

**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 (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. Стress 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 на 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 значении 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.