

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: «ВИКОРИСТАННЯ ЛІКУВАЛЬНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ
ЗАСОБІВ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ, ЩО СТРАЖДАЮТЬ НА РЕВМАТИЗМ»

Виконав: студент 2 курсу
групи FT1-M18Z
спеціальності 227 Фізична
терапія, ерготерапія
Курівський Ярослав
Аркадійович

Керівник: **Христич Т.М.**,
доктор медичних наук,
професор кафедри фізичної
реабілітації та медико-
біологічних основ фізичного
виховання

Рецензент: **Єдинак Г.А.**,
доктор наук з фізичного
виховання та спорту,
професор

Кам'янець-Подільський – 2019

ЗМІСТ

Зміст	2
Вступ	3
Розділ 1. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми і пошук	7
1.1. Валеологічні аспекти освіти	7
1.2. Історія розвитку проблеми здоров'язбереження дітей та підлітків	15
1.3. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень	27
Розділ 2. Організація та методика наукового дослідження	35
Розділ 3. Методологічні та організаційні підходи до проблеми валеологічної освіти і виховання	36
3.1. Системна організація валеологічних центрів в закладах освіти	38
3.2. Оцінка захворюваності школярів молодших класів за результатами медичних оглядів	48
3.3. Оптимізація фізичного виховання молодших школярів засобами рекреації	54
Висновки	60
Список літератури	62

Вступ

Найважливішим завданням органів освіти, від якого залежить здоров'я нинішнього і прийдешніх поколінь, є перебудова всієї системи педагогіки під кутом зору здоров'я [10]. Перед оздоровчою педагогікою стоїть основна мета – створення стійкої системи виховання практично здорової людини, здатної самостійно підтримувати та зберігати своє здоров'я на базі набутого світогляду. Не дивлячись на те, що вивчення стану здоров'я дітей в Україні проводиться уже багато років, проблема залишається недостатньо вирішеною [15]. На сьогодні надзвичайно велика соціальна роль у покращенні здоров'я відводиться фахівцям у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

Інтенсифікація навчання, використання технічних засобів, подовжена тривалість навчального тижня; нераціональна організація навчально-виховного процесу; навчальний стрес; зниження рухової активності й ще більш виражена гіпокінезія – це чинники, що характеризують сьогодишню освіту, призводять до зростання захворюваності, зниження рівня здоров'я молоді [49]. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у дитячому і молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо). Уроки фізичної культури лише на 10 – 13 % компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності. Досліджуючи статодинамічний режим, який сьогодні характерний для молодших школярів вчені, відмічали його негативний вплив на стан здоров'я дітей. Вже не раз було доведено, що збільшення навчального навантаження, зниження рухової активності призводять до зниження фізичного здоров'я дітей у молодших класах. Тому проблема пошуку шляхів здоров'язбережувального навчання та засобів та методів збільшення рухової активності учнів є актуальною [12].

Але навчати людей бути здоровими не так вже й просто. Здоров'я далеко не завжди займає перше місце в системі життєвих цінностей людини. Особливо це стосується молоді, яка своєю поведінкою веде себе не до

здоров'я, а від нього. Характерними явищами стали недбале ставлення до власного здоров'я та санітарно-гігієнічне безкультур'я значної частини населення, відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я і, що найгірше, - лавиноподібне поширення серед школярів і молоді куріння, вживання алкоголю, наркотичних та психотропних токсичних речовин, збільшення захворювань, що передаються статевим шляхом, випадків девіантної поведінки [14].

Отже, одна з головних причин нездоров'я в свідомості людини, в її психології. Ось чому питання валеологічної освіти та виховання учнівської молоді набуло особливої актуальності в останні роки, бо пріоритет здоров'я над іншими цінностями нашого життя повинен закладатися в свідомості людей ще з дитинства, і хто як не вчитель з його авторитетом і знаннями повинен стати прикладом здорового способу життя для учнів [14; 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій стосовно валеологізації освіти показав недостатнє приділення уваги системі організації валеологічної служби в освітніх закладах та технологіям спільної діяльності спеціалістів різного профілю, які задіяні у системі шкільної валеологічної служби.

Зацікавленість у здоровому способі життя порушує питання: як сформуванню його, на які фактори впливати задля цього, як зробити його пропагування насправді дієвим. Не маючи чітко визначених сучасних технологій формування здорового способу життя серед молоді, не можна розраховувати на покращення рівня здоров'я населення, благополуччя та довголіття людини.

Отже, розглядаючи питання валеологізації освіти, потрібно зауважити, що незважаючи на його важливість та актуальність, до цього часу практично відсутні наукові розробки з багатьох аспектів цієї різнопланової проблеми, спостерігається відсутність чітко визначеної та проаналізованої концепції діяльності валеологічних служб у закладах освіти, недостатньо розроблена проблема формування стійких мотивацій до здорового способу

життя. Відтак проблема далека від вирішення, а тим більше від практичної реалізації наявних результатів.

Таким чином, усе зазначене й обумовило актуальність нашого дослідження.

Заохочування дітей і підлітків до регулярних занять фізичними вправами, формує основу для їхнього активного життя в майбутньому. Проте традиційні засоби фізкультурно-оздоровчої роботи з дитячим контингентом на сьогодні не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні. Наявна система фізичного виховання у навчальних закладах на думку багатьох учених, не сприяє гармонійному розвитку молодших школярів і лише впровадження в загальноосвітніх навчальних закладах новітніх оздоровчих технологій дозволить поліпшити стан їхнього здоров'я. Розробка і впровадження нових технологій оздоровчих занять зі школярами у навчальний процес є одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання.

Мета дослідження – обґрунтувати здоров'язберезувальну стратегію навчання і виховання молодших школярів.

Об'єкт дослідження – процес управління здоров'ям дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – теоретико-методичне забезпечення здоров'язберезувальної педагогіки в тріаді «здоров'я – здоровий спосіб життя – культура здоров'я».

Завдання дослідження:

1. Розкрити валеологічні аспекти освіти та історичні вектори розвитку проблеми здоров'язбереження дітей та підлітків.

2. Проаналізувати уявлення щодо поняття „здоров'язберезувальні технології” у системі освіти.

3. Дослідити питання, пов'язані з проблемами валеологізації освіти та визначити основні підходи до організації валеологічної служби в освітніх закладах.

4. Оцінити стан захворюваності школярів молодших класів.

5. Розробити рекреаційно-оздоровчу технологію, спрямовану на підвищення ефективності процесу фізичного виховання молодших школярів.

Теоретичне значення роботи. Розкрито історичні аспекти розвитку проблеми здоров'язбереження дітей. Проаналізовано уявлення щодо поняття „здоров'язбережувальні технології” у системі освіти. Запропоновано структурно-функціональну модель внутрішньошкільної валеологічної служби, впровадження якої підвищить ефективність оздоровчої і навчально-виховної роботи через організацію шкільного валеологічного центру.

Практичне значення роботи. Вивчено показники захворюваності молодших школярів за результатами поглиблених медичних оглядів. Розроблено рекреаційно-оздоровчу технологію (на прикладі туризму), спрямовану на підвищення ефективності процесу фізичного виховання молодших школярів.

Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаної літератури. Матеріали роботи викладено на 67 сторінках комп'ютерного тексту, роботу ілюстровано 4 рисунками та 2 таблицями.

Висновки

Професійна підготовка майбутніх вчителів до використання здоров'язберезувальних технологій повинна бути спрямована на опанування головних напрямів здоров'язбереження з урахуванням отриманої спеціальності, вікових та психофізіологічних особливостей учнів; суспільних потреб у регіоні та інше. Значним ресурсом сучасної освіти в країні може стати фахівець у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, який володіє теоретичними та практичними навичками щодо використання здоров'язберезувальних технологій у професійної діяльності.

Згідно з існуючою медичною парадигмою, якщо у людини не виявлено ознак хвороби, вона вважається здоровою. Такий підхід став основним критерієм для формування основної медичної групи, до якої віднесені діти без ознак захворювань та відхилень у фізичному розвитку. Проте, відсутність ознак патології не дає жодної інформації про можливості адаптації організму дитини до фізичних навантажень. Отже, даний підхід до розподілу учнів на групи для занять фізичною культурою не можна вважати ефективним.

Отже, назріла необхідність розробити нові принципи, згідно з якими слід розподіляти учнів на групи для занять фізкультурою. У якості основоположного принципу має виступати технологія, яка дає інформацію про рівень здоров'я дитини та пристосувальні можливості до фізичного навантаження.

Як інструментарій освітнього процесу поняття „здоров'язбережувальні технології” об'єднує педагогічні технології навчання, які засновані на: соціальної моделі здоров'я; індивідуалізації навчання і виховання; диференціації учнів згідно до вікових, психологічних та психофізіологічних особливостей, особистісних потреб та інтересів; інноваційних методах і формах навчання, сприятливих до збереження здоров'я кожної дитини; створенні емоційно та гігієнічно сприятливого середовища; на формуванні у школярів самоохоронної поведінки та навичок, які сприяють збереженню здоров'я.

Підвищений інтерес дослідників до поняття „здоров'язбережувальні технології” свідчить про актуальність проблеми, а аналіз деяких публікацій з проблем здоров'язбережувальних технологій виявив наявність різноманітних підходів до визначення поняття „здоров'язбережувальні технології”, що свідчить про необхідність подальшої теоретичної розробки педагогічного феномена поняття „здоров'язбережувальні технології”.

Встановлено, що в статеві-вікових групах дітей молодшого шкільного віку домінують наступні патології: хвороби органів дихання, хвороби ендокринної системи, а саме дифузний зоб 0-1 ступеня та хвороби кістково-м'язової системи. Встановлено достовірно вищий рівень показників поширеності захворювань у дітей, які розпочали навчання в школі з 6-ти річного віку, а також чітку негативна тенденцію щодо погіршення стану здоров'я упродовж навчального року, що виявляється за даними

поглибленого медичного огляду і полягає у зменшенні чисельності I та II груп та зростанні відсотка осіб віднесених до III-V груп здоров'я.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що існує об'єктивна необхідність щодо впровадження у процес фізичного виховання молодших школярів нових інноваційних програм і підходів, спрямованих на поліпшення здоров'я школярів, підвищення мотивації до занять фізичною культурою.

Провідними проблемами педагогіки здоров'я, як напряду про закономірності виховання у молоді культури здоров'я, на сьогодні виступають: залучення учнів до системи загальнолюдських і національних цінностей з наданням пріоритету здоров'ю людини; формування ціннісного ставлення до здоров'я; формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя; формування культури здоров'я як складової загальної культури особистості.

Список літератури

1. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 17 – 21.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Ахутина Т.В. // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 21-27.

3. Беляева Л.М. Профилактические и лечебно-профилактические мероприятия для детей и подростков I и II групп здоровья /Л.М. Беляева. – Минск: Гонпик, 2006. – 40 с.
4. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - №1. – С.3 – 9.
5. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. – М.: Академия, 2003. – 240 с.
6. Валетов М.Р. Формирование здоровьесориентированной направленности личности студентов в процессе физического воспитания: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Р.Валетов. – Челябинск, 2006. – 23 с.
7. Вельтищев Ю.Е. Экологически детерминированная патология детского возраста / Ю.Е. Вельтищев //Российский вестник перинатологии и педиатрии. –1996. –Том.41. – №2. – С.5-12.
8. Вирабова А.Р. Гигиенические принципы личностно-ориентированного обучения детей и подростков: концепция, структура, здоровьесберегающие педагогические технологии, ресурсы: автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 14.00.07 / А.Р.Вирабова. – М., 2006. – 48 с.
9. Гігієна дітей та підлітків: [підр.] / [за ред.член – кор..АПН Укр.д-ра мед.наук проф. В.І.Березія]. – К.: Видавничий дім «Асканія», 2008. – 304 с.
10. Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в умовах реформування освіти /Полька Н.С., Сисоєнко Н.В., Єременко Г.М. та ін. //Гігієнічна наука та практика на рубежі століть: [матер. XIV з'їзду України. 19-21 травня, -2004]. –Дніпропетровськ: АРТ-ПРЕС. – 2004. –Т.2. – С.198-200.
11. Гуменна О.А. Оцінка режиму дня дітей молодшого шкільного віку / О.А. Гуменна // Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6. – Львів: ВД “Панорама”, 2002. - Т. I. – С. 209-212.

12. Гуменна О.А., Єжова О.О. Оздоровлення дітей молодшого шкільного віку в умовах загальноосвітніх навчально-виховних закладів: [методичні рекомендації] / О.А. Гуменна, О.О. Єжова. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2003. – 56 с.
13. Гуменна О.А. Стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку гімназії №1 м. Сум / О.А. Гуменна, О.О. Єжова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2003. – №8. – С. 13-20.
14. Гуменна О.А. Шляхи оздоровлення дітей молодшого шкільного віку / О.А. Гуменна, О.О. Єжова // Сучасні проблеми медичної та фізичної реабілітації: [матеріали І Сумської обласної науково-практичної конференції]. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2003. – С. 11-14.
15. Давиденко О. Пріоритетні фактори структури фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем соматичного здоров'я / Олена Давиденко, Вікторія Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3 – С. 38-43.
16. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків. / І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
17. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – № 1. – С. 122 – 130.
18. Ерохіна І.А. Здоров'єсберегаючі технології в профілактике наркозависимості підлітків: дис.... канд. пед. наук: 13.00.02 / І.А. Ерохіна. – Тамбов, 2005. – 272 с.
19. Захворюваність дітей шкільного віку у різних екологічних умовах / О.В. Бердник, В.Ю. Зайковська, Л.В. Серих, Е.І. Парсандян // Гігієна населених місць. -Вип.43. – Київ, 2004. – С.369-373.
20. Калиниченко І.А. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу / Калиниченко І.А., Єжова О.О. // Довкілля та здоров'я. - 2003. – №4. – 59с.

- 21.Ковалева О.И. Личностно ориентированное обучение студентов современных вузов как фактор сохранности здоровья: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / О.И.Ковалева. – Ставрополь, 2004. – 175 с.
- 22.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1—4 классы / В.И.Ковалько. – М: ВАКО, 2007. – 304 с.
- 23.Коржова М.Е. Здоровьесберегающая технология осуществления образовательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования: автореф. дисс....канд. пед. наук: 13.00.01/13.00.08 / М.Е.Коржова. – Челябинск, 2007. – 24 с.
- 24.Кучма В.Р. Концепция «Общие подходы к формированию гигиенических требований к условиям реализации основных общеобразовательных программ» / В.Р.Кучма, М.И.Степанова // Проект «Разработка компонентов стандарта общего образования второго поколения»: Разработка гигиенических требований к условиям реализации основных общеобразовательных программ. – М., 2006. – 56 с.
- 25.Махнюк В.М. Стан медичного забезпечення учнів загальноосвітніх закладів в умовах модернізації системи освіти /В.М. Махнюк //Довкілля та здоров'я. – 2005. – №2. –С.45-48.
- 26.Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М.Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 192 с.
- 27.Михайлова Е. В. Состояние здоровья детей в условиях загрязнения атмосферного воздуха / Е.В. Михайлова //Гигиена и санитария. – 2005. – №2. –С.93-51.
- 28.Михайлова Н.Н. Внедрение здоровьесберегающих технологий как актуальное направление технологизации профессионального образования / Н.Н.Михайлова // Образование: исследовано в мире. – 2005. - <http://www.oim.ru/avtor.asp?nom=191>

- 29.Мойсеєнко Р.О. Здоров'я дітей шкільного віку та першочергові заходи з метою його поліпшення / Мойсеєнко Р.О //Охорона здоров'я України. – 2002. – №3-4. – С.7-11.
- 30.Мороз Л.В. Вплив функціональних показників тулуба на стан постави молодших школярів / Мороз Л.В., Єжова О.О //Довкілля та здоров'я. – 2005. – №2. – С.50-53.
- 31.Наказ МОЗ України №434 від 29.11.2002 р. "Про удосконалення амбулатор-но-поліклінічної допомоги дітям в Україні" //Нормативно-директивні документи. – 2003, грудень. –С.86-131.
- 32.Науменко Ю.В. Комплексное формирование социокультурного феномена «здоровье» у подростков в общеобразовательной школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Ю.В.Науменко. – Москва, 2009. - 43 с.
- 33.Оглоблин К.А. Опережающая стратегия подготовки педагогов физической культуры на основе непрерывного здоровьеформирующего образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / К.А.Оглоблин. – Санкт-Петербург, 2008. – 43 с.
- 34.Оржеховська В. М. Духовний розвиток дітей і молоді – важливий превентивний фактор в освітньо-виховному процесі // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти: [зб. наук. пр.]/ Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. – Рівне, 2000. – С. 141–143.
- 35.Оржеховська В. М. Концепція превентивного виховання дітей і молоді: Затв. Президією АПН країни 25.02.98 р. Протокол №1-7/3-21 / В. Оржеховська, О. Пилипенко // Життєтворчий потенціал реабілітаційної педагогіки: Роздуми над пробл.: [збірник] / Медико-оздоров. соц.-реабілітац. центр для неповноліт. – К., 2002. – С. 273–278.
- 36.Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя: Орієнт. прогр. для установ післядиплом. пед. освіти та пед. навч. закл. / АПН України. Ін-т пробл. Виховання / В.М. Оржеховська, О.І. Пилипенко. – К., 2004. – 37 с.

37. Оржеховська В. М. Просвітницька робота щодо здорового способу життя як стратегічний напрям державної політики України // Комплексна реабілітація дитини: стратегія, технології, перспективи: [зб. матеріалів Всеукр. наук.-пошук. конф., м. Київ, 2002 р., 26–28 лют.] / АПН України. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка, Ін-т педагогіки, Медико-оздоров. соц.-реабілітац. центр для неповноліт. – К., 2003. – С. 23–26.
38. Оржеховська В. М. Теоретико методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: [зб. наук. пр.: У 2 кн.]/ АПН України. Ін-т проблем виховання; [редкол.: О.В. Сухомлинська, І.Д. Бех, В.М. Оржеховська та ін.] – К., 2002. – Кн.1. – 304 с.
39. Оржеховська В. М. Виховання дитини в контексті її морально-духовного розвитку // Формування педагогічної культури батьків у діяльності освітніх закладів: досвід, перспективи: (теорет.-метод. пробл. виховання дітей та учнів. молоді): Зб. наук. пр. / АПН України. Ін-т пробл. виховання. – К.: Херсон, 2003. – С. 11–16.
40. Полька Н.С. Захворюваність молодших школярів, які першого класу навчались на персональних комп'ютерах / Н.С. Полька // Педіатрія, акушерство та гінекологія. -2000. – №4. – С.33-37.
41. Поташнюк І.В. Порівняльна характеристика захворюваності учнів гімназії і загальноосвітньої школи в динаміці навчання / І.В. Поташнюк // Довкілля та здоров'я. – 2002. – №2. – С.20-22.
42. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України і фактори „ризиків” шкільного середовища / І. Є. Сапуга // Основи здоров'я та фізичної культури. – 2007. – № 9. – С. 12-14.
43. Скородумова Е.В. Обоснование здоровьесберегающих технологий у детей в начальный период обучения в школе: автореф. дисс. ... канд. мед. наук: 14.00.09 / Е.В.Скородумова. - Самара, 2007. – 23 с.

- 44.Сластенин В.А. Введение в педагогическую аксиологию : учеб. пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / В.А.Сластенин, Г.И.Чижаква. – М. : Академия, 2003. – 192 с.
- 45.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. – 2-е изд., М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.
- 46.Соболевский В.В. Азбука здоровья: правила эксплуатации организма / В.В.Соболевский. – Днепропетровск : Монолит, 2003. – 95 с.
- 47.Соловьев Г.М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: [учебное пособие] / Г.М.Соловьев. – Часть 1.- Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – 180 с.
- 48.Спирин В. К. Методика оздоровительной физической тренировки индивидуальной направленности для детей школьного возраста: монография / В. К. Спирин – Великие Луки, 2002. – 175 с.
- 49.Стан здоров'я дітей в умовах загальноосвітнього навчального закладу /Г.М. Даниленко., Г.О. Бориско., Л.І. Пономарьова //ПАТ. – 2003. – №5. – С.43-48.
- 50.Теорія и методика фізичного виховання: [под ред. Т. Ю. Круцевич]. Т. 2. – Київ: Олімпійська література. – 2008. – 368 с.
- 51.Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье : [учебное пособие] / А.В.Тимушкин, Н.Н.Чесноков, С.С.Чернов. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 139 с.
- 52.Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Л.Ф. Тихомиров. – Ярославль, 2004. – 339 с.
- 53.Факторович А.А. Сущность педагогической технологии / А.А.Факторович // Педагогика. – 2008. – 2. – с.19-27.
- 54.Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: [научно-практический сб. инновац. опыта] /

И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. – М.: Илекса; Ставрополь:
Сервисшкола, 2001. – 400с.