

С. Н. Малафеева, Н. А. Вершинина S. N. Malafeeva, N. A. Vershinina
Екатеринбург, Россия Ekaterinburg, Russia

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ
РЕЗУЛЬТАТОВ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
И ПЕДАГОГОВ**

**COMPARATIVE ANALYSIS
OF RESULTS OF THE HEALTHY
LIFESTYLE FORMATION
IN JUNIOR SCHOOL CHILDREN
AND TEACHERS**

Аннотация. В данной статье рассматриваются возможные подходы к формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) младших школьников и педагогов. На основании анализа литературных источников отмечен низкий уровень физического и психического здоровья обучающихся начальной школы. Выявлена негативная тенденция, заключающаяся в ухудшении здоровья педагогов и проявляющаяся в эмоциональной напряженности, функциональных и соматических нарушениях.

Сравнительный анализ анкетных данных позволил выявить потребность в формировании культуры здоровья как среди детей, так и взрослых. Углубленные исследования в виде анкетирования показали, что лишь незначительная часть младших школьников и учителей школы придерживаются норм здорового образа жизни — регулярно занимаются утренней гимнастикой и физическими упражнениями. Что касается рационального питания, то все участники опроса имеют представление о его важности для здоровья, но не всегда соблюдают его принципы.

Установлены основные источники информации о сохранении своего здоровья и здоровья воспитанников для учителей: прежде всего таковыми являются специалисты (медики, психологи, педагоги), также педагоги широко используют учебно-методическую литературу, кроме того, они отмечают

Abstract. The article dwells on possible approaches to the formation of the healthy lifestyle in junior school children and teachers. The authors analyze literary sources and register a low level of physical and psychological health of primary school pupils. They also determine a general tendency consisting in deterioration of health of the pedagogues manifested in emotional strains and functional and somatic conditions.

The comparative analysis of personal data allowed the authors to reveal the necessity of formation of health culture among both children and adults. In-depth study in the form of questionnaire showed that only an insignificant minority of junior school children and teachers follow the principles of healthy lifestyle — they regularly do morning exercises and go in for sports. As far as healthy food is concerned, practically all participants of the experiment realize its importance for one's health, but do not always follow its principles.

The authors determined the main sources of information for teachers about preservation of their health and that of their pupils: first of all, these are specialists (medical workers, psychologists, pedagogues); teachers also often use pedagogical literature on methods; they also mention the primary role of the family in informing pupils about the questions of healthy lifestyle and health preservation.

приоритетную роль семьи в информировании учащихся по вопросам здоровья и здоровьесбережения.

Формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни у педагогов связано с изменением содержания их подготовки, переподготовки и повышения квалификации. Обращено внимание на необходимость совершенствования взаимодействия в системе «педагог — учащиеся — родители» путем вовлечения всех участников образовательного процесса в активную деятельность по формированию ЗОЖ, реализацию программ по укреплению здоровья.

Ключевые слова: здоровьесбережение; здоровый образ жизни; мотивация; здоровье; культура здоровья; двигательная активность; рациональное питание.

Сведения об авторе: Малафеева Светлана Николаевна, кандидат биологических наук, профессор.

Место работы: заведующий кафедрой анатомии, физиологии и валеологии Института специального образования Уральского государственного педагогического университета.

Контактная информация: 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26, оф. 328.

E-mail: anatomy336@yandex.ru.

Сведения об авторе: Вершинина Наталья Александровна, старший преподаватель.

Место работы: кафедра анатомии, физиологии и валеологии, Институт специального образования Уральского государственного педагогического университета.

Контактная информация: 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26, оф. 328.

E-mail: anatomy336@yandex.ru.

Согласно Профессиональному стандарту педагога, одной из его трудовых функций является форми-

The formation of stable motivation to live a healthy life in pedagogues is connected with the changes in their training, retraining and professional advancement. The article pays attention to the necessity of improving interaction in the system “pedagogue — pupils — parents” through involving all participants of the education process in the active formation of healthy lifestyle and realization of programs of health improvement.

Keywords: health preservation, healthy lifestyle, motivation, health, health culture, motor activity, healthy food.

About the author: Malafeeva Svetlana Nikolaevna, Candidate of Biology, Professor.

Place of employment: Head of Department of Anatomy, Physiology and Valeology, Ural State Pedagogical University.

About the author: Vershinina Natal'ya Aleksandrovna, Senior Lecturer.

Place of employment: Department of Anatomy, Physiology and Valeology, Ural State Pedagogical University.

рование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Несмотря на это, уровень

физического и психического здоровья современных школьников продолжает ухудшаться. Анализ приводимых в публикациях данных о состоянии здоровья младших школьников показывает, что около 20—35 % детей, входящих в первые классы, имеют те или иные отклонения. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в четыре раза.

Так, функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата встречаются у 65—70 % детей в возрасте до 10 лет, функциональные отклонения сердечно-сосудистой системы у школьников увеличивают частоту с 35 % в первом классе до 85—90 % в 3—4-м классах. В структуре заболеваемости детей младшего школьного возраста третье ранговое место занимают функциональные нарушения системы пищеварения. С возрастом патологии желудочно-кишечного тракта среди школьников становятся более распространенными и диагностируются у каждого четвертого-пятого обучающегося.

Отмечается отчетливая тенденция к увеличению распространенности среди современных детей эндокринно-обменных нарушений и отклонений в физическом развитии — дефицита и избыточности массы тела, ожирения [6; 7; 18].

Как отмечает Л. М. Митина (2015), положение может и должен изменить учитель — как посредник, открывающий детям будущее, демонстрирующий психологическую невосприимчивость к внешнему отрицательному влиянию,

способствующий активному распространению положительного нравственного опыта, сохранению и укреплению здоровья учащихся [12, с. 8].

Вместе с тем отмечается негативная тенденция, проявляющаяся в утрате здоровья самими педагогами, а значит, в снижении их профессиональной активности, ее качества, появлении симптомов деформации личности, соматических заболеваний.

В результате исследований (Т. В. Душенина, Л. А. Проскуракова, 2011) установлено, что уровень здоровья педагогов достаточно низкий: около 70 % имеют хронические заболевания: у 27 % из них — хронический гастрит, холецистит, 13,6 % страдают гинекологическими заболеваниями, 12 % — заболеваниями органов дыхания. Не менее 55 % учителей испытывают сильное и очень сильное напряжение, 60 % жалуются на значительное утомление и переутомление в ходе работы, большинство не испытывают улучшения в своем психоэмоциональном состоянии даже после летнего отдыха [14, с. 190].

Это связано как с особенностями педагогической деятельности (эмоциональная напряженность, физические и психические перегрузки, гиподинамия и т. д.), так и с высокими требованиями, предъявляемыми обществом к учителю, с социально-экономическими и другими факторами. При этом здоровью педагога не уделяется внимание не только на уровне государственных, общественных и муници-

пальных структур, но и на уровне самой системы образования.

Система непрерывного педагогического образования не использует в полной мере возможности формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни среди педагогов, к сохранению и укреплению своего профессионального здоровья, не готовит к целесообразным действиям в ситуациях, негативно сказывающихся на состоянии здоровья, не обеспечивает профессиональное долголетие учителя и, следовательно, качественный процесс образования и воспитания детей [5, с. 41]. Российская система образования, по убеждению многих ученых, исследующих проблему сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, ориентирована на «погоню» за качеством обучения, и учителя, чаще не задумываясь о своем здоровье и здоровье обучающихся, добиваются любыми способами поставленных целей [2; 3; 8; 13].

Но не менее важным, как указывает ряд авторов, является низкий уровень культуры здоровья среди самих педагогов. При этом культура здоровья педагога понимается как система знаний, ценностно-смысловых установок, эмоционально-волевого опыта и готовности к практической ее реализации в области совершенствования здоровья и применения эффективных здоровьесозидающих средств, как формирование ценностного отношения педагогов к деятельности по сохранению и развитию собст-

венного здоровья и здоровья воспитанников через осмысление филогенетического опыта человечества и педагогического сообщества в вопросах здоровьеобеспечения [10, с. 110; 12, с. 49].

Результаты самооценки состояния здоровья учителей, распространенность выработанной привычки находиться в «полуздоровом» состоянии и выходить в этом состоянии на работу, пассивность в обращении за медицинской помощью, низкая мотивация к ведению здорового образа жизни свидетельствуют, что реальный уровень здоровья учителей еще менее благополучен, чем это следует из данных медицинской статистики [12; 17].

Т. М. Рыкова (2012) указывает, что одной из важных задач педагогической профессии как социального института является здоровьесбережение по отношению не только к учащемуся, но и к педагогу [16, с. 21]. В то же время ряд специалистов (С. В. Масловская, Н. В. Фомина, 2009) отмечают, что культура здоровья является фактором развития профессиональной компетентности педагога [11]. При этом данное понятие понимается как совокупность профессиональных и личностных качеств, необходимых для успешной педагогической деятельности; Н. В. Введенский отмечает, что педагогическая компетентность не сводится к набору знаний, умений, а определяет необходимость и эффективность их применения в реальной образовательной практике. Педагогическая компетентность является частью профессиональной

культуры учителя и предполагает осознание своих побуждений, стремлений и ценностных ориентаций, мотивов деятельности и регулирование на этой основе своего профессионального становления.

Интересным является подход И. В. Патрушевой (2009), И. Р. Рыбиной (2015) и С. О. Авчинниковой (2016), которые рассматривают профессиональную компетентность педагога с точки зрения здоровьесбережения. Они считают данное понятие интегральной характеристикой личности педагога, определяющей его способность и готовность решать профессиональные задачи, которые связаны с реализацией мероприятий здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе с использованием знаний, умений, профессионального и жизненного опыта на основе сформированности мотивационно-ценностного отношения к здоровью и профессионально важных качеств личности [1; 15].

Несомненно, необходимо формирование среди педагогов установок на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье учителей и учеников как со стороны администрации образовательного учреждения, так и со стороны педагогов, учащихся, родителей.

Таким образом, многочисленные исследователи отмечают, что современный учитель должен не только владеть системой знаний по своему предмету, методикой и дидактикой его преподавания, уме-

ниями и навыками педагогического общения, но и высокой педагогической, эмоциональной, интеллектуальной лабильностью и гибкостью, а также приемами, средствами саморазвития, самосовершенствования и самореализации, в том числе в отношении своего здоровья и сохранения его высокого уровня [10, 11; 12].

Учитывая все вышесказанное, можно сделать вывод, что проблема сохранения здоровья у школьников и педагогов, формирования у них культуры здоровья является значимой и актуальной. Компетентность педагога, его профессиональная позиция в вопросах здоровьесбережения, ценностного отношения к своему здоровью и здоровью детей напрямую зависят от его готовности к данной деятельности, его способностей, стиля работы, которые он реализует на практике.

Для выявления уровня сформированности мотивации к ЗОЖ нами разработаны анкеты для педагогов и обучающихся, включающие вопросы о здоровом образе жизни, двигательной активности и режиме питания.

Проведено анкетирование среди обучающихся и педагогов начальных классов. Было опрошено 268 детей школ г. Екатеринбурга, из них 151 девочка и 117 мальчиков в возрасте 9—12 лет, а также 57 педагогов в возрасте от 24 до 54 лет. Полученные результаты представлены в таблице 1.

**Данные распределения ответов обучающихся и педагогов
(ранжирование по местам)**

<i>Ценности</i>	<i>Результаты ранжирования</i>		
	<i>Девочки (n = 151)</i>	<i>Мальчики (n = 117)</i>	<i>Педагоги (n = 57)</i>
качественное образование	4	1	3
хорошее здоровье	2	3	1
семья	1	2	2
дружба	3	2	8
красота	5	4	7
деньги / материальное благополучие	6	5	4
любимая работа	–	–	5
свобода и независимость (возможность самому планировать свою жизнь)	–	–	6

Следует отметить, что все опрошенные (школьники и взрослые) признают значимость здоровья и необходимость здорового образа жизни. Более 65 % респондентов среди школьников считают свой образ жизни здоровым, среди педагогов данный процент ниже и составляет всего 46,3 %.

Для укрепления своего здоровья младшие школьники чаще всего занимаются спортом, регулярно и правильно питаются, поддерживают позитивные отношения в семье и со сверстниками. Среди учителей наиболее популярны ответы: «Стараюсь быть больше на свежем воздухе, природе», «Избегаю вредных привычек, борюсь с ними», «Стараюсь высыпаться и не переутомляться», в то время как занятия спортом и рациональное питание не так популярны.

На вопрос о регулярности занятий утренней зарядкой среди мальчиков положительно ответили 22 %, среди девочек — 36 %, среди педагогов — 28 %. Регулярно занимаются физическими упражнениями, помимо физкультуры в школе, 75,5 % респондентов мужского пола и 73 % женского пола среди обучающихся; из учителей регулярно занимаются физическими упражнениями только 29,7 %.

Что касается осведомленности педагогов и школьников о важности рационального питания, то 85 % мальчиков и 90 % девочек и все педагоги ответили, что имеют представление о важности его для здоровья. Однако 12 % младших школьников только один раз в день принимают горячую пищу (в школе); учителя считают, что их режим

и рацион питания рационален (14 %), регулярно завтракают только 43,8 % опрошенных взрослых, не завтракают вовсе — 21 %.

Интересны ответы обучающихся и преподавателей об источниках информации о методах и способах сохранения своего здоровья. Среди опрошенных детей 60 % получают информацию о вредных последствиях употребления алкоголя и курения в семье, 69 % мальчиков и 83 % девочек ответили, что получают подобную информацию на уроках в школе.

У педагогов основным источником информации о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья воспитанников являются специалисты — медики, психологи и педагоги (61,4 %); научно-методическая литература — 45,6 %, средства массовой информации — 43,8 %; лишь 5,2 % учителей указывают, что подобную информацию они получают от администрации образовательного учреждения. По мнению педагогов, наибольшее влияние на формирование культуры здоровья современных детей оказывает семья (75,4 %), не менее значимо воздействие в этих вопросах системы образования (36,8 %); интересным является тот факт, что 20 % опрошенных считают значительным влияние средств массовой информации и Интернета.

Признают, что в их образовательной организации существует комплексная и постоянная работа по сохранению и укреплению здоровья детей, 47,3 % педагогов, 35 % отмечают, что такая работа проводится фрагментарно и нерегулярно,

15,2 % учителей обращают внимание на то, что работа не ведется или они не осведомлены о ней.

К наиболее часто используемым педагогами формам работы по здоровьесбережению среди воспитанников можно отнести физкультурно-оздоровительные мероприятия — 87,7 %, беседы — 57,8 %, игры — 56,1 %, дни здоровья — 36,8 %. Ни один педагог не отметил работу с родителями детей.

Анализ полученных результатов показывает, что и педагоги, и младшие школьники понимают важность ведения здорового образа жизни, опасность вредных привычек, значимость занятий спортом и рационального питания. Основную информацию о здоровье и факторах, его определяющих, дети получают в школе, но, как указывают сами учителя, роль семьи в этой работе недостаточна. В то же время педагоги определяют ведущую роль семьи в решении вопросов формирования устойчивых установок на ведение здорового образа жизни.

По нашему мнению, школа и семья могут создавать необходимые условия для формирования устойчивой мотивации к ведению ЗОЖ путем создания новых потребностей, интересов, повышения информированности и развития необходимых поведенческих навыков у всех участников образовательного процесса [4; 9].

Можно отметить, что для младших школьников характерно отсутствие четкого представления о том, как это осуществить, от чего зависит здоровье, и непонимание

причинно-следственных связей между своим поведением и собственным развитием, здоровьем; для учителей — отсутствие желания и финансовых возможностей вести здоровый образ жизни. Учителя не всегда соотносят состояние своего здоровья, эффективность профессиональной деятельности и свое педагогическое долголетие. То есть можно говорить, что у всех участников системы «педагог — обучающиеся — родители» нет достаточно сформированной мотивации к ведению здорового образа жизни и пониманию ценности здоровья.

На наш взгляд, решение вопросов формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и формирования культуры здоровья у педагогов возможно в рамках подготовки, переподготовки и повышения квалификации, так как нельзя требовать от учителя то, чему его никто никогда не учил. Необходимо включение в программы подготовки учителей начального школьного образования дисциплин, связанных с вопросами сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, таких как «Здоровьесберегающие технологии в образовании», «Теория и практика работы по профилактике употребления психоактивных веществ и вредных привычек в школьной среде», «Физиологические, психологические и социально-педагогические основы здорового образа жизни», «Профилактика профессионального и эмоционального выгорания педагогов», «Основы коррекционной и профилактической работы среди

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» и т. д. Данные курсы должны включать в себя не только теоретические вопросы, но и практикумы: по физиологическому, психофизиологическому диагностированию состояния здоровья, его восстановлению и укреплению среди учителей и учеников, разработку и реализацию конкретных педагогических программ по формированию мотивации к ЗОЖ и ценности здоровья среди всех участников образовательного процесса.

Литература

1. Авчинникова, С. О. К разграничению и интеграции понятий «готовность», «компетентность», «культура» в контексте подготовки специалистов социального профиля к здоровьесберегающей деятельности / С. О. Авчинникова // Научно-педагогическое обозрение. — 2016. — № 1 (11).
2. Баженова, Н. А. Сохранение и укрепление здоровья педагога в процессе профессиональной деятельности / Н. А. Баженова // Биологический вестн. Мелитопольск. гос. пед. ун-та им. Богдана Хмельницкого. — 2015. — Т. 5, № 1а.
3. Василевская, Е. А. Профессиональное здоровье педагога как фактор совершенствования здоровьесберегающей образовательной среды / Е. А. Василевская // Вектор науки Тальяттин. гос. ун-та. — 2011. — № 1 (15).
4. Головина, Н. А. Здоровьеформирующий подход к учащимся младших классов в процессе обучения в школе / Н. А. Головина, С. Н. Малафеева // Педагогическое образование в России. — 2011. — № 5.
5. Кригер, Е. Э. Профессиональное здоровье педагога как предмет проектирования воспитательной системы школы / Е. Э. Кригер // Социальная педагогика. — 2012. — № 2.

6. Кучма, В. Р. Поведение детей, опасное для здоровья: современные тренды и формирование здорового образа жизни : моногр. / В. Р. Кучма, С. Б. Соколова. — М. : ФГБНУ НЦЗД, 2014.
7. Кучма, В. Р. Руководство по диагностике и профилактике школьно обусловленных заболеваний, оздоровлению детей в образовательных учреждениях / В. Р. Кучма, П. И. Храмцов. — М. : Издатель НЦЗД, 2012.
8. Ле-ван, Т. Н. Отношение педагогов к собственному здоровью как фактор эффективности реализации ими здоровьесозидающей функции / Т. Н. Ле-ван // Вестн. Рос. ун-та дружбы народов. — 2015. — № 3.
9. Малафеева, С. Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников / С. Н. Малафеева, Н. А. Вершинина // Специальное образование. — 2014. — № 2 (34).
10. Малярчук, Н. Н. Факторы, влияющие на эффективность здоровьесозидающей деятельности педагогов в современном социокультурном пространстве / Н. Н. Малярчук, В. М. Чимаров // Вестн. Тюмен. гос. ун-та. Гуманитарные исследования. — 2011. — № 9.
11. Масловская, С. В. Здоровье как фактор развития профессиональной компетентности педагога / С. В. Масловская, М. В. Фомина // Вестн. Оренбург. гос. ун-та. — 2009. — № 1.
12. Митина, Л. Н. Психологические средства преодоления трудностей личностно-профессионального развития и сохранения здоровья субъектов образования / Л. М. Митина. — М. ; СПб. : Нестор-История, 2015.
13. Пономарева, Т. И. Проблема сохранения здоровья педагогов в условиях современной образовательной среды / Т. И. Пономарева // Инновации в науке : материалы LIV междунар. науч.-практ. конф. — Новосибирск : Изд. АНС «СибАК», 2016. — № 2 (51).
14. Проскурякова, Л. А. Место здоровья в системе личностных ценностей педагогов / Л. А. Проскурякова, Т. В. Душенина // Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Кемерово, 26—27 окт. 2011 г.). — Изд-во КРИПКиПРО, 2011— Ч. I.
15. Рыбина, И. Р. Сущность понятия «здоровьесберегающая компетентность» / И. Р. Рыбина // Уч. зап. Орлов. гос. ун-та. — 2015. — № 3 (66).
16. Рыкова, Т. М. Здоровье как необходимое условие успешной профессиональной деятельности педагога / Т. М. Рыкова // Наука и школа. — 2009. — № 4.
17. Томилина, Н. В. Здоровье педагога и руководителя образовательного учреждения: предмет изучения / Н. В. Томилина, О. В. Томилина // Человек и образование. — 2005. — № 3.
18. Шабунова, А. А. Здоровье населения в России: состояние и динамика : моногр. / А. А. Шабунова. — Вологда : ИСЭРТ РАН, 2010.

References

1. Avchinnikova, S. O. K razgraničeniyu i integratsii ponyatiy «gotovnost», «kompetentnost», «kultura» v kontekste podgotovki spetsialistov sotsialnogo profilya k zdorovesberegayuschey deyatel'nosti / S. O. Avchinnikova // Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie. — 2016. — № 1 (11).
2. Bazhenova, N. A. Sohranenie i ukreplenie zdorovya pedagoga v protsesse professional'noy deyatel'nosti / N. A. Bazhenova // Biologicheskij vestnik Melitopolskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni Bogdana Hmel'nitskogo. — 2015. — T. 5, № 1a.
3. Vasilevskaya, E. A. Professional'noe zdorove pedagoga kak faktor sovershenstvovaniya zdorovesberegayuschey obrazovatel'noy sredy / E. A. Va-

- silevskaya // Vektor nauki Talyattinskogo gosudarstvennogo universiteta. — 2011. — № 1 (15).
4. Golovina, N. A. Zdoroveformiruyushchiy podhod k uchashchimsya mladshih klassov v protsesse obucheniya v shkole / N. A. Golovina, S. N. Malafeeva // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. — 2011. — № 5.
5. Kriger, E. E. Professionalnoe zdorove pedagoga kak predmet proektirovaniya vospitatelnoy sistemy shkoly / E. E. Kriger // Sotsialnaya pedagogika. — 2012. — № 2.
6. Kuchma, V. R. Povedenie detey, opasnoe dlya zdorovya: sovremennyye trendy i formirovanie zdorovogo obraza zhizni: monografiya / V. R. Kuchma, S. B. Sokolova. — M. : FGBNU NTsZD, 2014.
7. Kuchma, V. R. Rukovodstvo po diagnostike i profilaktike shkolno obuslovlennykh zabolevaniy, ozdorovleniyu detey v obrazovatelnykh uchrezhdeniyah / V. R. Kuchma, P. I. Hramtsov. — M. : Izdatel NTsZD, 2012.
8. Le —van, T. N. Otnoshenie pedagogov k sobstvennomu zdoroviyu kak faktor effektivnosti realizatsii imi zdorovesozidayushey funktsii / T. N. Levan. // Vestnik Rossiyskogo universiteta družhby narodov. — 2015. — № 3.
9. Malfeeva, S. N. Formirovanie motivatsii k zdorovomu obrazu zhizni u mladshih shkolnikov / S. N. Malafeeva, N. A. Verzhinina // Spetsialnoe obrazovanie. — 2014. — № 2 (34).
10. Malyarchuk, N. N. Faktory vliyayuschie na effektivnost zdorovesozidayushey deyatelnosti pedagogov v sovremennom sotsiokulturnom prostranstve / N. N. Malyarchuk, V. M. Chimarov // Vestnik Tyumenskogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarnyye issledovaniya. — 2011. — № 9.
11. Maslovskaya, S. V. Zdorove kak faktor razvitiya professionalnoy kompetentnosti pedagoga / S. V. Maslovskaya, M. V. Fomina // Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta. — 2009. — № 1.
12. Mitina, L. N. Psihologicheskie sredstva preodoleniya trudnostey lichnostno-professionalnogo razvitiya i sohraneniya zdorovya sub'ektov obrazovaniya / L. M. Mitina. — M. ; SPb. : Nestor-Istoriya, 2015.
13. Ponamareva, T. I. Problema sohraneniya zdorovya pedagogov v usloviyah sovremennoy obrazovatelnoy sredy / T. I. Ponomareva // Innovatsii v nauke : materialy LIV mezhdunar. nauch.-prakt. konf. № 2 (51) / Novosibirsk: Izd. ANS «SibAK», 2016.
14. Proskuryakova, L. A. Mesto zdorovya v sisteme lichnostnykh tsennostey pedagogov / L. A. Proskuryakova, T. V. Dushenina // Zdorovesberegayuschaya deyatelnost v sisteme obrazovaniya: teoriya i praktika : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. S mezhdunar. uchastiem : Kemerovo, 26 — 27 oktyabrya 2011 g., — Izd-vo KRIPKiPRO, 2011— Ch. I.
15. Ryibina, I. R. Suschnost ponyatiya «zdorovesberegayuschaya kompetentnost» / I. R. Ryibina // Uchenyye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. — 2015. — № 3 (66).
16. Ryikova, T. M. Zdorove kak neobhodimoe uslovie uspekhov professionalnoy deyatelnosti pedagoga / T. M. Ryikova // Nauka i shkola. — 2009. — № 4.
17. Tomilina, N. V. Zdorove pedagoga i rukovoditelya obrazovatel'nogo uchrezhdeniya: predmet izucheniya / N. V. Tomilina, O. V. Tomilina // Chelovek i obrazovanie. — 2005. — № 3.
18. Shabunova, A. A. Zdorove naseleniya v Rossii: sostoyanie i dinamika : monografiya / A. A. Shabunova. — Vologda : ISERT RAN, 2010.