

УДК 377 (091)

О. В. Верхорубова

ББК 74.045

*Доцент, кандидат педагогических наук***ФОРМИРОВАНИЕ «ЗДОРОВЬЯ» КАК ЦЕННОСТИ В
ОБРАЗОВАНИИ**

Статья носит теоретический характер и обосновывает центральное положение такой ценности в педагогическом образовании, как «здоровье». Автор приводит различные определения данного феномена, представляет его уровни и показатели, а также раскрывает возможности развития культуры здоровья в педагогической среде.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, уровни и показатели здоровья.

O. V. Verkhorubova

*Associate professor, Ph.D. in pedagogy***FORMATION OF «HEALTH» AS VALUES IN EDUCATION**

Article is theoretical in nature and justifies the central position of such value in teacher education, such as «health». The author various definitions of this phenomenon, it is levels and raters, as reveals the possibilities of development of a culture of health in the educational environment.

Key words: health, culture health, levels and health indicators.

Наше исследование ориентировано на раскрытие теории и практики культуры здоровья и путей развития здорового образа жизни. Поэтому мы решили, прежде всего, обосновать центральное положение такой фундаментальной ценности, как здоровье и раскрыть педагогические возможности поддержания здоровья человека.

Вполне очевидно, что здоровье – это главная ценность жизни, которая занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека, и его высокий статус выражен в словах Сократа: «Здоровье не все, но все без здоровья – ничто». Здоровье определяет способность человека к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности. Именно здоровье является предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Оно – необходимое условие активной, творческой, полноценной жизни любого человека.

В настоящее время насчитывается около 300 определений понятия «здоровье» и десятки концепций, основанных на различном понимании этого феномена. До сих пор единого мнения относительно определения данной категории ни в медицине, ни в психологии, ни в социологии и других науках нет. В подавляющем большинстве работ подчёркивается, что абсолютное здоровье является абстракцией. Здоровье человека является медико-биологической, социальной и педагогической категорией, определяемой, в конечном счёте, природой и характером общественных отношений, социальными условиями и факторами.

Соответственно, ученые-медики понятие «здоровье» связывают с окружающей средой [1, 3, 5, 6, 7]; философы и социологи рассматривают здоровье через «состояние нормального функционирования организма, при котором человек может выполнять общественные и биологические функции» [8, 12]; психологи видят в определении понятия «здоровье» нормальное функционирование физиологических, психических процессов [18]. Кроме того, здоровье рассматривается как высшее проявление человеческого духа [12]. Исследователи единодушны во мнении, что здоровье является сложным многокомпонентным феноменом, что и отражается в исследованиях отечественных и зарубежных ученых.

Здоровье человека анализируется учеными на нескольких уровнях: как общественное здоровье (здоровье населения, региона, области, города), индивидуальное здоровье, групповое здоровье.

Первый уровень отражает здоровье населения всего государства, региона, области, города и определяется совокупностью индивидуальных характеристик, выраженных в статистических и демографических показателях, т.е. общественное здоровье.

Второй уровень представляет собой показатели здоровья малых групп: социальных, этнических, классовых, школьных коллективов и др., т.е. групповое здоровье.

Третий уровень – это здоровье отдельно взятого индивида, характеризующееся гармоничной совокупностью структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих его оптимальную жизнедеятельность, т.е. индивидуальное здоровье [23, с.6].

Чаще всего здоровье рассматривается как нормальное функционирование организма на всех уровнях организации и отсутствие болезненных состояний и изменений, как «естественное состояние организма, характеризующееся его полной уравновешенностью с биосферой и отсутствием выраженных болезненных изменений» [15]. Данный подход предполагает нормоцентрированную методологию исследования здоровья, основанную на выявлении среднестатистических показателей нормы функционирования организма и формулировании универсальных рекомендаций по сохранению и развитию индивидуального здоровья. Универсальность понимания здоровья с позиций нормоцентрированного подхода составляет его сильную сторону, но в этом кроется и ряд методологических ограничений.

Во-первых, очень трудно определить четкую границу между нормой и

патологией, даже рассматривая только соматические аспекты здоровья. В области психики разделение нормы и ненормы еще сложнее. На практике исследователям приходится вводить понятия «предболезнь», «пограничное состояние», «адаптационный синдром» и тому подобные, чтобы обозначить отклонения от нормы, не являющиеся патологией. Во-вторых, новейшие достижения в области медицины и биологии показали, что норма функционирования у каждого организма индивидуальна и изменяется на разных этапах онтогенеза.

Исследуя феномен «здоровье человека», О.С. Васильева и Ф.Р. Филатов (2001) приходят к выводу о том, «что здоровье не может быть ограничено рамками нормальности уже потому, что все однажды устоявшееся, привычное и нормальное с течением времени неизбежно исчерпывает себя и преодолевается в ходе духовного, социального и личностного развития, тогда как стремление быть здоровым исконно, имманентно присуще человеческой душе, а потому не может быть преодолено как нечто отжившее» [11, с.7].

Таким образом, нормоцентрированный подход по отношению к здоровью неправилен, так как представления о здоровье детерминированы определенным социокультурным подтекстом, в котором они формируются.

В последние десятилетия, благодаря работам таких известных отечественных ученых, как Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосова, Р.И. Айзмана, И.И. Брехмана, В.П. Казначеева и др., представление о здоровье существенно изменилось [1, 2, 3, 10, 14].

И.И. Брехман одним из первых предложил информационно-психологическую трактовку сущности здоровья: «Здоровье человека – его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [10, с. 27].

В.П. Казначеев подчеркивает, что здоровье – это динамическое состояние, включающее «процесс сохранения и развития физиологических свойств, потенций психических и социальных. Процесс максимальной продолжительности жизни при оптимальной трудоспособности и активности» [14, с. 55].

В своей трактовке понятия «здоровье», отечественные и современные ученые акцентируют внимание на интегративных показателях человека, подчеркивая, что здоровье человека – это, прежде всего, процесс сохранения и развития его психических и физических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности, хотя и выделяют в этом определении различные характеристики: здоровье как состояние; здоровье как

норма; здоровье как способность к развитию; здоровье как мера адаптации человека» и др.

Определение составляющих здоровья строится на концептуальной основе представления об организме как единой, целостной и саморегулирующейся системе.

Таким образом, здоровье целесообразно рассматривать как баланс четырех основных составляющих: физического, психического, социального и нравственного компонентов. Методологической основой для такого представления является целостная (холистическая) модель здоровья.

Физическое здоровье составляет уровень роста и развития органов и систем организма. Основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные процессы. Таким образом, человек должен заботиться о своем физическом здоровье и развиваться в соответствии со своими возрастными особенностями.

Психическое здоровье представляет собой состояние психической сферы человека. Она определяется эмоционально-волевым и мотивационно-потребностным компонентами личности и зависит от самосознания личности и осознания ею ценности собственного здоровья и здорового образа жизни. Психическое здоровье – это состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Психическое или душевное здоровье относится к разуму, интеллекту, эмоциям (психологическое благополучие, уровни тревоги и депрессии, контроль эмоций и поведения и познавательные функции).

Нравственное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, в нашем случае, в социальной жизни обучающегося. Отличительными признаками нравственного здоровья являются: сознательное и ответственное отношение к учебе и общественной жизни, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни современного студента. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, таких, как доброта, честность, открытость, чуткость и т.д.

Социальное здоровье – это степень социальной адаптации человека в обществе, наличие предпосылок для разносторонней и долговременной активности в социуме. Социальное здоровье также принято рассматривать в аспекте адаптации как приспособление к условиям общественной жизни [15, с.13].

Рассматривая компоненты здоровья и представляя данный феномен как сложную систему, отметим характеристики этой системы, которые необходимо учитывать в образовательном процессе:

1) антропологичность – обусловлена тем, что в рамках здоровьесберегающего образования ведется речь о здоровье только человека, что требует учета его психической, духовной и социальной составляющих;

2) интегральность – связана с тем, что здоровье и реализация процесса его сохранения осуществляется с учетом всех знаний о человеке, добытых науками, в которых он является предметом изучения; а это обеспечивает сохранение целостности человека, способствует достижению здоровья в единстве всех его составляющих, определяет способ отбора из наук о человеке таких необходимых и достаточных знаний, которые позволяли бы эффективно сохранять, укреплять и наращивать здоровье;

3) личностно-ориентированная направленность процесса сохранения здоровья – детерминирована тем, что индивид является одновременно и субъектом и объектом своей деятельности по творению своего здоровья, в то время как практически во всех науках, изучающих человека, субъект и объект разведены во времени и пространстве;

4) педагогическая направленность процесса формирования культуры здоровья – в рамках целостного педагогического процесса проявляется в том, что педагоги и обучающиеся учатся быть здоровыми, приобретая определенные знания о здоровье и соответствующие умения;

5) гуманистичность – обусловлена признанием здоровья главной ценностью человеческой жизни [23, с. 14].

Понимание ценности здоровья, его развитие и поддержание у детей и молодежи, безусловно, связаны с ответственностью личности за свою жизнь и осмысление того, что здоровый образ жизни это качественная предпосылка «будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и трудовой активности» [19, с.197].

Для развития здоровья принципиальное значение имеет образ жизни человека, он определяет здоровье на 50%. Н.Е. Щуркова, подчеркивая важность освоения образа жизни, достойного Человека культуры, непосредственно связывает этот процесс с ценностью здоровья. По убеждению этого ученого, жизнь человека должна быть наполнена высокодуховным содержанием, в котором присутствуют три классические ценности: ИСТИНА, ДОБРО и КРАСОТА. Педагог, по ее мнению, должен обладать главными ценностями и

способствовать формированию позитивного отношения к этим ценностям у своих воспитанников. Очевидно, что под «красотой» понимается духовная и физическая красота, гармония содержания и формы. А здоровый образ жизни, – это тот образ жизни, который исповедает человек культуры. Соответственно, в модели Н.Е. Щурковой, основанной на культурологическом подходе, заложен нравственный компонент здоровья, который должен быть основополагающим в процессе личностного развития. Индивидуальное восхождение человека к культуре происходит, по утверждению Н.Е. Щурковой, благодаря успешному протеканию трех взаимосвязанных процессов:

- накопления знаний о человеке и окружающем мире;
- овладения человеком набором культурных умений и навыков, необходимых для жизни в современном обществе;
- интериоризации ценностей человеческой культуры.

Для становления образа жизни, достойной Человека, важно наличие всех трех компонентов и целесообразных связей между ними [25].

По мнению исследователей Е.В. Бондаревской, М.Я. Виленского, В.В. Серикова и др., здоровый образ жизни рассматривается в качестве приоритетной цели личностно ориентированного образования. И действительно, регулируя свою деятельность в соответствии с характеристиками здорового образа жизни, человек способен самореализоваться, качественно решать актуальные для жизнедеятельности задачи [9, 22].

Таким образом, анализируя ценностные характеристики здоровья, мы приходим к выводу, что в них представлена совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека. Очевидно, что развитие здоровья зависит от объективных общественных условий, социально-экономических факторов; конкретных форм жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга; системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло здорового образа жизни.

Задачами развития здоровья и здорового образа жизни в системе образования являются:

- формирование духовной сферы личности;
- укрепление здоровья, усвоение правил и норм здорового образа жизни, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды за счет полной сохранности механизмов гомеостаза;

- физическое (точнее физкультурное) образование обучающихся, включающее формирование специальных знаний в области физической культуры; совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта;
- совершенствование тех функциональных свойств или возможностей, которые определяют успех двигательной деятельности;
- физическое развитие и т.п.

Для формирования здоровья и здорового образа жизни необходимо ориентироваться на возможности трех уровней:

- социального: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурного: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактический (спортивные) учреждения, экологический контроль;
- личностного: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Представленные уровни создают основу для развития ценностно-смыслового компонента здоровья, включающего приоритет ценности здоровья и отношение к нему как к основной жизненной ценности в системе жизнедеятельности личности; формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни на основе понимания и эмоционального переживания значимости здорового образа жизни в достижении идеалов социальной и личной жизни; желание и способность осознавать и транслировать ценности культуры здоровья в практической деятельности, направленной на сохранение здоровья; выраженность желания заниматься работой по формированию собственной культуры здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования [Текст] / Р. И. Айзман. Новосибирск: НГУ. – 1996. – 28 с.
2. Агаджанян Н. А., Чижев, А. Я. Болезни цивилизации [Текст] / Н. А. Агаджанян, А. Я. Чижев // Глобалистика: Энциклопедия. – М., 2003. – С.92-95.
3. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
4. Антропова, М. В. Образование и здоровье школьников / [Текст] М. В. Антропова: Методические рекомендации для работников системы образования. – М.: ТЦ «Учитель», 1998. – С.45-48.
5. Апанасенко, Г. Л. Валеология: еще раз о теории и практике [Текст]/ Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 2011. – № 4. – С. 56-61.
6. Артюнина, Г.П., Игнаткова, С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь

- и образ жизни [Текст]: Учеб. пособие для высшей школы. М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2006. - 560 с.
7. Белов, В. И. Понятие нормы как центральной парадигмы здоровья [Текст] / В. И. Белов, В. Гриценко, А. А. Котова // Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии: Материалы I международной научно-практической конференции. Радом, 2001. - С.78-81.
 8. Быкова, Е. С. Парадигмы здоровья в контексте философской антропологии: дисс. ... канд. филос. наук (09.00.13) [Текст] / Е.С. Быкова. - Тула, 2007. - 155 с.
 9. Бондаревская, Е. В. Смыслы и стратегии личностно-ориентированного воспитания [Текст] / Е.В.Бондаревская // Педагогика. - 2001. № 1. - С.25-29.
 10. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье [Текст] / И.И. Брехман. - М.: ФиС, 1990. 206 с.
 11. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки [Текст] / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. М.: Академия, 2001. - 352 с.
 12. Дубровина, И. В. Психологический словарь [Текст] / И.В. Дубровина. М.: Владос, 1998. - 50 с.
 13. Журавлева, И. В. Здоровье и самосохранительное поведение [Текст] / И.В. Журавлева // Население и общественное развитие. М.: ИС РАН, 1988. - С.45-67.
 14. Казначеев В.П. Введение в проблему общей валеологии [Текст] / В.П. Казначеев/ Валеология. - 1996. - № 4. С.70-106 с.
 15. Колбанов, В. В. Валеология [Текст] / В.В. Колбанов: Основные понятия, термины и определения. - СПб.: Питер, 1998. - 232 с.
 16. Колбанов, В. В. Непрерывное валеологическое образование: сущность и содержание [Текст] / В.В. Колбанов // Здоровье и образование. Проблемы педагогической валеологии. Сборник материалов научно-практической конференции. - СПб.: СПбГУ, 1995. - С.5-9.
 17. Лисицын, Ю.П. Основной вопрос медицины [Текст] / Ю.П. Лисицын. - М.: Медицина, 1987.
 18. Маджуга, А.Г. Научные основы эколого-валеологического образования студентов в ракурсе здравоцентрической педагогической парадигмы [Текст] / А.Г. Маджуга // Вестник Российского государственного университета им. Канта. - 2009. - Вып. 5. - С.84-89.
 19. Малярчук, Н.Н. Культура здоровья педагога (личностный и профессиональный аспекты) [Текст]: дисс. ... д-ра пед. наук (13.00.01) / Н.Н. Малярчук. Тюмень, 2009. - 495 с.
 20. Новолодская, Е.Г. Формирование культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе начальной школы [Текст]: автореф. ... дисс. ...канд. пед. наук. 13.00.01. - Бийск, 2003. - 23 с.
 21. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова [Текст]. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
 22. Сериков, В.В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии: Монография / В.В. Сериков. - Волгоград: Перемена, 1994. - 150 с.
 23. Третьякова, Н. В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении [Текст] / Н.В. Третьякова: Монография. Екатеринбург: Изд.-во РГППУ, 2009. - 176 с.

24. Ушакова, Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования [Текст] / Я.В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского.- 2007. № 4. - С.197-202.
25. Щуркова, Н.Е. Педагогическая технология [Текст] / Н.Е. Щуркова. М.: Педагогическое общество России, 2002. - 224 с.
26. Энциклопедия ума [Текст] / Сост., авт. С. Дмитренко. М.: Олма Медиа групп, 2007. – 606 с.

REFERENCES

1. Ajzman R.I. *Zdorov'e naselenija Rossii: mediko-social'nye i psihologo-pedagogicheskie aspekty ego formirovanija* [The Health of the population of Russia: medical social and psychological-pedagogical aspects of its forming]. Novosibirsk, NGU, 1996. 28 p.
2. Agadzhanjan N. A., Chizhov, A. Ja. Diseases of civilization. *Globalistika: Jenciklopedija - Globalistics: Encyclopedia*, 2003, pp.92-95 (in Russian).
3. Amosov N. M. *Razdum'ja o zdorov'e* [Thoughts on health], Moscow, FiS, 1991, 192 p.
4. Antropova M. V. *Obrazovanie i zdorov'e shkol'nikov* [Century Education and health of schoolboys]. Moscow, Uchitel', 1998, pp.45-48.
5. Apanasenko G. L. Valeology: once more about the theory and practice. *Valeologija - Valeology*, 2011, no.4. pp. 56-61 (in Russian).
6. Artjunina G.P., Ignat'kova, S.A. *Osnovy medicinskih znanij: Zdorov'e, bolezni i obraz zhizni* [Fundamentals of medical knowledge: Health, disease and lifestyle]. Moscow, Akademicheskij Proekt, 2006, 560 p.
7. Belov V. I. *Ponjatie normy kak central'noj paradigmy zdorov'ja* [Notion of norm as the Central paradigm of health]. *Zdorov'e: sushhnost', diagnostika i ozdorovitel'nye strategii: Materialy I mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Health: the substance, diagnostics and health strategies: Materials of I international scientifically-practical conference]. Radom, 2001, pp.78-81.
8. Bykova E. S. *Paradigmy zdorov'ja v kontekste filosofskoj antropologii: diss. ... kand. filos. nauk* [The paradigm of health in the context of philosophical anthropology: Diss. ... Cand. philos. Sciences], Tula, 2007. 155 p.
9. Bondarevskaja, E. V. Century meanings and strategy of personality-oriented education. *Pedagogika - Pedagogy*, 2001, no.1, pp.25-29 (in Russian).
10. Brehman I.I. *Valeologija – nauka o zdorov'e* [Valeology - the science of health]. Moscow, FiS, 1990. 206 p.
11. Vasil'eva O. S. *Psihologija zdorov'ja cheloveka: jetalony, predstavlenija, ustanovki* [Psychology of human health: measurement standards, presentation, installation]. Moscow, Akademiya, 2001, 352 p.
12. Dubrovina I. V. *Psihologicheskij slovarik* [Psychological Glossary]. Moscow, Vlados, 1998. 50 p.
13. Zhuravleva I. V. Health and self-preservation behavior. *Naselenie i obshhestvennoe razvitie - Population and social development*, Moscow, IS RAN, 1988, pp.45-67 (in Russian).
14. Kaznacheev V.P. Introduction to the problem of the general valeology. *Valeologija - Valeology*, 1996, no.4, pp.70-106 (in Russian).
15. Kolbanov V. V. *Valeologija: Osnovnye ponjatija, terminy i opredelenija* [Valeology: basic

- concepts, terms and definitions]. Saint Petersburg, 1998. 232 p.
16. Kolbanov V. V. *Nepreryvnoe valeologicheskoe obrazovanie: sushhnost' i sodержanie* [Continuous valeological education: essence and content]. *Zdorov'e i obrazovanie. Problemy pedagogicheskoy valeologii. Sbornik materialov nauchno-prakticheskoy konferencii* [Health and education. Problems of pedagogical valeology. The collection of materials of scientific-practical conference]. Saint Petersburg, 1995, pp.5-9 (in Russian).
 17. Lisicyn Ju.P. *Osnovnoj vopros mediciny* [Main issue of medicine]. Moscow, Medicina, 1987.
 18. Madzhuga A.G. Scientific bases of ecological and valeological education students in perspective health-central pedagogical paradigm. *Vestnik Rossijskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Russian state University*, 2009, no.5, pp.84-89 (in Russian).
 19. Maljarchuk N.N. *Kul'tura zdorov'ja pedagoga (lichnostnyj i professional'nyj aspekty): diss. ... d-ra ped. nauk* [Culture of health of the teacher (personal and professional aspects): Diss. ... Dr. Ped. Sciences]. Tyumen, 2009. 495 p.
 20. Novolodskaja E.G. *Formirovanie kul'tury zdorov'ja uchashhihsja v uchebno-vospitatel'nom processe nachal'noj shkoly: avtoref. ... diss. ...kand. ped. nauk* [creation of a culture of health of students in educational process of a primary school: Avtoref. ... Diss. ...Cand. Cand. Sciences]. Biysk, 2003. 23 p.
 21. *Psihologija zdorov'ja: Uchebnik dlja vuzov* / Pod red. G.S. Nikiforova [Health psychology: a Textbook for universities / Ed. by G.S. Nikiforova]. Saint Petersburg, Piter, 2006. 607 p.
 22. Serikov V.V. *Lichnostnyj podhod v obrazovanii: koncepcija i tehnologii: Monografija* [Personal approach in education: the concept and technologies: Monograph]. Volgograd, Peremena, 1994. 150 p.
 23. Tret'jakova N. V. *Osnovy organizacii zdorov'esberegajushhej dejatel'nosti v uchebnom zavedenii* [Fundamentals of organization of health-saving activities in school]. Ekaterinburg, RGPPU, 2009. 176 p.
 24. Ushakova, Ja.V. Health of students and factors of its formation. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo - Bulletin of the Nizhny Novgorod University named after N.I. Lobachevsky*, 2007, no.4, pp.197-202 (in Russian).
 25. Shhurkova N.E. *Pedagogicheskaja tehnologija* [Educational technology]. Moscow, Pedagogicheskoe obshhestvo Rossii, 2002. 224 p.
 26. *Jenciklopedija uma* [Encyclopedia of mind]. Moscow, Olma Media grupp, 2007. 606 p.

Информация об авторе

Верхорубова Оксана Викторовна (Россия, г. Брянск) – Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Брянский государственный университет. E-mail: Oks.verkhorubova@yandex.ru

Information about the author

Verhorubova Oksana Viktorovna (Russia, Bryansk) – Associate Professor, Ph.D. in pedagogy, associate professor of the department of physical education. Bryansk State University. E-mail: Oks.verkhorubova@yandex.ru