

Ефиц О. А. Валеологическая подготовка студентов как способ построения позитивного имиджа будущего педагога / О. А. Ефиц, С. С. Ахтамова // Научный диалог. — 2018. — № 6. — С. 240—250. — DOI: 10.24224/2227-1295-2018-6-240-250.

Efits, O. A., Akhtamova, S. S. (2018). Valeological Preparation of Students as Means of Creation of Positive Image of Future Teacher. *Nauchnyy dialog*, 6: 240-250. DOI: 10.24224/2227-1295-2018-6-240-250. (In Russ.).



УДК 378.172

DOI: 10.24224/2227-1295-2018-6-240-250

Валеологическая подготовка студентов как способ построения позитивного имиджа будущего педагога

© **Ефиц Ольга Александровна (2018)**, orcid.org/0000-0002-1343-919X, кандидат биологических наук, доцент кафедры высшей математики, информатики и естествознания, Лесосибирский педагогический институт — филиал Сибирского федерального университета (Лесосибирск, Россия), efits.olga@yandex.ru.

© **Ахтамова Светлана Станиславовна (2018)**, orcid.org/0000-0001-8528-154X, кандидат педагогических наук, доцент кафедры высшей математики, информатики и естествознания, Лесосибирский педагогический институт — филиал Сибирского федерального университета) (Лесосибирск, Россия), ahtamova-ss@mail.ru.

Рассматривается вопрос валеологической подготовки студентов — будущих учителей. Актуальность исследования обусловлена выдвижением проблемы здоровья в число приоритетных задач социального развития нашего общества. Авторы исходят из того, что для поддержки и охраны здоровья граждан страны недостаточно усилий только специалистов-медиков. Формирование у молодого поколения приоритета здоровья и мотивации к здоровому образу жизни связывается с необходимостью объединения усилий семьи, работников культуры и педагогической общественности. Ключевая роль в воспитании ответственности у подрастающего поколения за свое личное здоровье отводится современной школе. Последовательно проводится мысль о том, что решать социально значимую задачу смогут только профессионально подготовленные учителя. Особое внимание в работе уделяется методикам определения уровня индивидуального физического здоровья студентов, овладевая которыми будущие педагоги учатся выстраивать активную модель поведения здорового образа жизни. Представлен опыт реализации образовательно-воспитательных программ подготовки студентов Лесосибирского педагогического института — филиала Сибирского федерального университета. Охарактеризованы приемы и методы обучения. Предполагается, что студенты, овладевая методами

и способами сохранения здоровья, приобретают готовность к будущей педагогической деятельности: они смогут создавать позитивный имидж педагога для пропаганды здорового образа жизни и для демонстрации идеи прямой зависимости жизненного успеха от крепкого здоровья.

Ключевые слова: педагогическая валеология; индивидуальное здоровье; здоровый образ жизни; здоровье сберегающие технологии.

1. Здоровье как жизненная ценность

Одной из приоритетных задач современной системы образования должно стать сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса, право на которое закреплено в Конституции РФ, но его реальное подтверждение еще далеко от идеала. Для поддержки и охраны здоровья населения очень важно определить роль школы в переосмыслении ответственности за свой образ жизни. Педагогическая валеология призвана формировать у молодого поколения приоритет здоровья и мотивации к здоровому образу жизни методами и средствами педагогики. В связи с этим особую актуальность приобретает реализация образовательно-воспитательных программ подготовки будущих учителей, которые, владея методами и способами сохранения здоровья, смогут в процессе преподавания создавать позитивный имидж, позволяющий профессионально корректировать поведение учеников, нацеливая их на соблюдение здорового образа жизни, способствуя формированию их ответственности за свое личное здоровье.

Валеологическая система образования предполагает не только получение знаний о способах сохранения и укрепления здоровья, но и осуществление комплекса усилий на индивидуальном уровне, направленных на количественное измерение уровня и укрепление функционального состояния систем организма [Казин и др., 2000, с. 5—8].

Для ведения здорового образа жизни человек должен соблюдать, а не только знать основные правила-нормы, среди которых обеспечение высокого уровня своей физической формы является базовым, но не единственным. Мотивированное поведение человека, направленное на обеспечение, укрепление и сохранение здоровья, по мнению М. Н. Мисюк [Мисюк, 2016, с. 335], зависит от реальных природных и социальных условий. При этом активность самого человека в утверждении образа жизни определяется уровнем образования и культуры, соответствующего требованиям здоровья. Современная школа требует от учителя знания валеологических подходов в организации учебно-воспитательного процесса: здоровьесберегающие технологии — обязательная составляющая профессиональной компетентности педагога.

2. Содержание валеологического образования

Под валеологическим образованием понимают процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, формирование системы научных и практических знаний и умений, обеспечивающих ценностное отношение как к своему личному здоровью, так и к здоровью окружающих людей [Мисюк, 2016, с. 25]. Каждый человек индивидуален по своим морфофизиологическим характеристикам, личностным качествам, которые влияют на стремления и определяют индивидуальную систему поведения, обеспечивающую достижение физического, духовного и социального благополучия, то есть здоровья. Для формирования системы здорового образа жизни нужны знания о факторах, влияющих на здоровье — как положительно, так и отрицательно.

По мере профессионального становления будущие педагоги учатся постоянно корректировать свое поведение с учетом приобретенного опыта и меняющегося социального статуса из обучающихся школьников, студентов в педагогов. Становление конечной цели: осознание того, чего можно добиться для себя, своей семьи и работы, — происходит не сразу, а в течение длительного периода времени обучения в вузе. Поэтому апробированные на практических занятиях методы создания индивидуальных программ рационального питания и режима двигательной активности актуальны и востребованы современным поколением студентов педагогического института [Чумаков, 2002, с. 27—40]. Опираясь на такие личные качества, как самоуважение, осознание ответственности за свое поведение хозяина жизни, в которой они знают и могут решать поставленные задачи, преподаватель помогает студентам сделать выбор в пользу здорового образа жизни, поддерживая высокий уровень сознательности и культуры.

В настоящее время ни одна из ступеней начального, среднего, общего и высшего профессионального образования не представляет собой последовательную и непрерывную систему обучения здоровью. Поэтому можно констатировать исключительную важность валеологической подготовки, вооружающей педагога методами и средствами поддержания здоровья. Учитель, вне зависимости от своей специальности, должен воспитывать у учащихся стойкую мотивацию к здоровому образу жизни. Педагоги в профессиональном отношении сами относятся к одной из основных групп риска заболеваемости, поэтому так необходимо помочь им овладеть не только теоретическими знаниями о здоровье, но и практическими методами обеспечения здоровья и построения здоровой жизнедеятельности.

Валеологическая подготовка студентов Лесосибирского педагогического института — филиала Сибирского федерального университета на-

правлена на регламентацию режимов жизнедеятельности студентов с учетом их индивидуальных особенностей. Осуществляется через овладение ими технологией самостоятельного определения уровня индивидуального физического здоровья, позволяющей выстраивать активную модель поведения, соответствующую принципам здорового образа жизни.

Формирование основ здорового образа жизни будущих учителей начинается с преподавания дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», относящейся к базовой части учебного плана подготовки бакалавров.

При изучении раздела «Здоровый образ жизни» определяем уровень физического развития студентов. Именно этот показатель отражает состояние физического здоровья, так как для определения здорового образа жизни необходимо учитывать два исходных фактора: наследственность человека и ее соответствие реальным условиям жизнедеятельности. Поэтому при изучении индивидуальных типологических особенностей характеризуем свой морфофункциональный тип, который в первую очередь предопределяет тип высшей нервной деятельности и преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции [Кирпичев, 2002, с. 44—56]. Проводим описание индивидуальных антропометрических характеристик и их анализ.

Для определения уровня физического развития характеризуем пять основных параметров, которые достоверно отражают внешние признаки уровня физического здоровья человека: весоростовой индекс (ВРИ), жизненный индекс (ЖИ), индексы кистевой (ИКС) и становой силы (ИСС), а также индекс основного обмена (ИОО) [Айзман и др., 1997, с. 74].

Весоростовой индекс Кетле показывает, сколько граммов массы тела приходится на 1 сантиметр длины тела, для чего рост измеряется ростометром и масса — электронными весами. Оценка результатов делают с учетом возраста и пола респондента. Индекс Кетле не отражает зависимость массы тела от массивности скелета, поэтому для более объективного результата дополнительно определяем для респондентов допустимую массу в зависимости от телосложения (астенического, нормостенического и гиперстенического) по критерию величины окружности запястья. Важно отметить, что принадлежность человека к тому или иному морфотипу определяет многие специфические черты функционирования его организма, в частности, обмен веществ, гормональный статус и предрасположенность к определенным заболеваниям. Поэтому, зная свою типовую принадлежность, человек может правильно организовать свой образ жизни, чтобы минимизировать влияние факторов риска, провоцирующих развитие заболеваний этого типа [Марков, 2001, с. 139—161]. С другой стороны, зная свой тип конституции, можно

выбрать вид физических упражнений, который мог бы обеспечить максимальный эффект для здоровья [Айзман и др., 2012, с. 34—41].

Понимание функционально-метаболической принадлежности, по мнению Э. Н. Вайнера [Вайнер, 2001, с. 94], очень важно для коррекции режимов труда и отдыха, так как именно эти параметры обеспечивают долговременные адаптационные стратегии организма, возникающие в ответ на внешние неадекватные воздействия среды. В классификации выделены функционально-метаболические типы: «спринтеры», «стайеры» и «смешанный тип». Спринтеры хорошо адаптируются к резкой смене обстановки, быстро включаются в новые ритмы жизни, однако у них постепенно наступают дезадаптационные явления, требующие новой смены обстановки. Патологические процессы протекают остро с меньшей тенденцией к переходу в хроническую форму. Люди-стайеры тяжело адаптируются к новым условиям, но в дальнейшем довольно ровно и безболезненно переносят их. Патологические процессы протекают у них вяло, со склонностью к рецидивам и переходу в хроническую форму.

Для построения модели режима дня следует учитывать и «биоритмологическую» принадлежность индивида, хотя суточные изменения работоспособности признаются далеко не всеми, тогда как на практике чрезмерно высокие нагрузки на организм в состоянии низкой работоспособности приводят к переутомлению [Казин и др., 2000, с. 75—92]. Учет вышеперечисленных параметров позволяет построить индивидуальные модели режима дня как для периодов зачетно-экзаменационных сессий, так и для межсессионных периодов.

Жизненный индекс служит для определения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания, то есть объем жизненной емкости легких, измеренных спирометром, соотносят с массой тела в килограммах.

Кистевой индекс позволяет определить силовые возможности кистей рук. Показатель кистевой силы измеряется кистевым динамометром и соотносится с массой тела. Становой индекс служит для определения силы мышц спины. Показатель становой силы, измеренный становым динамометром, делится на массу тела [Айзман и др., 1997, с. 74].

Расчет индекса интенсивности обмена производится через отношение основного обмена веществ к должному обмену с использованием данных биоимпедансного анализа из протоколов исследования состава тела студентов, которые они получают при прохождении планового медицинского осмотра на базе центральной больницы города Лесосибирска.

Полученные таким образом показатели физического развития позволяют характеризовать индивидуальное здоровье не только качественно,

но и количественно, при этом важно, что сами студенты участвуют в объективном оценивании состояния каждой из сторон своей жизнедеятельности; могут наметить меры воздействия на самую слабую из них; сравнить нынешнее состояние с бывшим ранее, в дальнейшем оценить эффективность принятых мер по оздоровлению и, если потребуется, изменить свою тактику действий на следующем этапе.

Особую заинтересованность будущие педагоги проявляют к интерпретации показателей биоимпедансного анализа, так как многие из них впервые сталкиваются с такими данными по составу своего тела. Приходит важное понимание необходимости баланса между всеми биохимическими компонентами организма, особенно когда студенты сталкиваются с диспропорцией основных составляющих: жировой и безжировой массой, внеклеточной и внутриклеточной водой и т. д. Юноши, активно занимающиеся спортом, обращают внимание на методы увеличения мышечной массы через изменение рациона питания и структуры тренировок, сочетающих аэробную и анаэробную нагрузки. Девушки детально прорабатывают разделы программы о рациональном питании, когда анализируют рекомендации медиков, отметивших нарушения в их показателях: так отклонение процентной доли активной клеточной массы от среднестатистических данных свидетельствует о несбалансированной диете.

В дальнейшем, в том числе и в рамках самостоятельной работы, студенты создают базовую модель индивидуального режима с учетом оптимального уровня двигательной активности, приемлемых процедур закаливания, рационального питания, психосексуальной культуры и валеологического самообразования [Капилевич, 2017, с. 17—21].

Востребованными оказываются занятия, посвященные репродуктивному здоровью: о сущности сексуального воспитания и факторах, влияющих на формирование полового поведения детей и подростков, методах регуляции репродуктивной функции, основ сексуальной гигиены. Несмотря на обилие информации на эти темы достоверность многих «мифов сексуальной революции» является ничтожной, а интимный спектр затрагиваемых проблем требует деликатной формы взаимодействия педагогов и студентов. При изучении темы наиболее корректным зарекомендовал себя эволюционно-экологический подход, позволяющий раскрывать физиологически обоснованное поведение мужчин и женщин с точки зрения сущности явления полового диморфизма без искажений социальными условиями. Участие людей обоих полов в воспроизведении потомства создает гибкую систему адаптаций, повышающих эффективность выживания вида. Вместе с тем половой диморфизм предопределяет фундаментальное

разделение функций между полами, наделяя женский организм большей пластичностью к изменяющимся условиям среды, тогда как мужской организм, обеспечивая поиск наиболее благоприятных путей развития для вида, характеризуется высокой смертностью: при неблагоприятных условиях более чувствительными и более ранимыми оказываются Y-хромосомы. Таким образом, половая принадлежность в значительной степени накладывает отпечаток на образ жизни человека, однако абсолютизировать данный факт не следует, просто это надо учитывать при выстраивании гармоничных социальных ролей мужчины и женщины в семье и обществе в целом.

Очень важно на этапе определения уровня индивидуального здоровья закрепить мотивацию к соблюдению правил и норм здорового образа жизни. Жизнедеятельность человека реализуется через структурный, энергетический и информационный каналы. Данные каналы обеспечения характеризуются двумя особенностями:

- 1) любое воздействие влияет на организм в целом, а не на одну какую-либо систему органов;
- 2) любое средство воздействия на жизнедеятельность реализуется практически через все три канала.

Таким образом, человек обязательно должен учитывать сложность своего организма и многообразие его отношений с окружающей его средой. Однако жесткие рамки программы дисциплины федерального компонента государственного стандарта высшего профессионального образования не позволяют в необходимом объеме изучить все актуальные аспекты данного раздела. Поэтому вполне обоснованно в вариативную часть учебного плана включена дисциплина «Валеология», способствующая формированию культуры здоровья будущих педагогов, наряду с традиционными содержательно разработанными разделами программ: «Рациональное питание», «Режим двигательной нагрузки», «Профилактика вредных привычек»; особое внимание уделено аспектам медико-педагогического сопровождения детей и подростков в общеобразовательной школе.

3. Здоровьесберегающая образовательная среда как основа процесса формирования педагогического имиджа

Данное направление работы будущих педагогов включает изучение результатов здоровьесберегающей педагогической деятельности при прохождении ими педагогической практики, где они сталкиваются с проблемой отсутствия системы здоровьесберегающего пространства в школе. Объективность выводов должна основываться на внедрении мониторинговой системы, когда здоровье участников учебно-воспитательного процес-

са рассматривается как один из показателей и критериев эффективности здоровьесберегающей образовательной среды. При изучении раздела «Педагогическая валеология» у студентов возникает возможность вникнуть в суть ресурсного обеспечения эффективного функционирования и развития здоровьесберегающего пространства современной школы. Только комплексное решение научно-методических, организационных, кадровых, финансовых и материально-технических задач делает это реальностью.

На практических занятиях студенты овладевают технологиями организации урока посредством дифференциации жизненного пространства учебного кабинета [Ефиц, 2010, с. 150]. Это позволяет создавать условия для разнообразной учебной деятельности с учетом эмоциональных разгрузок в режиме смены динамических поз, способствуя становлению учебного сотрудничества. Гармонизация мыслительного пространства урока предусматривает введение учебного материала посредством заданий, ориентированных на все каналы восприятия: аудиального, визуального и кинестетического, что в свою очередь требует технического переоснащения учебных аудиторий.

При прохождении практики предусмотрено освоение студентами частных методик для ведения уроков: в режиме движения наглядного материала, за счет максимального удаления от детей дидактического материала; применения зрительно-координационных тренажеров, которые не только расширяют зрительные горизонты, но и развивают воображение. В итоге все это помогает избежать состояний эмоционального дискомфорта и снижает вероятность возникновения группы риска неуспешных детей. Безусловно, многие аспекты здоровьесформирующих технологий непосредственно связаны с организацией учебного процесса в рамках всего образовательного учреждения, а не только зависят от профессиональной деятельности творческого, увлеченного идеей здорового образа жизни педагога. Поэтому будущий учитель должен быть готов к работе в реально существующей сети образовательных учреждений, к созданию своих вариантов моделей учебно-воспитательного процесса с учетом интересов детей и педагогов на основе здоровьесберегающих технологий. Такие профессионалы востребованы в современных образовательных учреждениях.

4. Выводы

В настоящее время здоровый образ жизни становится модным и социально привлекательным. Это связано с публичным поведением медийных персон, знаменитостей, пропагандирующих здоровый образ жизни,

на собственных примерах демонстрирующих, что крепкое здоровье — один из первых шагов к жизненному успеху.

В работе представлен опыт реализации образовательно-воспитательных программ подготовки студентов Лесосибирского педагогического института — филиала Сибирского федерального университета. Отметим, что практику профессиональной валеологической подготовки в ЛПИ — филиале СФУ дополняет работа студенческого клуба «За здоровый образ жизни», где в неформальных условиях продолжается общение единомышленников студентов и их педагогов, так как личный пример способствует формированию у окружающих нас людей устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Непрерывное валеологическое образование продолжается и на дорожках бассейна, на лыжне и в тренажерных залах, в участии в городских фестивалях ГТО, так как целью формирования здорового образа жизни в настоящем и будущем является совершенствование условий жизнедеятельности.

Таким образом, при реализации формального содержания учебных дисциплин (базовых и вариативных) через индивидуальный подход к их освоению осуществляется сознательная и целенаправленная валеологическая подготовка, направленная на формирование позитивно-привлекательного имиджа будущих учителей, которые призваны стать носителями идеи здоровья как основного жизненного приоритета для себя и своих будущих учеников.

Литература

1. *Айзман Р. И.* Избранные лекции по возрастной физиологии и школьной гигиене : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. М. Ширшова. — Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2012. — 136 с.
2. *Айзман Р. И.* Рабочая тетрадь к практическим занятиям по валеологии : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботьялов. — Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 1997. — 177 с.
3. *Биохимия человека* : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Анреев. — Москва : Юрайт, 2017. — 151 с.
4. *Вайнер Э. Н.* Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. — Москва : Флинта ; Наука, 2001. — 416 с.
5. *Ефиц О. А.* Валеологическая подготовка учителя как условие создания здоровьесберегающего пространства в профессиональной деятельности / О. А. Ефиц // *Личность в изменяющихся социальных условиях : материалы Всеросс. научн.-практ. конф. с междунар. участием / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева.* — Красноярск, 2010. — С. 150—152.

6. *Казин Э. М.* Основы индивидуального здоровья человека : введение в общую и прикладную валеологию : учебное пособие / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. — Москва : ВЛАДОС, 2000. — 192 с.

7. *Кирпичев В. И.* Физиология и гигиена младшего школьника : пособие для учителя / В. И. Кирпичев. — Москва : ВЛАДОС, 2002. — 144 с.

8. *Марков В. В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учебное пособие / В. В. Марков. — Москва : Академия, 2001. — 320 с.

9. *Мисюк М. Н.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник для прикладного бакалавриата / М. Н. Мисюк. — Москва : Юрайт, 2016. — 431 с.

10. *Чумаков Б. Н.* Валеология : учебное пособие / Б. Н. Чумаков. — Москва : Педагогическое общество России, 2002. — 407 с.

Valeological Preparation of Students as Means of Creation of Positive Image of Future Teacher

© **Efits Olga Aleksandrovna (2018)**, orcid.org/0000-0002-1343-919X, PhD in Biology, associate professor, Department of Higher Mathematics, Informatics and Natural Science, Lesosibirsk Pedagogical Institute — branch of Siberian Federal University (Lesosibirsk, Russia), efits.olga@yandex.ru.

© **Akhtamova Svetlana Stanislavovna (2018)**, orcid.org/0000-0001-8528-154X, PhD in Education, associate professor, Department of Higher Mathematics, Informatics and Natural Science, Lesosibirsk Pedagogical Institute — branch of Siberian Federal University (Lesosibirsk, Russia), ahtamova-ss@mail.ru.

The question of valeological preparation of students — future teachers is considered. The relevance of the study is determined by the promotion of health problems among the priorities of social development of our society. The authors believe that the efforts of medical specialists are not enough to support and protect the health of citizens of the country. The formation of the priority of health and motivation for a healthy lifestyle among the younger generation is associated with the need to combine the efforts of the family, cultural workers and the pedagogical community. A key role in teaching the responsibility of the younger generation for their personal health is given to a modern school. The idea that only professionally trained teachers are able to solve a socially significant problem is consistently carried out. Particular attention is paid to the methods of determining the level of individual physical health of students, mastering of which learns future teachers to build an active model of healthy lifestyle. The article presents the experience of implementation of educational programs for training students of the Lesosibirsk Pedagogical Institute — branch of Siberian Federal University. The methods of teaching are characterized. It is assumed that students, mastering the methods of maintaining health, acquire readiness for future teaching activities: they will be able to create a positive image of a teacher to promote a healthy lifestyle and to demonstrate the idea of direct dependence of life success on good health.

Key words: pedagogical valeology; individual health; healthy lifestyle; health saving technologies.

References

- Ayzman, R. I., Shirshova, V. M. 2012. *Izbrannyye lektsii po vozrastnoy fiziologii i shkolnoy gigiyene: uchebnoye posobiye*. Novosibirsk: Sib. univ. izd-vo. (In Russ.).
- Ayzman, R. I., Rubanovich, V. B., Subotyalo, M. A. 1997. *Rabochaya tetrad' k prakticheskim zanyatiyam po valeologii: uchebnoye posobiye*. Novosibirsk: Sib. univ. izd-vo. (In Russ.).
- Chumakov, B. N. 2002. *Valeologiya: uchebnoye posobiye*. Moskva: Pedagogicheskoye obshchestvo Rossii. (In Russ.).
- Efits, O. A. 2010. Valeologicheskaya podgotovka uchitelya kak usloviye sozdaniya zdorovyesberegayushchego prostranstva v professionalnoy deyatel'nosti. In: *Lichnost' v izmenyayushchikhsya sotsialnykh usloviyakh: materialy Vseross. nauchn.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem*. Krasnoyarsk. (In Russ.).
- Kapilevich, L. V., Dyakova, E. Yu., Koshelskaya, E. V., Anreev, V. I. 2017. *Biokhimiya cheloveka: uchebnoye posobiye dlya vuzov*. Moskva: Yurayt. (In Russ.).
- Kazin, E. M., Blinova, N. G., Litvinova, N. A. 2000. *Osnovy individualnogo zdorovya cheloveka: vvedeniye v obshchuyu i prikladnuyu valeologiyu: uchebnoye posobiye*. Moskva: VLADOS. (In Russ.).
- Kirpichev, V. I. 2002. *Fiziologiya i gigiena mladshogo shkolnika: posobiye dlya uchiteleya*. Moskva: VLADOS. (In Russ.).
- Markov, V. V. 2001. *Osnovy zdorovogo obraza zhizni i profilaktika bolezney: uchebnoye posobiye*. Moskva: Akademiya. (In Russ.).
- Misyuk, M. N. 2016. *Osnovy meditsinskikh znaniy i zdorovogo obraza zhizni: uchebnik dlya prikladnogo bakalavriata*. Moskva: Yurayt. (In Russ.).
- Vayner, E. N. 2001. *Valeologiya: uchebnik dlya vuzov*. Moskva: Flinta; Nauka. (In Russ.).