

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
Навчально-науковий інститут механічної інженерії, транспорту
та природничих наук
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної
та методичної роботи



Віктор КОСТІН

« 08 » 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ


ООК-11 ПЕДАГОГІЧНА ВАЛЕОЛОГІЯ (ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я)

освітній ступінь «Бакалавр»
спеціальність 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»

освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)»


КРЕМЕНЧУК 2023

Робоча програма навчальної дисципліни «Педагогічна валеологія (загальна теорія здоров'я)» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)» та відповідних нормативних документів

Робочу програму розробила: к.фіз. вих., доц. каф. ЗЛФК  ТАМАРА ЛОШИЦЬКА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)», спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Тамара ЛОШИЦЬКА
Завідувач кафедри _____ Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Голова методичної комісії  Тамара ЛОШИЦЬКА

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни денна форма навчання
Кількість кредитів – ECST – 7	Галузь знань <u>01</u> <u>«Освіта/Педагогіка»</u> (шифр і назва)	Обов’язкова навчальна дисципліна
Модулів – 2	Спеціальність <u>014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:
Змістових модулів – 5		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – «Валеологічна культура учителя» (доповідь з презентацією) – 2й семестр		Семестр
Загальна кількість годин – 210		1-й, 2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції
		34
		Практичні
		36
		Лабораторні
		-
		Самостійна робота
140		
Індивідуальні завдання: реферат з презентацією	Вид контролю:	
1 сем - залік, 2 сем - іспит		

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – озброєння студентів знаннями про теоретичні основи та практичні навички управління фізичним здоров'ям людини.

Завдання дисципліни:

- Ознайомити студентів з сучасними поглядами на здоров'я людини, розкрити сутність здоров'я, хвороби, "третього стану".
- Ознайомити студентів з окремими методиками оцінки здоров'я та оздоровлення.
- Сформувати у студентів необхідний запас знань для подальшого формування у школярів потреби у здоровому способі життя .
- Навчити студентів використовувати науково-методичні знання з метою вибору та реалізації рухових оздоровчих програм.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати**:

- критерії та показники фізичного здоров'я людини та окремих систем організму;
- основні показники меж нормального функціонування основних систем організму (дихальної, серцево-судинної тощо);
- методи оцінки стану основних систем організму;
- сучасні методики кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я в цілому;
- фізіологічний механізм впливу рухової активності на фізичний стан людини та норми рухової активності для різних вікових категорій;
- знати основи раціонального харчування;
- знати механізм та наслідки впливу шкідливих звичок на організм людини.

уміти:

- користуватись дослідницьким інвентарем (мед. вагами, зростоміром, тонометром, глюкометром, пульсоксиметром, спірометром тощо);
- оцінювати фактичні показники функціонування окремих систем та органів за допомогою оціночних таблиць та індексів;
- розраховувати належні показники функціонування окремих систем та органів;
- використовувати методики для оцінки індивідуальних морфологічних показників;
- використовувати експрес-методики для оцінки фізичного здоров'я людини;
- складати раціон харчування для підтримки оптимальної маси тіла та її зниження;
- використовувати на практиці прийоми контролю та самоконтролю за рівнем фізичного здоров'я.

По закінченню вивчення дисципліни студент має володіти наступними компетентностями та навичками:

- ФК 5.Здатність добирати й використовувати сучасні ефективні методики і технології фізичного виховання і гармонійного фізичного розвитку учнів;
- ФК 7.Здатність розвивати в учнів ціннісне ставлення до свого здоров'я та фізичного стану;
- ФК 10. Здатність формувати в учнів потребу у регулярній руховій

- активності, мотивацію до занять фізичними вправами, потребу у здоровому способі життя;
- ФК 14. Здатність організовувати безпечне освітнє середовище та здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки спортивних рухів, безпеки життєдіяльності, гігієни, а також фізіологічних наслідків гіпокінезії;
 - ФК 16. Здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя;
 - ФК 17. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності, надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу;
 - ПРН 10. Зміст та шляхи реалізації оздоровчих завдань уроку. Методики оцінки та моніторингу фізичного здоров'я школярів. Прийоми формування ціннісного ставлення до індивідуального здоров'я.
 - ПРН 23. Використовувати оздоровчі стратегії роботи з учнями, що сприяють нівелюванню дії патологічних та стресогенних чинників на організм школярів, формують у них потребу у регулярних фізичних вправах, руховій активності.
 - ПРН 24. Володіти прийомами та методиками контролю та самоконтролю фізичного стану та методиками експрес-оцінки фізичного здоров'я, популяризувати їх у освітньому процесі.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 210 годин / 7 кредитів ECTS.

2. Програма навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я»

Змістовий модуль 1. Загальна теорія здоров'я як навчальна дисципліна

Тема 1. Витоки та історія розвитку науки про здоров'я. Мета, завдання, категоріальний апарат дисципліни.

Тема 2. Проблема здоров'я у сучасному суспільстві.

Тема 3. Здоров'я та хвороба. "Третій стан".

Тема 4. Здоров'я та його механізми з позиції системного підходу.

Змістовний модуль 2. Діагностика індивідуального здоров'я

Тема 5 Діагностика здоров'я за функціональними та прямими показниками.

Тема 6. Психічне здоров'я.

Тема 7. Репродуктивне здоров'я.

Тема 8. Експрес-методики оцінки фізичного здоров'я.

Змістовий модуль 3. Механізми управління здоров'ям. Оздоровлення.

Тема 9. Рухова активність та здоров'я людини: механізми впливу та взаємозв'язку.

Тема 10. Гіпокінетична хвороба як наслідок гіподинамії: симптоматика та профілактика.

Тема 11. Особливості організації рухової активності для осіб різних професійних категорій.

Тема 12. Стан хребта і здоров'я людини.

Тема 13. Фізичні вправи та імунна система.

Тема 14. Загартування, гіпоксичне тренування як чинники оздоровлення.

Змістовий модуль 4. Профілактика соматичних захворювань засобами фізичного вправлення та оздоровлення

Тема 15. Фізичні вправи у профілактиці порушень діяльності серцево-судинної системи.

Тема 16. Фізичні вправи у профілактиці порушень функції обміну речовин.

Тема 17. Фізичні вправи в забезпеченні емоційної гармонії людини.

Тема 18. Вплив фізичних вправ на стан дихальної системи . Дихальні практики у профілактиці хвороб та оздоровленні організму.

Тема 19. Контроль та самоконтроль у оздоровчому тренуванні.

Змістовий модуль 5. Шкідливі звички: наслідки впливу на організм та профілактика

Тема 20. Сексуальне здоров'я людини та якість її життя

Тема 21. Вплив тютюнопаління на тривалість та якість життя. Профілактика.

Тема 22. Валеологічна культура вчителя як невід'ємний елемент його професійної компетентності. Валеологічна діяльність учителя фізкультури у педагогічному та батьківському колективах.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин										
	денна форма						Заочна форма				
	усього	у тому числі					8	у тому числі			
		лек.	пр.	лаб	інд	с.р.					
1	2	3	4	5	6	7	8				
Змістовий модуль 1. Загальна теорія здоров'я як навчальна дисципліна											
Тема 1. Витоки та історія розвитку валеології	8	2	2			4					
Тема 2. Проблема здоров'я у сучасному суспільстві	4	0	0			4					
Тема 3. Здоров'я та хвороба. "Третій стан".	8	2	2			4					
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	20	4	4			12					
Змістовий модуль 2. Діагностика індивідуального здоров'я											
Тема 4. Діагностика здоров'я за функціональними та прямими показниками.	12	2	2			8					

Тема 5. Психічне здоров'я. Сучасні підходи та методики психічного оздоровлення	12	2	2			8							
Тема 6. Репродуктивне здоров'я.	12	2	2			8							
Тема 7. Експрес-методики оцінки фізичного здоров'я людини	14	2	4			8							
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	50	8	10			32							
Змістовий модуль 3. Механізми управління здоров'ям. Оздоровлення.													
Тема 8. Рухова активність та здоров'я людини: механізми впливу та взаємозв'язку.	14	2	4			8							
Тема 9. Гіпокінетична хвороба як наслідок гіподинамії: симптоматика та профілактика.	12	2	2			8							
Тема 10. Стан хребта і здоров'я людини	12	2	2			8							
Тема 11. Фізичні вправи та імунна система	12	2	2			8							
Тема 12. Загартування, гіпоксичне тренування як чинники оздоровлення	8	0	-			8							
<i>Разом за змістовим модулем 3</i>	58	8	10			40							
Змістовий модуль 4. Профілактика соматичних захворювань засобами фізичного вправлення та оздоровлення													
Тема 13. Фізичні вправи у профілактиці порушень діяльності серцево-судинної системи	12	2	2			8							
Тема 14. Фізичні	12	2	2			8							

вправи у профілактиці порушень функції обміну речовин												
Тема 15. Фізичні вправи в забезпеченні емоційної гармонії людини	12	2	2			8						
Тема 16. Вплив фізичних вправ на стан дихальної системи. Дихальні практики у профілактиці хвороб та оздоровленні організму.	12	2	2			8						
Тема 17. Контроль та самоконтроль у оздоровчому тренуванні	12	2	2			8						
<i>Разом за змістовим модулем 4</i>	60	10	10			40						
Змістовий модуль 5. Шкідливі звички: наслідки впливу на організм та профілактика												
Тема 18. Репродуктивне здоров'я людини та якість її життя	12	2	2			8						
Тема 19. Вплив тютюнопаління та наркоманії на тривалість та якість життя.	10	2	-			8						
<i>Разом за змістовим модулем 5</i>	22	4	4			16						
Усього	210	34	36			140						

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Становлення валеології як науки. Внесок українських вчених у розвиток валеологічної науки	2
2	Здоров'я та хвороба. "Третій стан"	2
3	Діагностика здоров'я за функціональними показниками	2
4	Діагностика здоров'я за прямими показниками. Біологічний вік	2
5	Психічне здоров'я. Сучасні підходи та методики психічного оздоровлення	2
6	Репродуктивне здоров'я	2

7	Експрес-методики оцінки фізичного здоров'я людини	4
8	Рухова активність та здоров'я людини: механізми впливу та взаємозв'язку.	4
9	Гіпокінетична хвороба як наслідок гіподинамії: симптоматика та профілактика.	2
10	Особливості організації рухової активності для осіб з різними рівням здоров'я	2
11	Стан хребта і здоров'я людини	2
12	Фізичні вправи та імунна система	
13	Фізичні вправи у профілактиці порушень діяльності серцево-судинної системи	2
14	Фізичні вправи у профілактиці порушень функції обміну речовин	2
15	Вплив фізичних вправ на стан дихальної системи. Дихальні практики у профілактиці хвороб та оздоровленні організму	2
16	Профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ та перша допомога при травмуванні	2
18	Сексуальне здоров'я людини та якість її життя	2
	Усього годин	36

2

5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основні завдання загальної теорії здоров'я як навчальної дисципліни.. Поняття категорії здоров'я, критерії індивідуального здоров'я. Валеологічний моніторинг та скринінг. Співвідношення станів здоров'я та хвороби.	4
2	Стан здоров'я населення України. Три різновиди валеологічних знань. Шляхи становлення валеологічної освіти на Україні та країнах зарубіжжя	4
3	Здоров'я та хвороба. "Третій стан". Поняття "третього стану" організму. Сутність та основні показники популяційного здоров'я. Поняття категорії хвороби. Погляди на дослідження здоров'я вчених сучасності і розвиток медицини. Шляхи ранньої профілактики здоров'я.	4
4	Діагностика здоров'я за функціональними показниками. Загальна характеристика адаптації. Види адаптації: професійна, соціально-психологічна, дидактична, до фізичних навантажень, до клімато-географічних умов. Стадії адаптації до фізичних навантажень. Поняття «перехресної адаптації». Діагностика здоров'я за прямими показниками. Біологічний вік та темпи старіння організму. Методика Войтенка для оцінки БВ.	8
5	Психічне здоров'я. Сучасні методики психічного оздоровлення. Стрес. Механізм його дії на організм. Методики профілактики стресу. Фізичні вправи як профілактика психічних стресових ситуацій.	8
6	Репродуктивне здоров'я. Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал людини. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я людини. Сексуальна та психічна сумісність. Передумови репродуктивного здоров'я.	8

7	Експрес-оцінка фізичного здоров'я людини. Поняття кількості здоров'я. Методи оцінки. Експрес-методика Г. Л. Апанасенка. Розрахунок кількості індивідуального здоров'я	8
8	Рухова активність та здоров'я людини. Фізичні вправи та функціональні резерви організму. Оздоровчий ефект рухової активності середньої інтенсивності. Рекомендовані норми підвищення навантажень в оздоровчому тренуванні від заняття до заняття, потижнево, в межах окремого заняття.	8
9	Гіпокінетична хвороба як наслідок гіподинамії: симптоматика та профілактика.	8
10	Стан хребта і здоров'я людини. Засоби фізичного виховання для профілактики порушень постави. Правила збереження правильної постави при ходьбі, сидінні, під час сну.	8
11	Фізичні вправи та імунна система. Взаємозв'язок рівня рухової активності та активності імунної системи організму. Режими виконання вправ, які сприяють підвищенню імунітету	8
12	Загартування, гіпоксичне тренування як чинники оздоровлення. Методи загартування. Загартування повітрям. Загартування сонцем. Загартування водою. Сучасні СПА-процедури як методи оздоровлення. Правила загартування.	8
13	Фізичні вправи у профілактиці порушень діяльності серцево-судинної системи. Профілактика серцево-судинних захворювань. Механізми оздоровчого впливу рухової активності на серцево-судинну систему. Раціональне використання засобів фізичного виховання з метою профілактики захворювань ССС.	8
14	Харчування та здоров'я. Фізичні вправи у профілактиці порушень функції обміну речовин. Основні принципи оздоровчого харчування. Режим харчування. Рекомендації в галузі харчування зарубіжних вчених, "піраміда валеологічного харчування". Обмін речовин та здоров'я.	8
15	Фізичні вправи в забезпеченні емоційної гармонії людини. Фізичні вправи як природній транквілізатор. Роль фізичних вправ у підвищенні інтенсивності метаболізму катехоламінів. Вплив рухової активності на психічну сферу людини.	8
16	Методика оздоровлення організму дихальною гімнастикою. Дихання і здоров'я. Дихання за методом А.Н. Стрельникової, К.П. Бутейко. Дихальні вправи спеціального призначення за методом К. Дінейки. Навчання правильному диханню при виконанні силових вправ. Техніка виконання заспокійливого, тонізуючого та мобілізуючого дихання. Правила складання комплексу оздоровчої дихальної гімнастики.	8
17	Контроль та самоконтроль самопочуття. Суб'єктивні та об'єктивні критерії контролю функціонального стану. Антропометрія. Методики їх вимірювання та розрахунку. Фактичні та належні показники. Розрахунки індексів та їх оцінка.	8
18	Механізм впливу тютюнопаління та наркоманії на фізичний стан людини (системи та органи). Наслідки. Тривалість життя. Формування мотивації до здорового способу життя. Рекомендації ВООЗ щодо здорового способу життя.	8

19	Валеологічна культура вчителя як невід'ємний елемент його професійної компетентності. Валеологічна діяльність учителя фізкультури в педагогічному колективі. Валеологічна робота з батьками	8
	Усього годин	140

6. Індивідуальні завдання

Тематика рефератів:

1. Шляхи становлення валеологічної освіти на Україні та країнах зарубіжжя
2. Сутність та основні показники популяційного здоров'я.
3. Поняття фізичного, соціального, психічного, духовного здоров'я, їх загальна характеристика.
4. Вчення М. М. Амосова про «кількість здоров'я».
5. Поняття про «безпечний рівень» здоров'я.
6. Біологічна організованість як оптимальний взаємозв'язок та гармонійність між функціями та органами організму.
7. Гіпокінезія та гіподинамія як фактори нездорового способу життя.
8. Правила збереження правильної постави
9. Критерії здорового способу життя, їх порівняльна характеристика із критеріями нездорового способу життя.
10. Обмін речовин та здоров'я.
11. Втома як фізіологічний стан організму. Значення втоми.
12. Правила правильного дихання. Загальні вимоги до процесу дихання при виконанні фізичних та дихальних вправ.
13. Фізичні вправи як фактор підвищення розумової та фізичної працездатності людини.
14. Дихання за методом А. Н. Стрельникової, К. П. Бутейко.
15. Дихальні вправи спеціального призначення за методом К. Дінейки.
16. Техніка виконання заспокійливого, тонізуючого та мобілізуючого дихання.
17. Особливості реакції тренуваного організму на дію стресогенних факторів.
18. Рекомендовані норми підвищення навантажень в оздоровчому тренуванні від заняття до заняття, потижно, в межах окремого заняття.
19. Планування системи оздоровчих тренувань.
20. Відповідність видів рухової активності індивідуальним особливостям людини.
21. Валеологічна культура учителя фізкультура як складова професійної майстерності.
22. Валеологічна діяльність учителя в педагогічному колективі ЗЗСО.

7. Методи навчання

Методи: пояснювально-ілюстративний, індивідуальної роботи.

Діяльність викладача: усне викладання матеріалу, демонстрація відеоматеріалу, коментування, організація досліджень і експериментів, підведення підсумків.

Діяльність студентів: сприйняття аудіовізуальної інформації, відповіді на питання, зустрічі з фахівцями галузі, самостійна підготовка реферату за обраною темою, доповідь, практичні вимірювання та розрахунки.

8. Методи контролю

Поточний контроль – залік 1 семестр, підсумковий контроль іспит – 2 семестр.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота																			Інд.робота, середній бал	іс пи т	Су ма	
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3					Змістовий модуль 4				Змістовий модуль 5						
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13	Т 14	Т 15	Т 16	Т 17	Т 18	Т 19				
3	3	3	4	4	4	5	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	12	20	100
Розподіл балів за видами аудиторної роботи																						
Лекції																						
Номер	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Бал	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				19	
Практичні заняття																						
Номер	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Бал	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	49	

Тема 1. Витоки та історія розвитку науки про здоров'я. Мета, завдання, категоріальний апарат дисципліни.

Тема 2. Проблема здоров'я у сучасному суспільстві.

Тема 3. Здоров'я та хвороба. «Третій стан».

Тема 4. Діагностика здоров'я за функціональними показниками та прямими показниками.

Тема 5. Психічне здоров'я.

Тема 6. Репродуктивне здоров'я.

Тема 7. Експрес-методики оцінки фізичного здоров'я.

Тема 8. Рухова активність та здоров'я людини: механізми впливу та взаємозв'язку.

Тема 9. Гіпокінетична хвороба як наслідок гіподинамії: симптоматика та профілактика.

Тема 10. Стан хребта і здоров'я людини.

Тема 11. Фізичні вправи та імунна система.

Тема 12. Загартування, гіпоксичне тренування як чинники оздоровлення.

Тема 13. Масаж як засіб оздоровлення та профілактики.

Тема 14. Фізичні вправи у профілактиці порушень діяльності серцево-судинної системи.

Тема 15. Фізичні вправи у профілактиці порушень функції обміну речовин.

Тема 16. Фізичні вправи в забезпеченні емоційної гармонії людини.

Тема 17. Вплив фізичних вправ на стан дихальної системи . Дихальні практики у профілактиці хвороб та оздоровленні організму.

Тема 18. Сексуальне здоров'я людини та якість її життя

Тема 19. Вплив тютюнопаління на тривалість та якість життя. Профілактика.

Валеологічна культура вчителя як невід'ємний елемент його професійної компетентності.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Засоби діагностики успішності навчання – **тестування, опитування.**

Форма підсумкового контролю успішності навчання :

Диференційований залік – 1 семестр, іспит – 2 семестр.

10. Методичне забезпечення

1. Методичні рекомендації для практичних занять з навчальної дисципліни «Педагогічна валеологія» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 – середня освіта (фізична культура).

11. Рекомендована література

Базова

1. Грибан В. Г. Валеологія. Київ: ЦНЛ, 2005. 256 с.
2. Грибан В. Валеологія та основи медичних знань. Київ: ЦНЛ, 2005. 256 с.
3. Іващук Л., Онішкевич С. Валеологія. Навч. пос. Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2010.
4. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2010. 448 с.
5. Якобчук А., Курик О. Основи медичної валеології. Вид. 2-ге. Дніпро: Ліра К. 244 с.

Допоміжна

1. Лошицька Т. І., Скірта О. С. Дослідження впливу програми «БЕЙБІ ЙОГА» на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я // науково-практичний журнал. 2020, №1. С. 298 – 307.
2. Лошицька Т. Оцінка економізації роботи та ступеня зношеності серця у студентів-першокурсників / Матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції студентів і молодих учених «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи». Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2014. С. 211 – 215.
3. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань. Вінниця: ВДПУ, 2014. 1126 с.

Інформаційні ресурси

1. Періодичні видання
2. Інтернет-ресурси.
3. Грибан В. Валеологія та основи медичних знань <http://erpub.chnpu.edu.ua>
4. Нестерова С. Ю. Валеологія і основи медичних знань https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf
5. Кошель В.М. Валеологія та основи медичних знань: посібн. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020. 142 с