

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного  
виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

**з теми: «ВАЛЕОЛОГІЧНЕ СПРЯМУВАННЯ ПІДГОТОВКИ  
ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ»**

Виконала: студентка 2 курсу,  
групи FT1-M20z,  
спеціальності 227 Фізична терапія,  
ерготерапія

**Скорейко Марина Василівна**

Керівник:

Молев В.П., кандидат медичних наук,  
доцент

Рецензент:

Совтисік Д.Д., кандидат біологічних  
наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.....	8
1.1. Основні поняття дослідження.....	8
1.2. Сутність валеологічного підходу та особливості його реалізації в процесі підготовки фахівців з фізичної терапії.....	15
1.3. Умови організації навчально-виховного процесу валеологічної підготовки студентів-фізіотерапевтів.....	22
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРАКТИКА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.....	28
2.1. Методика експериментального дослідження.....	28
2.2. Побудова структурної моделі професійно-валеологічної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії.....	35
2.3. Методика формуючого етапу експерименту.....	39
2.4. Результати експериментального дослідження та їх аналіз.....	41
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	65

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У останні десятиліття проблема здоров'я людини постає як одна з найбільш гострих у глобальному масштабі, від вирішення якої залежить виживання людської цивілізації.

Зважаючи на негативні зміни стану здоров'я, невинне зростання фізичної деградації і захворюваності населення, які стають причиною інвалідизації та зменшення тривалості життя людей, прийнято ряд міжнародних (ВООЗ, ЮНЕСКО) та державних документів, що наголошують на гостроті проблеми здоров'я людини і нагальній необхідності її розв'язання. В умовах загострення оздоровчих і демографічних проблем суспільства виникла необхідність створення у вищих навчальних закладах нової спеціальності “фізична терапія, ерготерапія”, мета якої полягає в підготовці фахівців оздоровчої галузі.

Процес фізичної реабілітації є діяльністю з відновлення здоров'я людини шляхом усунення або компенсації різноманітних вад (В.Г. Григоренко, В.М. Мухін, С.М. Попов, Б.В. Сермеєв, В.М. Синьов). Сучасна практика фізичної терапії застосовує фізичні вправи з метою покращення рівня розвитку фізичних якостей, нервово-м'язової працездатності, моторно-вісцеральної регуляції, профілактики контрактур, парезів, паралічів, формування компенсаторних механізмів та адаптації до різноманітних умов життя.

Тому професійна діяльність фахівців з фізичної терапії має бути спрямована на оздоровлення організму людини за допомогою комплексу різноманітних факторів, де фізична культура виступає як одна з головних ланок у ланцюгу оздоровчих засобів фізичної терапії (В.О. Кукса, Ю.О. Лянной).

Новий підхід до розуміння джерел та чинників здоров'я людини знайшов своє відображення в теорії і практиці валеологічної підготовки (Г.Л. Апанасенко, Е.Г. Булич, В.Л. Кулиниченко, І.В. Мурахов, Л.О. Попова). Увібравши всі накопичені на сьогодні знання про людину як складну

біосоціокультурну систему, валеологія надає можливість знайти шляхи комплексного впливу на організм з метою відновлення, збереження та зміцнення здоров'я людини. Використання валеологічних технологій у системі реабілітаційних заходів дозволяє розширювати резерви фізіологічних функцій, відновлювати здатність організму до саморегуляції та самовідтворення, компенсувати наслідки функціональних розладів, зупинити і навіть повернути назад патологічний процес.

Сьогодні валеологія як наука про здоров'я людини та валеологічне виховання дедалі більше знаходить своє відображення у системі педагогічної освіти (Н.П. Абаскалова, М.В. Гриньова, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова).

Оволодіння валеологічними знаннями в системі неперервної освіти дає можливість кожній людині усвідомити власну відповідальність за формування, збереження, зміцнення особистого здоров'я, досягнення природного й соціального довголіття. Проблему виховання свідомого й дбайливого ставлення до власного здоров'я необхідно вирішувати засобами освіти.

Знання валеологічних засобів, методик і систем оздоровлення для майбутніх фахівців з фізичної реабілітації набувають особливої ваги, оскільки вони можуть бути використані як з метою збереження та зміцнення власного здоров'я, так і в процесі подальшої професійної діяльності. Зміст навчальної програми, що не містить валеологічних методик оздоровлення, значно обмежує сферу впливу, якість і ефективність фізіотерапевтичної галузі, звужуючи її до рівня лікувальної фізкультури. Отже, валеологія виступає як важливий структурний компонент підготовки фахівців з фізичної терапії, як невід'ємна складова їх подальшої професійної діяльності.

Наявність суперечності між об'єктивними потребами суспільства у фахівців, здатних кваліфіковано здійснювати фізіотерапевтичну діяльність, з одного боку, і низьким рівнем базової валеологічної освіти як значущого компонента професійної підготовки – з іншого, зумовила актуальність теми дослідження.

**Мета дослідження** полягає в розробці змісту і методики організації навчального процесу, які забезпечують ефективність валеологічної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

**Завдання дослідження:**

1. Уточнити та науково обґрунтувати сутність поняття “валеологічна підготовка фахівців з фізичної терапії”.
2. Конкретизувати специфіку, зміст, показники та охарактеризувати рівні валеологічної підготовки як складової професійної підготовки у сфері фізичної терапії.
3. Визначити і теоретично обґрунтувати педагогічні умови ефективної організації професійної валеологічної підготовки фізіотерапевтів.
4. Розробити зміст і методику, що забезпечать ефективність і якість валеологічної підготовки фахівців означеної сфери діяльності.

**Об’єкт дослідження** – професійно-педагогічна підготовка студентів вищих навчальних закладів.

**Предмет дослідження** – процес професійно-валеологічної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* вивчення, аналіз і узагальнення наукової, психолого-педагогічної, навчально-методичної та інструктивно-методичної літератури з проблеми дослідження; конкретизація сутності і структури валеологічної підготовки фахівців із фізичної терапії; *емпіричні:* тестування студентів для визначення рівня теоретичної підготовки з питань валеології у сфері фізичної терапії; педагогічний експеримент (констатуючий і формуючий) з метою виявлення і перевірки ефективності педагогічних умов валеологічної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії; інтерв’ювання, бесіда, педагогічне спостереження, анкетне опитування студентів, валеологічний моніторинг, вивчення та узагальнення педагогічного досвіду; *статистичні:* математичне опрацювання результатів дослідження.

Дослідження обраної проблеми охоплювали три основні етапи.

Перший етап – інформаційно-пошуковий, у процесі якого в результаті накопичення інформації в галузі валеології, професійної педагогіки та фізичної терапії визначалися власні позиції щодо цих предметів та характер взаємозв'язків між ними. Проводилася розробка змісту валеологічної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, шляхів підвищення їх кваліфікації, здійснювався теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку виховання і здоров'я.

Другий етап – дослідно-експериментальний, спрямований на практичне впровадження педагогічних умов валеологічної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії у зміст і методику навчального процесу.

Третій етап – узагальнюючий, пов'язаний з обробкою, систематизацією та інтерпретацією експериментальних даних; проведено аналіз ефективності розробленого змісту та методики валеологічної підготовки; формулювалися основні положення та висновки.

**Базою дослідження** виступив факультет фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Дослідженням було охоплено 26 викладачів і 60 студентів. У формуючому експерименті взяли участь 24 студенти спеціальності “Фізична терапія, ерготерапія (Фізична реабілітація)” - бакалаври та магістри.

**Наукова новизна і теоретична значущість дослідження:** вперше досліджувалася валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної терапії у вищому навчальному закладі, визначено її сутність і специфіку; уточнено сутність поняття “валеологічна підготовка фахівців з фізичної терапії; визначено показники і критерії, охарактеризовано рівні валеологічної підготовки майбутніх фізіотерапевтів; розроблено зміст і методику, які забезпечують ефективність і якість валеологічної підготовки фахівців означеної сфери діяльності.

**Практична значущість дослідження:** Матеріали дослідження можуть бути використані у процесі підготовки фахівців оздоровчої спрямованості, а

також при розробці методичних та навчальних посібників і програм з питань валеологічного навчання і виховання.

**Структура та загальний обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки, з них 57 сторінок основного тексту. Робота містить 13 таблиць, 1 рисунок. У списку використаних джерел 69 найменувань.

## ВИСНОВКИ

1. Ґрунтовний аналіз сутності процесу фізичної терапії надає підстави стверджувати, що значна частина спектру його реалізаційних можливостей знаходиться в межах компетенції валеології, оскільки як фізична терапія, так і валеологія покликані забезпечити відновлення та зміцнення здоров'я індивіда. Використання у практиці відновлення здоров'я валеологічних засобів природного зцілення сприяє значному розширенню можливостей процесу фізичної реабілітації. Існування широкого загального поля тотожної діяльності зумовлює необхідність оволодіння майбутніми фахівцями з фізичної терапії валеологічною інформацією, зміст і методика викладання якої визначаються особливостями професійної сфери діяльності.

Валеологічна підготовка фахівців з фізичної терапії – це комплекс організаційних і психолого-педагогічних заходів, що забезпечує формування у студентів знань, умінь і навичок з валеології, засвоєння яких впливає на ефективність професійної діяльності, сприяє розвитку професійної майстерності і компетентності, формує готовність до виконання професійних обов'язків. Валеологічна підготовка як невід'ємна складова професійної підготовки входить у систему загальних організаційних і педагогічних заходів, які сприяють формуванню в майбутніх фахівців необхідних професійних якостей.

2. Структурними компонентами валеологічної підготовки виступили: когнітивний, організаційно-діяльнісний, особистісно-мобілізаційний. Змістом когнітивного компонента професійної валеологічної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії були такі показники, як-то: валеологічна поінформованість у сфері фізичної терапії; знання у галузі здорового способу життя; валеологічна самоосвіта у сфері фізичної терапії. Показниками організаційно-діялісного компонента виступили: вміння застосовувати валеологічні знання у практиці фізичної терапії; вміння будувати програму здорового способу життя з використанням валеологічних засобів та урахуванням індивідуальних особливостей; володіння



педагогічними знаннями, вміннями, навичками. Особистісно-мобілізаційний компонент характеризують такі показники: формування мотиваційно-вольової сфери; професійна самосвідомість; формування структури життєвих цінностей.

3. Результати констатуючого етапу експерименту засвідчили, що високий рівень професійно-валеологічної підготовки мали 19,1% студентів експериментальних і 20,5% – контрольних груп; достатній рівень був зафіксований у 26,1% майбутніх фізичних терапевтів експериментальних і 26,9% – контрольних груп; середній рівень був виявлений у 31,6% майбутніх фахівців з експериментальних і 32,5% – контрольних груп; на низькому рівні перебували 23,2% студентів експериментальних і 21,1% – контрольних груп.

4. Аналіз результатів дослідження дає підстави стверджувати, що ефективність валеологічної підготовки студентів-фізіотерапевтів значною мірою зумовлена такими індивідуальними проявами психологічного характеру, як мотиваційно-вольова сфера особистості, що впливає на рівень сформованості функцій самоуправління при оволодінні валеологією не тільки в теоретичному плані, а й на рівні професійно-практичної діяльності.

5. За даними прикінцевого зрізу, високого рівня досягли 54,7% студентів експериментальних груп, достатнього – 29,9%, середнього – 11,6% і тільки 3,8% залишилися на низькому рівні. У контрольних групах високого рівня валеологічної підготовки досягли 27,2% студентів, достатнього – 31%, середнього – 26,6%. На низькому рівні залишилися ще 15,2% студентів.

6. Проведене дослідження дозволяє на якісно новому рівні вирішувати питання валеологічної підготовки фізичних терапевтів як фахівців оздоровчої галузі. Водночас воно не вичерпує всіх питань і не претендує на всебічне розкриття означеної проблеми. Подальшого дослідження потребує формування валеологічної культури і творчого оздоровчого мислення у процесі підготовки фахівців оздоровчої галузі.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Агаджанян Н.А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Барсенева. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.
2. Амосов М.М. Ще раз про здоров'я та експеримент / М.М. Амосов // Науковий світ. – 2001. – № 9. – С.8–9.
3. Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания / Г.Л. Апанасенко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 106 – 107.
4. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
5. Барышникова Т.И. Педагогические условия развития способности к самореализации у студентов вуза / Т.И. Барышникова: Дис... канд. пед. наук: 13.00.01. – Хабаровск, 2002. – 194 с.
6. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – М.: Недра коммюникейшенс Лтд, 1999. – 664 с.
7. Бисенова А.А. Педагогические особенности валеологизации образовательного процесса в колледже: Автореф. дис ... Бисенова А.А. канд. пед. наук: 13.00.01. – Казахстан, Атырау, 2003. – 32 с.
8. Бретмэн С. Нетрадиционная медицина / С. Бретмэн. – СПб.: Питер Паблишинг, 1997. – 288с.
9. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 125 с.
10. Валеологічна концепція профілактики хвороб і факторів ризику до стимуляції життєдіяльності / [Е.Г. Булич, І.В. Муравов, К.В. Адамець, С.Я. Тузинек] // Актуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації в навчальних закладах України. – Кіровоград: КДПУ ім. В.Вінніченка. – 2000. – С. 7–10.

11. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
12. Валеология. Справочник школьника / Сост. С.Н.Заготова. – Донецк: ПКФ «БАО», 1998.- 448 с.
13. Волков Н.И. Прерывистая гипоксия – новый метод тренировки, реабилитации и терапии / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С. 20–23.
14. Воробьев Р.И. Питание и здоровье / Р.И. Воробьев. – М.: Медицина, 1990. – 160 с.
15. Гаврилов Л.А. Может ли человек жить дольше? / Л.А. Гаврилов. –М.: Мысль, 1985. – 124с.
16. Галиев Р.С. Физическая нагрузка и аллергия / Р.С. Галиев, И.И. Галицына, А.И. Замогильнов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 4. – С. 21–25.
17. Дрешер Ю.Н. Руководство по валеологии / Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999. – 168 с.
18. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О.В. Жабокрицька, В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2001. – 187 с.
19. Журавлева Е.А. К проблеме формирования профессиональной готовности специалиста культуры / Е.А. Журавлева // Специалист культуры XXI века: профессионализм, творчество, духовность: Материалы межвуз. научн.-практ. конф. кафедры педагогики и психологии. – М.: МГУКИ, 2001. – С. 111 – 113.
20. Зайцев Г.К. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, – 1996. Вып. 3. – С. 148 – 153.
21. Здоровье-21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: Введение / ВОЗ, Европейское региональное бюро. – Копенгаген: ВОЗ, 1999. – 310 с.

22. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1997. – 270 с.
23. Карпова Е.Е. Гуманізація професійної діяльності педагога в контексті зміни культурних стереотипів / Е.Е. Карпова // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі: Зб. наук. праць. – Рівне, 2002. – Вип. 3. – С. 56 – 59.
24. Ким В.В. О разделении спорта и оздоровительной физической культуры / В.В.Ким, М.М. Латыпов, Н.А. Линькова, Г.С. Хам // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С.17–21.
25. Ковалева О.Б. Реализация валеологического подхода в гуманистическом образовании школьников: Дис... Ковалева О.Б. канд. пед. наук: 13.00.01. – СПб., 2002. – 162 с.
26. Колбанов В.В. Валеология на рубеже тысячелетий / В.В. Колбанов // Здоровье и образование: Материалы междунар. конгресса валеологов и Третьей Всероссийской научн.-практ. конф. «Педагогические проблемы валеологии» / Под ред. В.В.Колбанова. – СПб., 1999. – С. 3 – 6.
27. Колесов Д.В. Валеология – новое направление в педагогических науках / Д.В. Колесов // Биология в школе. – 1997. – № 2. – С. 15–19.
28. Конышев В. Кому что есть / В. Конышев. – М.: ФиС, 1998. – 224 с.
29. Кравченко А.І. Медико-біологічна та реабілітаційна термінологія для студентів спец. «Фізична реабілітація», «Фізична культура» / А.І. Кравченко, Ю.О. Лянной, В.В. Купина. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2002. – 212 с.
30. Кривых С.В. Педагогическая антропозкология. учебно-метод. изд. / С.В. Кривых, Л.В. Ишкова, Л.В. Коваленко. – Новокузнецк: ИПК, 2001. – 149 с.
31. Кукса В.О. Підготовка спеціалістів у сфері фізреабілітаційної освіти / В.О. Кукса // Педагогічні науки: Зб. наук. праць. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2001. – С. 212 – 220.

32. Кукса В.О. Сутність фізичної реабілітації / В.О. Кукса // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – №1. – С. 46 – 51.
33. Кулиниченко В.Л. Современная медицина: трансформация парадигм теории и практики: Филос.-методол. Анализ / В.Л. Кулиниченко. – К.: Центр практичної філософії, 2001. – 240 с.
34. Курлянд З.Н. О роли учителя в контексте педагогики мира / З.Н. Курлянд // Виховання і культура. – 2001. – № 1 (1). – С. 67 – 68.
35. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001.–592 с.
36. Лісова О.С. Психологія здоров'я: навч.-метод. посіб./ О.С. Лісова. – Чернівці: Рута, 2001. – 122 с.
37. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми / В.С. Лозинский. – К.: Центр здоровья, 1993.–160 с.
- 38.Лянной Ю.О. Физическая реабилитация: Курс лекций / Ю.О. Лянной. – Сумы: СумГПУ им. А.С. Макаренко, 2003. – 464 с.
39. Малахов Г.П. Оздоровление – путь к жизни / Г.П. Малахов. – Ростов н/Д.: Проф-Пресс, 1997. – 288 с.
- 40.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
- 41.Мельникова М.М. Основы рационального питания: учеб.-метод. пособ. / М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. – Новосибирск, 2000. – 103 с.
42. Мильнер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки / Е.Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 43–45.
- 43.Міхеєнко О.І. Валеологічна спрямованість підготовки фахівців у галузі фізичної реабілітації / О.І. Міхеєнко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т.2. – С. 247 – 250.
- 44.Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Мурахов. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.

45. Мурза В.П. Методи функціональних досліджень у фізичній реабілітації та спортивній медицині: навч. посіб. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, М.М. Філіппов. – К.: Університет «Україна», 2001. – 96 с.
46. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручн. для студент. вузів фізичного виховання і спорту / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
47. Набатникова М.Я. Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов / М.Я. Набатникова // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 10. – С.27–28.
48. Неумывакин И.П. Здоровье в ваших руках. Кн. Первая / И.П. Неумывакин, Л.С. Неумывакина. – СПб.: Диля, 2000. – 256 с.
49. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учеб. пособ. / Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
50. О'Коннор Д. Искусство системного мышления. Творческий подход к решению проблем и его основные стратегии: Пер. с англ. / Д. О'Коннор, Я. Мак-Дермотт. – К.: София, 2001. – 304 с.
51. Павлоцкая Л.Ф. Физиология питания / Л.Ф. Павлоцкая, Н.В. Дуденко, М.М. Эйдельман. – М.: Высш. шк., 1989. – 368 с.
52. Панков В.А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни женщин / В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 20 – 22.
53. Паффенбаргер П.С. Здоровый образ жизни / П.С. Паффенбаргер, Э.Ольсен . – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
54. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю.П. Поваренков. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.
55. Професійна освіта в зарубіжних країнах: порівняльний аналіз: Монографія / За ред. Н.Г. Ничкало, В.О. Кудина. – Черкаси: Вибір, 2002. – 322 с.
56. Решетников П.Е. Нетрадиционная технологическая система подготовки учителей / П.Е. Решетников // Рождение мастера: Кн. для преподават. высш. и средн. пед. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 304 с.

- 57.Сінгаєвський С.М. Поняття “здоров’я” як кінцева мета фізичного виховання в школі / С.М. Сінгаєвський, А.О.Леоненко, М.В. Зубаль // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип.. 2. – С.181 – 184.
- 58.Смоляр В.И. Рациональное питание / В.И. Смоляр. –К.: Наукова думка, 1991. – 368 с.
- 59.Степашкин В.Е. Профессии и здоровье / В.Е. Степашкин. – М.: Букмэн, 1996. – 351 с.
- 60.Трикутько А.П. Образ жизни и здоровье / А.П. Трикутько. – Кишинев: Картя Молвенияскэ, 1976. – 176 с.
- 61.Тхоревский В.И. Детоксикационная функция физических нагрузок / В.И. Тхоревский, В.Д. Медведков, Н.И. Медведкова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 4. – С. 26 – 40.
- 62.Физическая реабилитация: учеб. для акад. и ин-тов физ. Культ. / Под общ. ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д.: изд-во Феникс, 1999. – 608 с.
- 63.Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопросы психологии. – 1997. – № 2. – С. 3 – 14.
- 64.Шаталова Г.С. Здоровье человека и целебное питание / Г.С. Шаталова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 384 с.
- 65.Щедрина А.Г. Методологические основы валеологии как науки о здоровье / А.Г. Щедрина // Здоровье и образование: Материалы Междунар. конгресса валеологов и Третьей Всероссийской научн.-практ. конф. «Педагогические проблемы валеологии» / Под ред. В.В. Колбанова. – СПб., 1999. – С.213 – 214.
- 66.Эвенштейн З.М. Здоровое питание / З.М. Эвенштейн. – М.: Знание, 1987. – 256 с.
- 67.Юдин Б.Г. Здоровье и человеческие возможности / Б.Г. Юдин // Здоровье (проблемы теории и практики): Сб. научн. работ. – Ставрополь: Изд-во СтГМА, 2001. – С. 3 – 19.

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

69. Ware J. E. Standards for validating health measures. Definition and content / J. E. Ware // Journ. Chron. Dis. –1987. –Vol. 40, No 6. –P. 473-480.