здоровья и скрытые резервы организма.

## **2.3. Понятие о здоровом образе жизни. Формирование здорового образа жизни, основные факторы его структуры**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие составляющие ЗОЖ являются (рациональное питание, полноценный сон, соблюдение режима труда и отдыха, закаливание, соблюдение гигиенических норм и правил, отказ от вредных привычек, дозированные физические нагрузки, сексуальная культура, рациональное планирование семьи, психологический комфорт)

## **2.4 Причины формирования функциональных отклонений. Оценка функционального состояния здоровья. Определение уровня физического развития.**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на медико-социальные причины формирования отклонений. Изучить комплексную схему оценки физического здоровья.

## **2.5. Работоспособность как признак здоровья**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание виды работоспособности (общая и фактическая). Изучить стадии работоспособности подростка и взрослого человека.

## **2.6. Главные критерии здоровья. Элементы здоровья (признаки здоровья).**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на медико-демографические критерии здоровья, а также на индекс здоровья как показатель здоровья человека.

## **2.7. Особенности питания в разные возрастные периоды. Факторы рациональной организации питания**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на принципы рационального питания. Охарактеризовать закон нутрициологии. Изучить требования предъявляемые к пищевому рациону.

## **2.8. Физическая культура и здоровье**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья.

## **2.9. Стресс и адаптация. Общий адаптационный синдром. Биологическая и социальная адаптация.**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на видах стресса и их влиянии на работоспособность и здоровье человека изучить этапы и фазы развития адаптации.

# **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ**

## **3.1 Валеология как наука о здоровье**

При подготовки к занятию необходимо акцентировать внимание на характеристике понятия «валеология». Изучить предпосылки возникновения науки. Рассмотреть взаимосвязь валеологии с другими дисциплинами. Обратить внимание не социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Изучить основные направления в современной валеологии.

## **3.2 Здоровье, его уровни и показатели**

При подготовки к занятию необходимо акцентировать внимание на определении понятия «здоровье» и его компонентах. Подробно остановиться на характеристике соматического и социально – психологического компонентов здоровья. Охарактеризовать критерии здоровья. Изучить уровни здоровья. Рассмотреть основные показатели здоровья и дать их характеристику. Определить коэффициент здоровья.

## **3.3 Факторы, формирующие здоровье**

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на классификации факторов улучшающих и ухудшающих здоровье современного человека. Необходимо определить ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья

современного человека. Также следует рассмотреть состояние окружающей среды как фактор здоровья. Изучить здоровый образ жизни как фактор здоровья

### **3.4 Методы оценки типа телосложения**

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на различные классификации типов соматической конституции. Изучить методики определения типа телосложения

### **3.5 Определение паспортного и биологического возраста**

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на понятие биологического возраста человека и его значения для здоровья человека. Изучить методики определения биологического возраста.

### **3.6 Исследование работоспособности человека. Составление паспорта здоровья**

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на изучении понятия работоспособности. Изучить основные виды работоспособности человека (умственная и физическая) Рассмотреть основные методики определения работоспособности.

### **3.7 Принципы рационального питания**

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на понятии рационального питания. Обратить внимание на три основных принципа питания. Изучить обстоятельства, предусматриваемые при организации питания . Дать понятие основного обмена. Ознакомиться с принципами составления пищевых рационов для студентов.

### **3.8 Двигательная активность и здоровье человека**

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на проблемы оптимальной двигательной активности в жизни современного человека. Рассмотреть особенности умственного труда.

### **3.9 Средства оздоровления**

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на изучении современных методов оздоровления. Рассмотреть понятие стресс и стрессоры.