

Интернет-журнал «Наукоедение» ISSN 2223-5167 <http://naukovedenie.ru/>

Том 7, №1 (2015) <http://naukovedenie.ru/index.php?p=vol7-1>

URL статьи: <http://naukovedenie.ru/PDF/24PVN115.pdf>

DOI: 10.15862/24PVN115 (<http://dx.doi.org/10.15862/24PVN115>)

**УДК 373.5.016:613**

**Горбаткова Елена Юрьевна**

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

Россия, Республика Башкортостан, Уфа<sup>1</sup>

Доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: [gorbatkovaeu@mail.ru](mailto:gorbatkovaeu@mail.ru)

**Лобанов Сергей Александрович**

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

Россия, Республика Башкортостан, Уфа

Доктор медицинских наук, профессор кафедры охраны здоровья и безопасности

жизнедеятельности

E-mail: [lobanovprof@jandex.ru](mailto:lobanovprof@jandex.ru)

## **О некоторых аспектах формирования здоровья подростающего поколения**

---

<sup>1</sup> 450005, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Революционная, дом 167/3, кв. 78.

**Аннотация.** Состояние здоровья населения определяется не только лечебными мероприятиями, но и соблюдением человеком гигиенических норм и принципов здорового образа жизни. Исходным моментом в формировании ЗОЖ является гигиеническое воспитание детей. В статье определена сущность валеологической деятельности, дана информация о разработанном нами программно-методическом обеспечении гигиенического воспитания обучающихся. Представлена структура формирования позитивного гигиенического поведения младших школьников, в которой отражены цели, задачи и содержание методического обеспечения гигиенического воспитания для обучающихся начальных классов, а также содержание методического обеспечения гигиенического сопровождения для родителей младших школьников.

Рассмотрено влияние занятий спортивной деятельностью на развитие и физическое здоровье ребенка. Проанализированы результаты мониторинга уровня гигиенических знаний, умений и навыков обучающихся на фоне гигиенического воспитания. Отражена степень влияния гигиенических знаний на формирование гигиенических умений и навыков детей младшего школьного возраста.

Произведена оценка эффективности воспитательной работы по изменению умственной работоспособности обучающихся на фоне гигиенического воспитания. Рассчитан коэффициент продуктивности умственной деятельности обучающихся в процессе учебной деятельности.

Сформулированы выводы о том, что разработанное нами методическое обеспечение гигиенического воспитания для обучающихся начальных классов и для родителей младших школьников оказывает влияние на функциональное состояние центральной нервной системы на ранних стадиях формирования утомления.

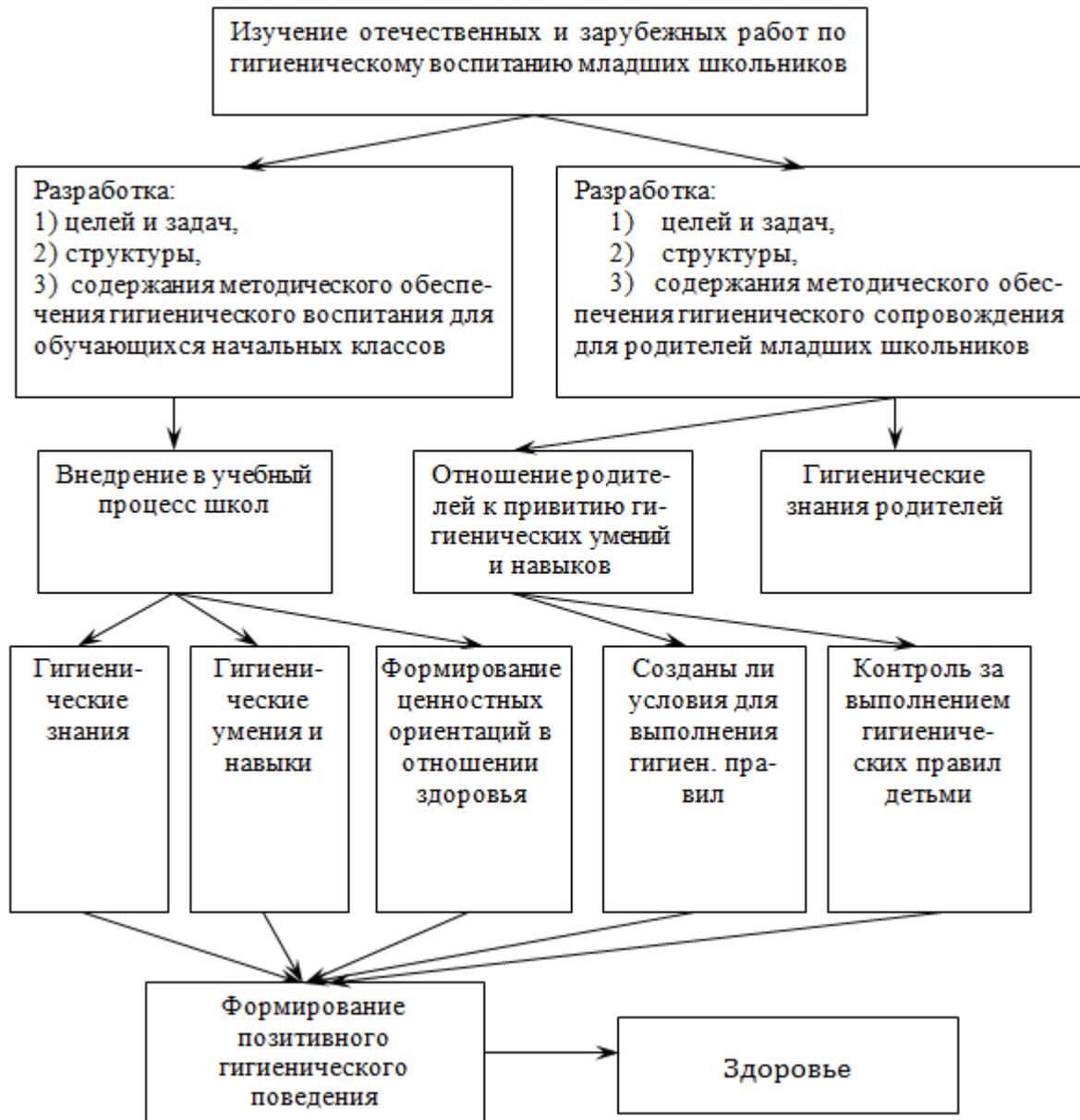
**Ключевые слова:** здоровье; здоровый образ жизни; утомляемость; профилактика; школьники; позитивное гигиеническое поведение; продуктивность умственной деятельности; гигиена; заболеваемость; методическое обеспечение; воспитание.

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Горбаткова Е.Ю., Лобанов С.А. О некоторых аспектах формирования здоровья подрастающего поколения// Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Том 7, №1 (2015) <http://naukovedenie.ru/PDF/24PVN115.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI: 10.15862/24PVN115

Состояние здоровья детей является показателем важнейших достижений общества в социально-экономическом и культурном плане, что свидетельствует о необходимости проведения планомерной и целенаправленной работы по формированию у учащихся ценностных ориентаций в отношении здоровья, а также знаний, умений и навыков здорового образа жизни. За последние годы в общеобразовательных школах существенно усложнилась методика преподавания, появились новые предметы, повсеместно была осуществлена компьютеризация школ [1]. Все эти изменения приводят к значительному увеличению нагрузки на центральную нервную систему и снижению работоспособности обучающихся [9].

Учитывая то, что здоровье в большей мере зависит от соблюдения человеком гигиенических норм и принципов здорового образа жизни, нами были разработано и внедрено в учебный процесс общеобразовательных школ республики Башкортостан методическое обеспечение гигиенического воспитания для обучающихся начальных классов и для родителей младших школьников. Поводилась обучающая и воспитательная работа, направленная на формирование сознательного и ответственного поведения школьников в целях улучшения и сохранения здоровья. В своей работе мы опирались на деятельностный подход, считая, что усвоение знаний по вопросам здорового образа жизни должно осуществляться через формирование у детей умений и навыков позитивного гигиенического поведения [6].



**Рисунок 1.** Структура формирования позитивного гигиенического поведения младших школьников (разработано автором)

Эффективность проводимой работы определялась через анкетирование контрольной и экспериментальной групп обучающихся. Однако, учитывая возраст детей (7-9 лет), мы пришли к выводу, что не все школьники объективно подходили к оценке выполняемых гигиенических правил и некоторые из них отвечали утвердительно, хотя, возможно, это не соответствовало истине. Поэтому одновременно с опросом детей мы проводили анкетирование родителей младших школьников.

Профилактика переутомления включает в себя активный отдых на свежем воздухе после школьных занятий. По данным анкетирования родителей продолжительность пребывания на свежем воздухе детей экспериментальной группы практически не изменилась за 2 года наблюдения. 60,5% детей на первом году обучения и 60,6% на втором году проводят на прогулке 2 и более часов в день. В контрольной же группе отмечается снижение данного показателя (от 54,0% до 45,9%.) Количество детей, гуляющих ежедневно, уменьшилось в экспериментальной группе на 13,2% (с 66,7 до 53,5%).

В контрольной группе — на 21,7% (с 59,5% до 37,8%, соответственно). По мнению родителей как экспериментальной, так и контрольной групп, во II классе дети стали реже бывать на свежем воздухе.

Известно, что в гармоничном развитии и сохранении физического здоровья ребенка большую роль играют занятия спортом. К сожалению, как следует из данных анкет, школьники занимаются физкультурой в основном в объеме школьной программы, что не может обеспечить их биологической потребности в движении [5].

Уроки физкультуры позволяют реализовать у школьников лишь до 30% суточного количества движений. Именно поэтому проблема ликвидация гиподинамии у детей приобретает важное гигиеническое значение. К сожалению, новые экономические условия финансирования внешкольного сектора (секции, кружки) усугубляют проблему гиподинамии среди учащихся. По данным анкетного опроса родителей занимаются спортом 20,2% учащихся экспериментальной группы и 24,3% детей контрольной группы. Большинство родителей признает, что одним из наиболее интенсивных факторов риска для здоровья школьников является недостаточная двигательная активность, однако результаты опроса показали, что в экспериментальной группе ни один ребенок не выполнял комплекс спортивных упражнений ежедневно, в контрольной же группе 10,8% ( $P \leq 0,01$ ) детей занимались каждый день. Нерегулярно выполняли комплекс спортивных упражнений 35,9% школьников основной группы и 21,6% учащихся контрольной группы. После проведения нашей работы, в которой большое внимание уделялось освоению детьми комплексов физических упражнений, были получены следующие результаты: к сожалению, в экспериментальной группе не прибавилось ни одного человека, выполняющего комплекс ежедневно, и в контрольной группе этот показатель снизился до 2,7%. Зато процент детей, выполняющих спортивных упражнений нерегулярно, вырос в экспериментальных классах до 72,7% ( $P \leq 0,01$ ), тогда как в контрольных классах — только до 40,5%.

Хотелось бы отметить, что отношение детей к гигиеническим правилам зависит от того, как сами родители относятся к этим правилам и выполняют ли они их. Комплекс спортивных упражнений выполняют 13,8% родителей. Дети именно этих родителей выполняют комплекс в 94,1% случаев.

За период наблюдения процент детей, выполняющих закаливающие процедуры ежедневно, увеличился с 5,2% до 33,0% ( $P \leq 0,01$ ) в экспериментальной группе и почти не изменился в контрольной группе (4,8% и 6,4%, соответственно). Следует отметить, что из всех закаливающих процедур предпочтение отдается обтиранию (66,7% детей). Используют в качестве закаливающей процедуры контрастный душ 22,2% учащихся и обливаются прохладной водой 11,1% школьников.

Отсюда следует, что воспитание школьников по вопросам здорового образа жизни требует в равной степени как углубления гигиенических знаний, отражающих достижения современной медицинской науки, так и формирования умений и навыков позитивного гигиенического поведения через вовлечение в деятельность, направленную на укрепление и охрану здоровья.

Эффективность проведенной работы оценивалась также по изменению умственной работоспособности обучающихся на фоне гигиенического воспитания. Исследования проводились по методике, разработанной в НИИ физиологии детей и подростков РАМН. Работа с помощью этих таблиц выполнялась детьми в течение 2 минут. Учащимся давалось словесное указание поставить определенный знак (+, -, ·) в определенной фигурке. Например, поставить точку (·) в звездочке и знак вычитания (-) в квадрате. Оценка выполненного задания

проводилась по объему (количеству просмотренных фигур) и качеству работы (количеству допущенных ошибок в пересчете на 100 просмотренных фигур).

$$\text{Коэффициент } x = \frac{\text{количество ошибок} \cdot 100}{\text{количество просмотренных знаков}}$$

Помимо этого рассчитывался еще один важный показатель — коэффициент продуктивности умственной работоспособности (Q) по формуле:

$$Q = \frac{c^2}{c + d},$$

где c — количество просмотренных строчек,

d — количество ошибок.

Были также выделены и проанализированы работы, выполненные без ошибок. Исследования проводились в начале четверти (начало недели — первый урок; начало недели — последний урок; конец недели — первый урок, конец недели — последний урок) и в конце четверти по той же схеме (начало недели — первый урок; начало недели — последний урок; конец недели — первый урок, конец недели — последний урок). Всего восемь экспериментальных срезов по каждой группе. Был проведен анализ 964 фигурных таблиц в основных и контрольных классах.

На первом этапе исследования умственной работоспособности обучающихся оценивались показатели коэффициента x, который был условно разделен на три категории:

1. «Функциональное состояние» — коэффициент x до 1,5. В эту категорию были отнесены безошибочные работы, имеющие до 2-х ошибок на 14 строк.

2. «Проявление утомления» —  $1,5 < x < 4$ . В эту категорию были включены работы, имеющие от 2 до 6 ошибок на 14 строк.

3. «Заметное утомление» —  $x > 4$ . К этой категории были отнесены работы, имеющие более 6 ошибок на 14 строк.

В процессе изучения изменения работоспособности школьников под влиянием учебной деятельности выяснилось, что показатель «функциональное состояние» изменяется от первого к последнему уроку (начало четверти, начало недели) от 61,7% до 55,6% (темп убыли -9,9%) в экспериментальной группе и от 63,5% до 38,5% (темп убыли -39,4%) — в контрольной группе. Показатель «заметное утомление» увеличивается от первого к последнему уроку от 14,9% до 22,2% у детей экспериментальной группы и от 17,3% до 21,2% у школьников контрольной группы. Следует отметить, что темп прироста данного показателя был выше в основной группе, нежели в контрольной (+49,0% против +22,5%). В конце недели (начало четверти) отмечается некоторый подъем работоспособности в экспериментальной группе. Показатель «функциональное состояние» изменяется от первого к последнему уроку от 72,7% до 64,5% (темп убыли -11,3%) в экспериментальной группе и от 66,0% до 40,4% (темп убыли -40%) — в контрольной группе. Если на первом уроке показатель «заметное утомление» был значительно ниже в основной группе (11,4% против 17,0%), то к последнему уроку происходит выравнивание показателей (22,2% против 24,4%).

В конце четверти (начало недели, первый урок) в экспериментальной группе работоспособность кратковременно повышается (у 65,6% учащихся), снижаясь до 54,4% к последнему уроку (темп убыли -17,1%). В контрольной группе этот показатель изменяется от

54,9% до 40,8% (темпы убыли -25,7%). Что касается показателя «заметное утомление», то он увеличивается в экспериментальных классах от 14,6% до 19,5% (темпы прироста +33,6%), тогда как в контрольных классах практически не меняется (19,6% и 20,4%, соответственно). В конце недели работоспособность детей значительно снижается уже на первом уроке как в основной, так и в контрольной группе (показатель «функциональное состояние» в экспериментальной группе — 50,0%, в контрольной — 47,9%). К последнему уроку этот показатель продолжает неуклонно понижаться, достигая 41,5% в экспериментальных классах и 35,4% — в контрольных классах.

Что касается показателя «заметное утомление» (конец четверти), то на первых уроках экспериментальная группа имеет некоторое преимущество перед контрольной как в начале недели, так и в конце, но к последним урокам показатели практически выравниваются, причем темпы прироста от первого урока к последнему оказываются выше в основной группе (+33,6% в начале недели и +17,0% в конце недели), чем в контрольной группе (+0,5% и +2,2%, соответственно).

На втором этапе изучения умственной работоспособности обучающихся рассчитывался коэффициент продуктивности  $Q$ , который также был условно разделен на три категории:

1. «Высокий» показатель ( $Q > 12,3$ ).
2. «Пониженный» показатель ( $9,8 < Q < 12,3$ ).
3. «Низкий» показатель ( $Q < 9,8$ ).

Изучение динамики состояния центральной нервной системы обучающихся в течение дня показало, что «высокий» показатель коэффициента продуктивности ( $Q$ ) от первого урока (начало четверти, начало недели) изменяется в экспериментальной группе от 42,2% до 35,2% (темпы убыли -14,9%), тогда как в контрольной группе — от 4,9% до 33,3% (темпы убыли -32,0%). Табл. 15, 16. Что касается «низкого» показателя коэффициента  $Q$ , то к концу учебного дня темпы прироста данного показателя были выше в экспериментальной группе, нежели в контрольной (+34,5% против +27,6%, соответственно). К концу учебной недели (1-й урок) отмечается некоторое снижение коэффициента продуктивности  $Q$  как в экспериментальной, так и в контрольной группе (38,4% против 43,4% соответственно). К последнему же уроку в экспериментальной группе отмечается умеренное повышение данного показателя (до 42,2%, темпы прироста +9,9%), тогда как в контрольной группе — значительное снижение до 27,8% (темпы убыли -35,9%). Темпы прироста «низкого» показателя коэффициента продуктивности ( $Q$ ) от первого к последнему уроку в конце недели также значительно ниже в основной группе, нежели в контрольной (+37,0% против +63,6% соответственно). Полученные данные говорят о том, что, несмотря на конец учебной недели, работоспособность обучающихся экспериментальной группы сохраняется на более высоком уровне, нежели в контрольной группе.

В конце четверти отмечается значительное снижение «высокого» показателя коэффициента продуктивности  $Q$  как в экспериментальных, так и в контрольных классах от первого к последнему уроку (в начале недели). Данный коэффициент в экспериментальной группе практически не меняется (от 25,6% до 28,9%, темпы прироста +13%), тогда как в контрольной группе отмечается некоторое увеличение показателя (от 8,2% до 11,8%, темпы прироста +43,9%). Что касается «низкого» показателя коэффициента продуктивности  $Q$ , то на первом уроке (начало недели) его величина была в основной группе 37,2%, что значительно ниже, чем в контрольной группе (55,1%). Однако к последнему уроку (начало недели) отмечается выравнивание показателей (55,6% против 58,8%, соответственно). Та же тенденция прослеживается при анализе данных в конце учебной недели (конец четверти). На

первом уроке «высокий» показатель коэффициента продуктивности  $Q$  в экспериментальной группе выше, чем в контрольной (17,8% против 12,0%, соответственно). Однако к последнему уроку показатели практически выравниваются (6,7% против 6,3%). Также теряется преимущество у экспериментальной группы от первого к последнему уроку в отношении «низкого» показателя коэффициента продуктивности  $Q$ . Данный показатель увеличивается в экспериментальной группе от 40,4% до 66,7% (темп прироста +50,2%); в контрольной группе от 52,0% до 62,5% (темп прироста +18,3%).

На третьем этапе данного исследования нами проводился анализ безошибочных работ, который показал, что от первого к последнему уроку (начало четверти, начало недели) идет снижение показателя от 38,3% до 32,6% (темп убыли -14,9%) в экспериментальной группе и от 32,7% до 20,7% (темп убыли -36,7%) — в контрольной группе. К концу недели на первом уроке в основной группе отмечается значительное увеличение количества безошибочных работ (до 43,3%) с последующим снижением к последнему уроку до 34,4 % (темп убыли -20,6%), тогда как в контрольной группе этот показатель изменяется от 32,7% до 17,3%, соответственно (темп убыли -14,8%). К концу четверти на первом уроке (начало недели) также отмечается существенная разница между количеством безошибочных работ в экспериментальных классах по отношению к контрольным классам (44,4% против 27,4%), которая сохраняется и к последнему уроку (31,1% против 16,0%). В конце недели (конец четверти) отмечается значительное снижение работоспособности детей, что отражается в уменьшении количества безошибочных работ. Однако в экспериментальной группе продолжает сохраняться преимущество перед контрольной группой: на первом уроке — 36,4% против 18,0%; на последнем уроке — 27,9% против 10,0%, соответственно.

Таким образом, проведенное нами исследование функционального состояния центральной нервной системы у детей младшего школьного возраста показало, что рациональное построение режима дня, регулярное использование во время учебных занятий физкультминутки и физкультпауз дает возможность поддержать состояние оптимальной возбудимости коры головного мозга детей на протяжении длительного периода обучения. Утомляемость младших школьников в большей мере зависит от общей гигиенической организации режима, чем от величины учебной нагрузки. Перегрузка занятиями может вести к переутомлению не потому, что выполняемая работа трудна и ведет к перенапряжению нервных клеток, а потому, что нет времени для сна, отдыха и особенно для проявления двигательной активности.

Однако, следует отметить, что разработанный нами методическое обеспечение гигиенического воспитания для обучающихся начальных классов и для родителей младших школьников оказывает влияние на функциональное состояние центральной нервной системы лишь на ранних стадиях формирования утомления. Именно поэтому наибольшая разница между показателями коэффициента продуктивности  $Q$  экспериментальной и контрольной групп была достигнута в начале четверти и особенно на первых уроках. По мере нарастания утомления, сопровождающегося функциональными сдвигами корковой динамики под влиянием учебной нагрузки, происходит выравнивание показателей. В последние дни четверти разница между показателями экспериментальной и контрольной групп становится минимальной.

Таким образом, результаты проведенного исследования доказывают, что целенаправленное и планомерное гигиеническое воспитание является эффективным средством повышения уровня гигиенических знаний обучающихся, формирования умений и навыков позитивного гигиенического поведения, что, в конечном итоге, способствует сохранению и укреплению здоровья детей и повышению работоспособности обучающихся в процессе учебной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмадуллин У. З., Чуктурова Н.И. К проблеме валеологической компетентности учителя // Вестник ВЭГУ. Научный журнал по социально-экономическим, общественным и гуманитарным наукам. Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Академия ВЭГУ). – Уфа, 2013. С. 75-79, №3 (65).
2. Ахмадуллин У. З., Ахмадуллина Х.М. Безопасное поведение: теоретические предпосылки к исследованию проблемы / Вестник ВЭГУ: Научный журнал. № 1 (39). Педагогика. Психология. – Уфа: Восточный университет, 2009. – С. 13-19.
3. Бахтин Ю.К., Соломин В.П., Макарова Л.П., Сыромятникова Л.И. Значение медико-валеологического образования студентов и опыт его реализации в педагогическом университете / Молодой ученый, 2012. – № 6. – С. 372-375.
4. Борисов А.А., Сыромятникова Л.И., Борисова Л.П. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования / Молодой ученый, 2012. – № 6. – С. 375-377.
5. Горбаткова Е.Ю., Мануйлова Г.Р. Влияние спортивных занятий на показатели заболеваемости школьников / Медико-биологические аспекты физической культуры // Всероссийская науч.-практ. конф. с международным участием. – Казань, 2013. – с. 80-83.
6. Горбаткова Е.Ю., Шурыгина В.В., Шайдулина Ж.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Руководство к самостоятельной работе студентов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2014. – 211с.
7. Гобаткова Е.Ю., Лобанов С.А., Иксанова К.В. Психолого-педагогические аспекты предупреждения девиантного поведения подростков / Актуальные вопросы образования и науки // Международная науч.-практ. конф. – Тамбов, 2014. – с.24-26.
8. Емелева Т.Ф., Костарев А.Ю., Лобанов С.А. Социальная адаптация как устойчивость организма к стрессу / Социальная адаптация субъектов образовательного процесса как фактор безопасности общества // Всероссийская науч.-практ. конф. – Шадринск, 2006. – С. 5-7.
9. Кучма В.Р., Степанова М.А., Уланова С.А., Поленова М.А. Сохранение здоровья школьников путем оптимизации их обучения // Российский педиатрический журнал. - 2011. - №3. – С. 42-46.
10. Поленова М.А. Научные основы гигиенической оптимизации организации обучения в средней школе. Дисс. докт. мед. наук. – М., 2013. – 358с.
11. Сыромятникова Л.И. Формирование медико-валеологической компетентности будущих специалистов безопасности жизнедеятельности в педагогическом вузе. Дисс. канд. пед. наук / Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования. Санкт-Петербург, 2009. – 287с.
12. Хуснутдинова З.А., Саятгалиева Г.Г. Проблемы формирования аддиктивного поведения в подростковой среде / Социологические исследования, 2013. – № 6. – С. 86-90.

**Рецензент:** Костарев Александр Юрьевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, декан факультета физической культуры ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», г. Уфа.

**Gorbatkova Elena Jur'evna**

«Bashkir state pedagogical university n. a. M. Akmulla»  
Russia, Respublika Bashkortostan, Ufa  
E-mail: gorbatkovaeu@mail.ru

**Lobanov Sergej Aleksandrovich**

«Bashkirstate pedagogical university n. a. M. Akmulla»  
Russia, Respublika Bashkortostan, Ufa  
E-mail: lobanovprof@jandex.ru

## Some aspects of the formation of health younger generation

**Abstract.** State of health of the people is determined not only by medical actions, but also by compliance with hygienic standards and principles of a healthy lifestyles. The starting-point in formation of a healthy lifestyle is the hygienic nurturing of the children. The article defines the essence of valueological activities, gives information about a methodical ensuring of hygienic nurturing of the pupils developed by us. The structure of formation of the positive hygienic behavior of the primary school children was presented. It reflects the goals, objectives and content of the methodical ensuring of hygienic nurturing for juniors, as well as content of the methodical ensuring of hygienic maintenance for parents of juniors.

The influence of sport activities on the development and the physical health of the child was reviewed. Analyzed the results of monitoring the level of hygienic knowledge, skills and ability of primary school students against a background of hygienic education. Reflected the degree of influence of hygienic knowledge on formation hygienic skills and ability of primary school students.

The effectiveness of educational work to change of mental performance of primary school students was assessed against a background of hygienic nurturing. The coefficient of efficiency of mental activity of school students was calculated in the learning process.

It was concluded that our methodical ensuring hygienic education for primary school children and their parents affects on functionality of the central nervous system in the early stages of fatigue formation.

**Keywords:** children; schoolboys; hygiene; preventive sickness; Fatiguability; positive health behavior; productivity mental activity; hygiene; disease; methodological support; training.

## REFERENCES

1. Akhmadullin U. Z., Chukturova N.I. K probleme valeologicheskoy kompetentnosti uchitelya // Vestnik VEGU. Nauchnyy zhurnal po sotsial'no-ekonomicheskim, obshchestvennym i gumanitarnym naukam. Vostochnaya ekonomiko-yuridicheskaya gumanitarnaya akademiya (Akademiya VEGU). – Ufa, 2013. S. 75-79, №3 (65).
2. Akhmadullin U. Z., Akhmadullina Kh.M. Bezopasnoe povedenie: teoreticheskie predposylki k issledovaniyu problemy / Vestnik VEGU: Nauchnyy zhurnal. № 1 (39). Pedagogika. Psikhologiya. – Ufa: Vostochnyy universitet, 2009. – S. 13-19.
3. Bakhtin Yu.K., Solomin V.P., Makarova L.P., Syromyatnikova L.I. Znachenie mediko-valeologicheskogo obrazovaniya studentov i opyt ego realizatsii v pedagogicheskom universitete / Molodoy uchenyy, 2012. – № 6. – S. 372-375.
4. Borisov A.A., Syromyatnikova L.I., Borisova L.P. Realizatsiya zdorov'eformiruyushchikh obrazovatel'nykh tekhnologiy v oblasti pedagogicheskogo obrazovaniya / Molodoy uchenyy, 2012. – № 6. – S. 375-377.
5. Gorbatkova E.Yu., Manuylova G.R. Vliyanie sportivnykh zanyatiy na pokazateli zaboлеваemosti shkol'nikov / Mediko-biologicheskie aspekty fizicheskoy kul'tury // Vserossiyskaya nauch.-prakt. konf. s mezhdunarodnym uchastiem. – Kazan', 2013. – s. 80-83.
6. Gorbatkova E.Yu., Shurygina V.V., Shaydulina Zh.V. Osnovy meditsinskikh znaniy i zdorovogo obraza zhizni. Rukovodstvo k samostoyatel'noy rabote studentov. – Ufa: Izd-vo BGPU, 2014. – 211s.
7. Gobatkova E.Yu., Lobanov S.A., Iksanova K.V. Psikhologo-pedagogicheskie aspekty preduprezhdeniya deviantnogo povedeniya podrostkov / Aktual'nye voprosy obrazovaniya i nauki // Mezhdunarodnaya nauch-prakt. konf. – Tambov, 2014. – s.24-26.
8. Emeleva T.F., Kostarev A.Yu., Lobanov S.A. Sotsial'naya adaptatsiya kak ustoychivost' organizma k stressu / Sotsial'naya adaptatsiya sub"ektov obrazovatel'nogo protsessa kak faktor bezopasnosti obshchestva // Vserossiyskaya nauch-prakt. konf. – Shadrinsk, 2006. – S. 5-7.
9. Kuchma V.R., Stepanova M.A., Ulanova S.A., Polenova M.A. Sokhranenie zdorov'ya shkol'nikov putem optimizatsii ikh obucheniya // Rossiyskiy pediatricheskiy zhurnal. - 2011. - №3. – S. 42-46.
10. Polenova M.A. Nauchnye osnovy gigenicheskoy optimizatsii organizatsii obucheniya v sredney shkole. Diss. dokt. med. nauk. – M., 2013. – 358s.
11. Syromyatnikova L.I. Formirovanie mediko-valeologicheskoy kompetentnosti budushchikh spetsialistov bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti v pedagogicheskom vuze. Diss. kand. ped. nauk / Sankt-Peterburgskaya akademiya postdiplomnogo pedagogicheskogo obrazovaniya. Sankt-Peterburg, 2009. – 287s.
12. Khusnutdinova Z.A., Saitgalieva G.G. Problemy formirovaniya addiktivnogo povedeniya v podrostkovoy srede / Sotsiologicheskie issledovaniya, 2013. – № 6. – S. 86-90.