

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие, или Почему это важно .....	3
<b>1. Профессиональное здоровье как компонент успешной профессиональной деятельности руководителя .....</b>	<b>6</b>
<b>2. Медико-биологические аспекты профессионального здоровья руководителя .....</b>	<b>17</b>
<b>3. Социальные и личностные аспекты профессионального здоровья руководителя .....</b>	<b>25</b>
<b>4. Идеологические аспекты профессионального здоровья руководителя .....</b>	<b>38</b>
Роль руководителя в активности использования здоровьесберегающих стратегий в организациях .....	38
Валеологический аспект в организационной культуре .....	44
<b>5. Физическая активность как путь к сохранению здоровья руководителя .....</b>	<b>47</b>
Физическая культура как социальная ценность .....	47
Общественные риски .....	49
Индивидуальные риски .....	51
Основные функции физической культуры как социального феномена .....	56
Общие функции физической культуры .....	58
Специфические функции физической культуры .....	61
Рациональный двигательный режим как условие сохранения здоровья .....	64
<b>6. Риски и условия деградации профессионального здоровья руководителя .....</b>	<b>79</b>
Общая теория факторов риска для здоровья .....	79
Факторы риска профессиональной деятельности для здоровья руководителя .....	81
Влияние социально-экономических условий формирования управленческих кадров на здоровье руководителя .....	84

Структура здоровьесохраняющих факторов профессиональной деятельности руководителя .....	90
<b>7. Выбор здоровьесберегающих стратегий .....</b>	<b>108</b>
Общие сведения .....	108
Методика активного отдыха для руководителя .....	112
Варианты средств активного отдыха .....	115
<b>8. Профессионально-прикладные аспекты здоровья руководителя .....</b>	<b>119</b>
<b>9. Образовательные аспекты здоровья руководителя .....</b>	<b>128</b>
Цель и стратегия обучения руководителя сохранению здоровья .....	128
Дидактические принципы валеологического образования .....	130
Системный подход в валеологическом образовании .....	133
Особенности валеологического образования взрослых .....	135
<b>10. Модель здоровьесберегающей деятельности руководителя .....</b>	<b>139</b>
Мероприятия по организации здоровьесберегающей деятельности .....	139
Критерии оценки здоровьесберегающей среды организации .....	142
Опыт применения здоровьесберегающих технологий .....	144
Послесловие .....	150
Приложения .....	153
1. Оздоровительные двигательные программы с использованием ходьбы, бега и плавания .....	153
2. Влияние напряженности управленческого труда на здоровье руководителя .....	158
3. Влияние профессионального стресса на здоровье руководителя .....	159
4. Влияние гиподинамии и гипокинезии управленческого труда на здоровье руководителя .....	160
5. Варианты производственной гимнастики для руководителя .....	161
6. Некоторые общие советы по здоровьесбережению, актуальные для руководителя .....	164
7. Модель системы непрерывного валеологического образования .....	171
Рекомендуемая литература .....	172