

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Природничий факультет  
Кафедра біології та методики її викладання

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

магістра

на тему: **«ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ  
В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ  
ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

Виконала: студентка II курсу, групи Biol1-M19  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Біологія та здоров'я людини)  
**Тулапіна Діана Олександрівна**

Керівник: **Плахтій П.Д.**, кандидат біологічних  
наук, доцент кафедри біології та методики її  
викладання

Рецензент: **Казанішена Н.В.**, кандидат  
педагогічних наук, доцент кафедри біології  
та методики її викладання

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| <b>ВСТУП</b> .....  | 3  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ<br/>ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ</b> .....      | 7  |
| 1.1.Здоров'я людини, форми його прояву та фактори визначення.....   | 7  |
| 1.2. Вікові особливості підлітків.....  | 15 |
| 1.3.Аналіз сучасного стану проблеми формування здорового способу<br>життя.....  | 17 |
| 1.4. Нормативно-правова база формування здорового способу життя<br>учнів через систему шкільної освіти.....           | 23 |
| 1.5. Профілактор Євмінова, як засіб корекції порушень постави<br>школярів .....                                       | 27 |
| <b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....   | 31 |
| 2.1. Організація дослідження.....   | 31 |
| 2.2.Визначення стану фізичного розвитку.....  | 33 |
| 2.3.Моніторинг функціонального стану організму.....   | 37 |
| 2.4.Методи статистичної обробки даних .....   | 41 |
| 2.5.Правила техніки безпеки та протипоказання при використанні<br>профілактора Євмінова.....                          | 44 |
| <b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я<br/>ПІДЛІТКІВ</b> .....  | 50 |
| 3.1. Показники здоров'я підлітків та динаміка їх зміни протягом<br>навчального року .....                             | 50 |
| 3.2. Ефективність використання методики і занять на профілакторі<br>Євмінова з метою оптимізації функцій хребта ..... | 54 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....   | 60 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....   | 62 |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....  | 68 |

## ВСТУП

У системі освіти України відбуваються процеси оновлення через перехід від класичної системи освіти до інноваційної (особистісно-орієнтованої).

Поряд з безперечними досягненнями, пов'язаними, в першу чергу, з можливістю свободи вибору програм, технологій навчання, появою інноваційних, альтернативних освітніх установ, особлива увага приділяється питанню здоров'я школярів. І це цілком закономірно, оскільки питання збереження здоров'я учнів є одним з ключових у особистісно-орієнтованій освіті.

Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Як наслідок, переконливо доводиться негативний вплив існуючої системи освіти на здоров'я та розвиток підростаючого покоління; робиться висновок про те, що дана проблема стала, по суті, центральною в стратегії подальшого розвитку як вітчизняної школи, так і всієї держави в цілому. Теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано у працях багатьох науковців, зокрема: Бойка О.В.[7], Гриньова М.В.[14], Жабокрицької О.В. [18], Закопайло С.А.[20], Козака І.О. [26], Мельника С.В. [36], Фесюка О.П. [59], Язловецької О.В. [72].

Тому стратегічним завданням реформування освіти, згідно з державною національною програмою “Освіта” [16], є формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного і морального здоров'я. Роз'яснення цього завдання передбачає психолого-педагогічне обґрунтування змісту і методів навчально-виховного процесу, спрямованого саме на розвиток особистості учнів.

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки в працях І.Д. Бега [6], та С. І. Подмазіна [47] намічено підходи до розробки цілісної концепції особистісно-орієнтованої освіти школярів. Науковці одностайні

в думці про те, що освіта дітей шкільного віку обов'язково повинна сприяти розвитку дитини, збереженню та зміцненню здоров'я.

У своїх дослідженнях Безруких М.М. довела, що ігнорування здоров'язберігаючої принципу при організації освітнього процесу сприяє формуванню шкільних факторів ризику (ШФР), які негативно позначаються на здоров'ї дітей [4].

Сила впливів ШФР визначається тим, що вони діють не тільки комплексно і системно, а й тривало і безперервно. Небезпека їх впливу посилюється тим, що вони накопичується протягом декількох років. Освітній процес, в якому мають місце дані фактори, є здоров'язатратним.

Особливо вразливими до дії ШФР є підлітки, тому дана вікова категорія школярів потребує особливої уваги з боку педагогів.

Важливим компонентом здоров'язберігаючої освіти в школі є об'єктивна оцінка рівня фізичного розвитку і здоров'я кожного учня, а також подальший моніторинг даного показника. Це дозволить виявити ефективність здоров'язберігаючого середовища школи, встановити позитивні та негативні тенденції, відібрати найбільш ефективні методики збереження здоров'я та загалом спрямовувати навчально-виховний процес таким чином, щоб досягти максимальних показників здоров'язбереження його учасників. Впровадження нових ефективних здоров'язберігаючих технологій є одним з ключових завдань освіти на сьогодні [16,70].

Означене вище доводить актуальність та своєчасність теми нашого дослідження: «Здоров'я підлітків та впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчально-виховному процесі ЗОШ №7».

**Мета:** експериментально дослідити стан здоров'я підлітків, апробувати здоров'язберігаючі освітні технології в навчально-виховному процесі.

**Завдання:**

- Проаналізувати сучасні теоретичні і методичні підходи до формування здоров'я учнів в педагогічному процесі.

- Встановити показники фізичного стану здоров'я підлітків .
- Виявити вплив здоров'язберігаючих технологій на учнів загальноосвітніх шкіл

- Розробити та застосувати методичні рекомендації стосовно реалізації

особистісно-орієнтованого підходу до навчання і виховання, оздоровлення і розвитку дітей на основі моніторингу якості їх фізичної підготовленості.

**Об'єкт дослідження:** стан здоров'я та процес формування здорового способу життя учнів

**Предмет дослідження:** особливості діагностування стану здоров'я підлітків та організації освітнього середовища на основі здоров'язберігаючих технологій.

**Методи дослідження:**

**Теоретичні:** аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація наукових досліджень, що дало змогу узагальнити й систематизувати наукові напрацювання з проблеми дослідження, визначити науковий апарат, отримати об'єктивні дані необхідні для подальшої роботи з означеної теми;

**Методи діагностики та моніторингу** функціонального стану організму та рухового розвитку школярів.

**Методи антропометрії:** використовувалися для визначення рівня фізичного розвитку учнів.

**Методи математичної статистики:** обробка біометричних даних.

**Експериментальна база:** наші дослідження проводились на базі Кам'янець-Подільської ЗОШ №7 серед учнів 8 класів.

**Наукова новизна.** Вперше проведено дослідження використання методики і занять на профілакторі Євмінова з метою оптимізації функцій хребта в учнів 8 класів (13-14 років).

**Практичне значення одержаних результатів.** Проведені нами дослідження дозволяють здійснити об'єктивну оцінку рівня здоров'я і фізичного розвитку школярів та його зміну під впливом здоров'язберігаючих технологій.

Матеріали дослідження (методики діагностування здоров'я учнів, результати застосування здоров'язберігаючих технологій) можуть використовуватись вчителями загальноосвітніх шкіл під час роботи над формуванням здорового способу життя підлітків, а також викладачами вищого навчального закладу у підготовці майбутніх спеціалістів.

**Апробація результатів:** здійснювалась під час доповіді на конференції студентів та магістрантів природничого факультету у 2020 р. Стаття «Ефективність використання методики і занять на профілакторі Євмінова з метою оптимізації функцій хребта в учнів 8 класів»

**Структура роботи:** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел, що містить 75 найменувань, та додатки. Загальний обсяг роботи – 70 сторінок.

## ВИСНОВКИ

Підлітковий вік є критичним періодом формування конституційного типу, оскільки саме протягом нього відбувається різке посилення деформацій скелету, зумовлених м'язово-тонічними порушеннями, які зазвичай набуваються у школі. Класична система освіти не в змозі забезпечити належний рівень контролю за станом здоров'я учнів, тому актуальним є питання пошуку та запровадження ефективних методик здоров'язбереження учнів в умовах загальноосвітньої школи. Особливо важливим є збереження нормальної постави учнів через належний профілактичний вплив щодо захворювань опорно-рухового апарату. Тому пошуки найбільш ефективних засобів профілактики порушень постави учнів та оптимізації функцій хребта є своєчасними. Особливо перспективною є методика Євмінова з використанням розробленого автором профілактора. Дана методика використовується на базі цілого ряду навчальних закладів по Україні, зокрема ЗОШ №7 м. Кам'янця-Подільського, яка стала базою наших досліджень.

Проведенні нами дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

1. Близько 80% школярів-підлітків мають різні дефекти фізичного розвитку і порушень постави. Оцінка стану постави показала, що постава дітей 13-14 років надзвичайно чутлива і схильна до впливу широкого спектру гігієнічних факторів, у тому числі комплексу факторів шкільного середовища. Діагностика функціонального стану організму підлітків засвідчила необхідність впровадження в освітній процес нових форм і методів впливу спрямованих на покращення стану серцево-судинної системи учнів. З аномалій постави найчастіше зустрічаються значна сутулість та сколіоз. Це свідчить про недостатність профілактичних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів, або незначну їх ефективність.

2. Формування правильної постави в значній мірі зумовлюється функціональним станом і натренованістю м'язів тулуба. Підтверджена наявність взаємозв'язку показників постави із розвитком і витривалістю м'язів

тулуба обстежуваних дітей. У дітей з порушеною поставою м'язовий корсет був менш розвинутий, ніж у дітей з нормальною поставою.

3. Існуюча недостатність профілактичних заходів, зокрема уроків фізкультури, щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів вказує на необхідність пошуку нових, більш дієвих засобів корекції порушень постави учнів. Серед великого арсеналу засобів оптимізації порушень функцій хребта дітей та підлітків особливої уваги заслуговує профілактор і методика Євмінова.

4. Доцільним є використання профілактора Євмінова, як засобу для збільшення зросту дітей, що відстають за даним показником. Регулярні заняття на профілакторі Євмінова пришвидшують фізичний розвиток.

5. Ефективність використання профілактора і методики Євмінова, щодо корекції порушень постави в учнів 8 класів більш виразна, щодо дівчат у порівнянні з хлопцями.

6. Використання комплексу силових вправ на профілакторі Євмінова сприяє значному поліпшенню постави, тому впровадження додаткових занять коригуючої гімнастики з використанням профілактора в рамках шкільної освіти є доцільним і виправданим кроком задля зміцнення здоров'я дітей.

7. Використані у роботі методи оцінки фізичного, функціонального стану та антропометрії є найбільш інформативним і водночас легкими у застосуванні, тому їх варто застосовувати для моніторингу здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл.

Отже, виходячи з зазначеного можна констатувати, що застосування методики та спинального тренажеру Євмінова в навчально-виховних закладах є прикладом реалізації концепції здоров'язберігаючої освіти та свідчить про дотримання курсу на впровадження ефективних здоров'язберігаючих освітніх технологій.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие подростков. К.: Здоровье, 1985. 96 с.
2. Баєвський Р.М. Прогнозування станів на межі норми і патології / Р.М. Баєвський Київ : Медицина, 1979. 324 с.
3. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа: метод. пособие / М. М. Безруких. – М.: МГПИ, 2008. – 222 с.
4. Бенсобаа Абделькрим Формирование осанки школьников средствами физического воспитания: автореф. дис. канд. наук. по физ. восп. и спорту: 10.11.01 / Бенсобаа Абделькрим; РДГУ.- Ровно, 2001. -24 с.
5. Бех І.Д. Проблеми фізичного виховання і розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я / І.Д. Бех // Журн. АМН України, 2001.- Т.7.-№3.- С. 487-494.
6. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття “здоровий спосіб життя”/ О.В.Бойко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: зб. наук. праць. – К. : Логос , 2000. – С.45-48.
7. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье; 2-е изд., доп., перераб / И.И. Брехман. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С.Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
9. Вакульська Н.А. Батьки очима дітей / Н.А.Вакульська // Матеріали V науково-практичної конференції “Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України”. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 1999. – 230 с.
10. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Збірник науково-практичних статей / За заг. ред. В.М.Оржеховського. – К.: Майстер, 1999. – 120с.
11. Войтенко В.М. Здоровий спосіб життя і рухова активність підлітків / В.М.Войтенко // Гуманістично спрямований виховний процес і

становлення особистості: зб. наук. праць. – К.: Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2001. – 361 с.

12. Глухов В. Й. Физическая культура в формирование здорового образа жизни / В.Й. Глухов. – К.: Здоров'я, 1989. – 72 с.

13. Гриньова М.В. Методика викладання валеології: Навчально-методичний посібник / М.В. Гриньова. – Полтава : АСМІ. – 2004. – 220 с.

14. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми / І.І.Гріневич // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин : НДПУ ім. М. Гоголя, 2001. – № 1.– С. 92-99.

15. Державна національна програма “Освіта” (Україна ХХІ століття) // Освіта. – 1993. – №44. – 12с.

16. Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту) / Г.А. Єдинак, П.Д. Плахтій, Ю.П. Яценюк. – Кам'янець-Подільський: КПДУ, інформ. –видав. відділ, 2000. – 306 с.

17. Жабокрицька О.В. Гуманізація освіти і виховання основ здорового способу життя підлітків / О.В.Жабокрицька // Збірник “Наукові записки”. Серія: Педагогічні науки. Засоби реалізації сучасних технологій навчання. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2001. – Вип. 38. – С. 66–69.

18. Жабокрицька О.В. Самопізнання як засіб виховання у підлітків основ здорового способу життя / О.В.Жабокрицька // Наукові записки. Серія : Педагогічні науки. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2002. – Вип. 45. - Ч. 2. – С. 129–134.

19. Закопайло С.А. Компоненти здорового способу життя старшокласників / С.А.Закопайло // Фізичне виховання в школі. - К. : Логос, 2001. – 160 с.

20. Закопайло С.А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять / С.А.Закопайло // Наука і сучасність: зб. наук. праць Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. – К. : Логос, 2002. –С.45-48.

21. Иванюшкин А. Я. Медицина XXI века: новые этические подходы / А.Я. Иванюшкин // Мед. сестра. - 2006. - № 2. - С. 42-44.

22. Казначеев В.П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения / В.П.Казначеев, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева.- Л.: Медицина, 1980. - 207 с.

23. Кашуба В.А. Современные методы измерения осанки человека / В.А. Кашуба / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.- С.51-56.

24. Кашуба В.А., Верховая Т.В. Методологические особенности изучения осанки человека / В.А. Кашуба, Т.В. Верховая / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.- С.48-53.

25. Козак І.О. Формування навичок здорового способу життя при викладанні біології в загальноосвітніх навчальних закладах / Ірина Олексіївна Козак. – Полтава : ПОІППО, 2009. – 72 с.

26. Копельчук Я.В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя / Я.В.Копельчук // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин: НДПУ ім. М. Гоголя, 2002. – № 3. – С. 92-93.

27. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К., 1999. – 232 с.

28. Кузьменко В.Ю. Виховання у підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя / В.Ю.Кузьменко // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин : НДПУ ім. М. Гоголя, 2002. – № 4. – С. 102-104.

29. Кузьменко В.Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя / В.Ю.Кузьменко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – К. : Логос, 2002. – Кн. 1. – С. 153-158.

30. Куліш О.В. Підходи до еколого-валеологічного виховання в шкільному курсі / О.В.Куліш // Науково-методичні підходи до викладання природничих дисциплін в освітніх закладах ХХІ століття: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Полтава : Зірка, 2001. – С. 37-39.

31. Лаптев А.П. Береги здоров'я смолоду / А.П. Лаптев. – М.: Медицина, 1988. – 141 с.

32. Левківська О.П. Психологічні засади формування у підлітків здорового способу життя / О.П. Левківська // Психологічні стратегії в освітньому просторі: зб. наук. праць. – К.: Київський міжрегіональний інститут удосконалення вчителів імені Бориса Грінченка, 2000. – С. 24-25.

33. Лозова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання: Навчальний посібник / В.І. Лозова, Г.В. Троцько / Харк.держ.пед.ун-т ім Г.С. Сковороди.- 2-е вид., випр. і доп. – Харків : "ОВС", 2002- 400 с.

34. Молодь за здоровий спосіб життя [Електронний ресурс] : постанова Верховної Ради України Про Рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні [прийнято Верхов. Радою 3 лютого 2011 р. № 2992-VI]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/go/2992-VI>

35. Мельник С.В. Теоретичні основи формування у підлітків здорового способу життя / С.В.Мельник // Теоретико-методичні проблеми навчання і виховання: зб. наук. праць. – К. : Фенікс, 2000. –С.45-48.

36. Мазоха Д.С., Педагогіка: Навчальний посібник / Д.С. Мазоха, Н.І. Опанасенко. – К. : Центр навчальної літератури, 2005.- 232 с.

37. Мурахов І.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Мурахов. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.

38. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 423 с.

39. Основи наукознавства: навчальний посібник / За ред. П.Д. Плахтія .- Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори» -2011.- 288 с.

40. Охрімчук С.Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя / С.Ю.Охрімчук // Соціологічна наука і освіта в Україні: зб. наук. праць / Укл. В.І.Судаков, М.В.Туленков. – К. : МАУП, 2000. – Вип. 1. – С. 13-14.

41. Патент «Профілактор Евминова» и способ профилактики и лечения деформаций и дегенеративных заболеваний позвоночника 2000031835 31.03.2000

42. Петленко В.П. Эволюция здоровья и болезней человека / В.П. Петленко . - М.: «Медицина», 1973.- 245 с.

43. Підлужняк О.І. Вплив занять туризмом студентів вищих навчальних закладів на формування здорового способу життя / О.І. Підлужняк // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: зб. наук. праць. – Вінниця : Вінницький національний технічний університет, 2010. - №1 (3). – С. 30-32.

44. Плахтій П.Д. Морфо-функціональні особливості розвитку організму учнів молодших класів / П.Д. Плахтій, Е.О. Жигульова // Здоров'я у житті та спорті: фактори ризику та зберігаючі технології: міжнародна науково-практична конференція .- К., 2007.- С. 47-49.

45. Плахтій П.Д. Первинна оцінка тракційно-розвантажувальної корекції сколіозів / П.Д. Плахтій, О.І. Циганівська // Здоров'я у житті та спорті: фактори ризику та зберігаючі технології: міжнародна науково-практична конференція .- К., 2007.- С. 40-42.

46. Подмазін С. І. Технологія особистісно-зорієнтованого уроку за С. Подмазіним / С. Подмазін, Н. Луцьк // Завуч. - 2006. - №6. - С. 8-11.

47. Потапчук А.М., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений / А.М. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб.: Питер, 2001. – С. 5-82.

48. Правила выполнения упражнений [Електронний ресурс]: Центр Евминова (информационный сайт). – Режим доступа: [http://evminov.com/ru/metodika\\_i\\_profilaktor/pravila\\_vipolneniya\\_uprazhneniy](http://evminov.com/ru/metodika_i_profilaktor/pravila_vipolneniya_uprazhneniy)

49. Про охорону дитинства [Електронний ресурс] : закон України [прийнято Верхов. Радою 26 квітня 2001 р. № 2402-III (Редакція станом на 08.06.2013) ]. - Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/go/2402-III>

50. Проблемы развития и лечения сколиоза в подростковом возрасте / Б.Н. Коротков, А.Б. Коротков, Е.С. Русакова, С.Б. Гриднева. – М.: Медицина, 2001. – 122 с.

51. Програма курсів основ природничих дисциплін за вибором для загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, гімназій. – К.: Перун, 1996. – 64с.

52. Противопоказания занятий на профилаторе Евминова [Електронний ресурс]: Центр Евминова (информационный сайт). – Режим доступу: <http://evminov.com/ru/zabolevaniya/protivopokazaniya>

53. Профілактор Євмінова як засіб корекції порушень постави у школярів / П.Д. Плахтій , В.М. Мухін, В.В. Євмінов, І.О. Куделя / Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2006. -160 с.

54. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник / О.В. Скрипченко, Л.В.Волинська, Є.В.Огороднійчук. – К.: Просвіта, 2001. – 416с.

55. Сонькин В.Д. Законы растущего организма / В. Д. Сонькин. - М.: Просвещение, 2007. – 160 с.

56. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

57. Установка профилатора Евминова [Електронний ресурс]: Центр Евминова (информационный сайт). – Режим доступу: [http://evminov.com/ru/metodika\\_i\\_profilaktor/profilaktor\\_evminova/ustanovka\\_profilaktora](http://evminov.com/ru/metodika_i_profilaktor/profilaktor_evminova/ustanovka_profilaktora)

58. Фесюк О.П. Самооцінка школярами власної вихованості і культури здоров'я /О.П.Фесюк //Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасних умовах: зб. наукових праць. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 1999. – С. 32-33.

59. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти / М.М. Фіцула // - 3-тє вид., перероб. і доп. – Тернопіль : “Навчальна книга – Богдан”, 2005.- 232 с.

60. Фищенко В.Я., Мухсейн Сайед Этиология и патогенез сколиотической болезни / В.Я. Фищенко, Сайед Мухсейн // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1997. - №2. – С. 100-103.

61. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Физиологические аспекты учебной нагрузки учащихся в режиме дня / А.Г. Хрипкова, М.В.Антропова.- Советская педагогика, 1980. - № 10. - С. 10 – 18.

62. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В.Антропова. – М.: Просвещение, 1990. – 320 с.

63. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников / С.В. Хрущев. – М.: Медицина, 1977. – 216 с.

64. Царенко А.В. Валеологія: Підр. для 8-9 кл. серед. загальноосвітніх шк. / А.В.Царенко, Р.Ф.Яцук. – К.: Генеза, 1998. – 136с.

65. Циганівська О.І. Особливості фізичної реабілітації дітей із захворюваннями опорно-рухового апарату в умовах загальноосвітньої школи / О.І. Циганівська, Н.О. Куньковська., Л.В. Плахтій // Матеріали міжнародної конференції. - Кам'янець-Подільський, 2008. – С.69.

66. Цимбал Н.М. Практикум з валеології / Н.М.Цимбал // Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль : “Навчальна книга – Богдан”, 2000. – С.45-48.

67. Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. Сколиозы и кифозы / В.Д. Чаклин, Е.А. Абальмасова. – М.: Медицина, 1973. – 256 с.

68. Шевцова О.А. Рання діагностика і профілактика сколіотичної деформації у дітей та підлітків / О.А. Шевцова // 4 конгрес Світової федерації Укр. тов-в.: Тези. – К., 1992. – С. 232-233.

69. Школа сприяння здоров'ю [Електронний ресурс] : Всеукраїнський конкурс-захист сучасної моделі навчального закладу. - Режим доступу : <http://osvita.ua/school/manage/planning/1393>

70. Щербак П.І. Інтегрований підхід до організації уроків фізичної культури, як засіб оптимізації здорового способу життя учнів / П.І.Щербак // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: зб. наук. статей II Міжнародної конф. – Дрогобич : Коло, 2003. – С. 281-287.

71. Язловецька О.В. Самооцінка школярами духовного розвитку й культури здоров'я /О.В.Язловецька // Збірник “Наукові записки”. Серія : Педагогічні науки. – Кіровоград : Центрально-Українське вид-во, 2000. – Вип. XXV. – С.185 –195.

72. Язловецька О.В. Учням про здоров'я / О.В. Язловецька, В.С.Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2000. – 212 с.

73. Язловецький В.С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури: Навчальний посібник / В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2003. – 154 с.

74. Goldsmith Edward A Blueprint for Survival (Penguin Specials) ,etc. Published by Penguin Books Ltd , 1973