

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного
виховання

Дипломна робота (проект)

магістра

з теми: «ЗДОРОВ'Я ТА ПОВЕДІНКОВІ ОРІЄНТАЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ
МОЛОДІ»

Виконав: студент 2 курсу

групи ФКb1-М16

спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)

денної форми навчання

Чайка Сергій Сергійович

Керівник: Жигульова Е.О., кандидат
біологічних наук, доцент

Рецензент: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ПОКАЗНИКИ ТА СОЦІАЛЬНИЙ КОНТЕКСТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	8
1.1 Психологічний клімат та комфорт як важливі складові здоров'я підлітків	8
1.2 Середовище однолітків та вільний час	14
1.3 Медичне обслуговування та санітарно-гігієнічні умови в навчальних закладах як фактор формування здорового способу життя школярів	19
1.4 Самооцінка здоров'я учнівської молоді	22
1.5 Фізична активність та пасивне проведення вільного часу	25
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	32
2.1 Методи дослідження	32
2.2 Організація дослідження	35
РОЗДІЛ 3 СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ПОВЕДІНКОВІ ОРІЄНТАЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	37
3.1 Психофізіологічні особливості учнів старших класів	37
3.2 Шляхи формування свідомого ставлення до власного здоров'я старшокласників	42
3.3 Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в процесі формування здорового способу життя	49
3.4 Дозвілля дітей старшого шкільного віку і місце рухової активності у ньому	59
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АП	–	адаптаційний потенціал
АТ діастол.	–	діастолічний артеріальний тиск
АТ систол.	–	систолічний артеріальний тиск
ВНЗ	–	вищий навчальний заклад
МОЗ	–	Міністерство охорони здоров'я
НДІ	–	Науково-дослідний інститут
СМГ	–	спеціальна медична група
ЧСС	–	частота серцевих скорочень
ФР	–	фізичний розвиток

ВСТУП

Актуальність теми. Здоров'я українських громадян залежить як від сприятливої державної політики в країні, так і від усвідомлення важливості зберігати власне здоров'я кожним громадянином, не зважаючи на вік чи соціальний статус. Упродовж останніх років соціальні програми, державні органи та організації, задіяні в системі громадського здоров'я, наголошують на необхідності запобігання захворюванням на противагу розширенню сфери надання медичних послуг, а також на впровадження просвітницьких програм, спрямованих на зміцнення здоров'я населення в цілому [63].

Сучасні наукові уявлення про здоров'я як суто медичну проблему активно змінюються [2, 4,9, 13, 26, 29]. У суспільстві виникає потреба не тільки зберігати здоров'я кожного громадянина, але й формувати його в процесі всього періоду життя, спираючись на кращий світовий досвід та новітні практики.

Особливе значення має діяльність, спрямована на формування здоров'я дітей та молоді. Саме підростаюче покоління є майбутнім держави, і без сприятливої державної політики щодо збереження та зміцнення здоров'я в широкому сенсі (маються на увазі всі його складові – соціальне, психічне, духовне та фізичне) не може бути майбутнього в держави, яка претендує на гідне місце в Європі [38].

Актуальність теми дослідження зумовлена складною соціально-економічною ситуацією, що супроводжується психічним і моральним ускладненням поведінки молоді [17]. Пов'язані з цим негативні тенденції, які ведуть до погіршення загального стану здоров'я молоді, загострюють потребу переосмислення уявлень щодо гармонійного співіснування людини й довкілля та активізації зусиль щодо збереження здоров'я людини, нації і суспільства загалом.

На сучасному етапі виховання здорового покоління визначається як загальнодержавне завдання, важливість реалізації якого передбачена Конституцією України, законодавчими актами України у сфері охорони здоров'я, Національною доктриною розвитку освіти у XXI столітті, Державними національними програмами «Діти України» і «Планування сім'ї», комплексною цільовою програмою «Фізичне виховання - здоров'я нації», указом Президента «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України». Проте аналіз наукової літератури та сучасної педагогічної практики свідчать про наявність глибоких протиріч між соціальними вимогами до виховання громадян України бути здоровими і недостатніми можливостями навчальних закладів щодо їх ефективної цілеспрямованої реалізації [63-65, 71].

Здоров'я дає можливість повноцінного гармонійного розвитку особистості та відіграє визначальну роль на різних етапах життя людини, і особливо в підлітковому віці, коли формується фізичний і психічний потенціал, закладаються основи професійного і творчого зростання, участі в сімейно-побутовій і репродуктивній діяльності. Саме через це здоров'я молодого покоління є одним з важливих показників соціального благополуччя, виступаючи одночасно детермінантою та основою розвитку всього населення, забезпечення майбутнього держави [74].

Причини значної частини захворювань дорослої людини пов'язані з дитинством або зумовлені способом життя. Інформаційні перевантаження, стресові ситуації, модернізація навчального процесу вимагають від підліткового організму великого напруження, що разом з іншими негативними чинниками призводить до функціональних порушень, а згодом і до органічної патології [24].

А хвороблива дитина, коли виросте, може з більшою ймовірністю стати нездоровою дорослою людиною. Близько двох третин випадків передчасної смерті та третина загальної кількості хвороб серед дорослих людей зумовлена

станами і формами поведінки в молодості, враховуючи куріння, недостатню фізичну активність, незахищений секс і насилля [26].

Адекватне розуміння сучасного стану молодіжної проблеми є важливим для прогнозів майбутнього українського суспільства. Нові феномени українських повсякденних практик дітей та молоді поступово стають предметом серйозних теоретичних та методологічних дискусій. Саме тому необхідним є вивчення певних повсякденних практик українських підлітків, а особливо тих практик, що мають вплив на стан здоров'я.

Актуальність означеної проблеми зумовила вибір теми дослідження: «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді».

Мета дослідження – оцінити показники здоров'я та охарактеризувати поведінкові орієнтації учнівської молоді.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити питання, пов'язані з соціальними детермінантами формування здорового способу життя молоді.
2. Провести оцінку психофізіологічних особливостей учнів старших класів.
3. Розкрити шляхи формування свідомого ставлення до власного здоров'я старшокласників.
4. Охарактеризувати дозвілля дітей старшого шкільного віку і визначити місце рухової активності у ньому.

Об'єкт дослідження – показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків.

Предмет дослідження – психофізіологічні показники здоров'я та поведінкові практики дітей старшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: теоретичні методи наукових досліджень, організація і проведення педагогічного спостереження та проведення педагогічного експерименту, емпіричні методи наукових досліджень, математико-статистична обробка результатів експерименту.

Наукова новизна:

- визначено вплив соціального середовища на формування здорового способу життя підлітків та поглиблено теоретичні знання щодо шляхів формування свідомого ставлення до власного здоров'я старшокласників;

- набули подальшого розвитку знання про ключові показники регіональних психофізіологічних особливостей учнів старших класів;

- визначено особливості поведінки та поведінкових практик підлітків, що є одним з найважливіших елементів способу життя, які не можуть не впливати на здоров'я окремої людини, в тому числі молоді.

Практичне значення одержаних результатів. Матеріали дослідження можуть бути використані: для оцінки фізичного стану дітей в навчальному процесі вчителями фізичної культури, у процесі викладання дисциплін професійної підготовки майбутнім учителям фізичної культури у вищих навчальних закладах, під час проведення курсів підвищення кваліфікації вчителів основ здоров'я та фізичної культури.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 83 сторінках, з яких 74 основного тексту, що містить 10 таблиць і 6 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 76 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. За результатами аналізу вивчення проблеми показників та соціального контексту формування здорового способу життя у літературних джерелах, визначено, що школярі виявляють достатньо високе задоволення життям. Однак викликає занепокоєння тенденція до погіршення з віком стану психічного здоров'я підлітків, появи та збільшення відчуття сильного смутку, що призводить до їх самоізоляції від соціуму в таких формах, як відмова від спілкування з друзями, батьками, невідвідування гуртків і секцій. Крім того, аналіз засвідчує гендерну відмінність цього показника: дівчата більше, ніж хлопці, схильні до відчуття сильного смутку.

2. Потребу в комунікації людина з дитинства починає реалізувати в сім'ї. Проте з віком простежується тенденція до ускладнення обговорення підлітками особистих проблем з батьками. Поступово зміщується комунікація з родинного кола на оточення, що є закономірним процесом соціалізації молоді – включення в шкільний колектив, дозвіллевий центр, спортивний клуб чи інше середовище. Дорослішаючи, підлітки дедалі готові при виникненні неприємностей звертатися до однолітків, ділитися з ними радіощами та прикрощами, обговорювати проблеми.

3. Наслідком інформатизації суспільства є віртуалізація спілкування. Хоча потреба в особистісному спілкуванні є дуже високою, віртуальне спілкування стало частиною життя сучасної молоді. Гендерний аспект цього питання також має свою особливість: комунікація в Інтернеті більше поширена серед дівчат, ніж серед хлопців, які віддають перевагу міжособистісному спілкуванню. Водночас турбує невисока громадська активність учнівської

молоді. Значна кількість шклярів сьогодення не належать до жодної організації; а найпоширеніші серед молоді об'єднання – спортивні.

4. Попри те, що підлітки, зазвичай, вважаються здоровою групою, важливими факторами збереження здоров'я є превентивне медичне обслуговування, доступність кваліфікованого медичного персоналу, наявність побутових зручностей всередині шкільної будівлі. Аналіз літературних джерел з тематики дослідження підтвердив критичність ситуації, що склалася в українському соціумі у зв'язку зі скороченням медичних працівників у навчальних закладах і їх потребу постійного перебування в навчальних установах.

5. Наші дослідження виявили знижений показник гармонійності фізичного розвитку значної групи старшокласників. Поряд із цим спостерігається значний відсоток дітей із дисгармонійним розвитком. Пікноїдний тип за рахунок підвищеної маси тіла спостерігався серед хлопців, а серед дівчат переважав астеноїдний тип фізичного розвитку. Ці дані свідчать про необхідність поглибленого вивчення факторів ризику, які впливають на процеси формування фізичного розвитку дітей.

6. Встановлено, що соматичний стан підлітків характеризується зменшенням групи здорових дітей і збільшенням кількості дітей із хронічною патологією: якщо серед учнів перших класів було 35,9% здорових дітей, то в кінці навчання в школі їх кількість становила 19,9%, кількість дітей із хронічними захворюваннями зростає з 22,5 до 40,5 %. Найбільш поширеними відхиленнями в стані здоров'я серед дітей були хвороби органів травлення, носоглотки, зору, порушення опорно-рухового апарату, нервової та ендокринної систем.

7. Доведено, що більшість старшокласників були віднесені до груп із низькими і нижчими за середні можливостями серцево-судинної системи, що, на наш погляд, пов'язане з детренованістю дітей та станом їх здоров'я.

8. Встановлено, що задовільну адаптацію мали лише понад 5 % дітей, а в більшості з них виявлена напружена адаптація.

9. Ефективність процесу формування свідомого ставлення старшокласників до власного здоров'я залежить від сукупності зовнішніх і внутрішніх складових освітньо-виховного процесу. Формування умінь і навичок здорового способу життя потребує включення вихованців в здоров'ятворчу та здоров'язберігаючу діяльність. Серед засобів, які найбільш успішно цьому сприяють – фізкультурно-оздоровча, ігрова, творча діяльність, дотримання режиму дня, санітарно-гігієнічних вимог, виконання ранкової гімнастики тощо.

10. В цілому спостерігається позитивне ставлення старшокласників до уроків фізичної культури і фізичної активності, яке значно різниться в залежності від стану здоров'я (медичної групи). На дозвіллі більшість школярів проводить свій час біля телевізора чи комп'ютера. Встановлено, що 44,5% дітей витрачають на інтерактивні розваги не менше 2 годин у будній день. У вихідні дні значно збільшується кількість часу на перегляд телевізора чи розваги за комп'ютером. Кількість часу на прогулянки на свіжому повітрі є значно нижчою, і відрізняється в залежності від днів тижня. Більшість школярів обирають пасивний вид відпочинку перед екранами телевізорів чи комп'ютерів. Прогулянки на свіжому повітрі, відвідування спортивних секцій та рухливі ігри у дворі займають значно меншу частку вільного часу учня.

11. У програмах підготовки та перепідготовки працівників навчальних закладів слід звернути особливу увагу на впровадження інтерактивних інноваційних методів і підходів з формування інтересу до раціонального харчування, особистої гігієни, загартовування, визначення оптимального режиму праці та відпочинку, рухового режиму, викорінювання шкідливих звичок.

Таким чином, наукові дослідження показують, що підлітковий вік дітей потребує більшої уваги до них з боку педагогічних колективів, медичних працівників і батьків із приводу організації їх режиму праці й відпочинку, створення умов для проведення здорового способу життя та профілактичних

заходів щодо попередження відхилень у стані їх здоров'я. Особлива увага повинна бути приділена дітям із відхиленнями в стані здоров'я.

У навчальних закладах є необхідним підтримання сприятливої атмосфери: доброзичливих, поважливих і довірливих стосунків, відчуття підтримки й безпеки, важливих для збереження психофізичного здоров'я дітей і підлітків та їх гармонійного розвитку.

Перспективним в цьому плані є створення умов для проведення профілактично-оздоровчих заходів в умовах навчальних закладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альбицкий В. Ю. Заболеваемость детей и инвалидность / В. Ю. Альбицкий, Д. И. Зелинская, Р. Н. Терлецкая // Рос. пед. журн. – 2008. – № 1. – С. 32-35.
2. Аналіз та тенденції захворюваності дитячого населення України / Р.О. Мойсеєнко, Я. І. Соколовська, Т. К. Кульчицька та ін. // Современная педиатрия. – 2010. – № 3 (31). – С. 13-17.
3. Андрущук А.О. Оцінювання стану здоров'я дітей з урахуванням показників адаптації організму / А.О. Андрущук, А.Д. Барзилович // Медицина транспорту України. – №1. – 2005. – С.74-77.
4. Антипкін Ю. Г. Стан здоров'я дітей в умовах дії різних екологічних чинників / Ю. Г. Антипкін // Мистецтво лікування. – 2009. – № 2. – С. 16.
5. Апанасенко Г. Л. Оценка физического здоровья детей и подростков / Г. Л. Апанасенко, В. К. Козакевич // Мед. всевіт. – 2004. – Т. 4. – С. 68-73.
6. Апанасенко Г. Л. Санологія (Медична валеологія): навч. посіб. / Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. – К.: Здоров'я, 2011. – 248 с.
7. Баранов А. А. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева // Вестн. Рос. АМН. – 2009. – № 5. – С. 6-11.
8. Бердник О. В. Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини / О.В. Бердник// Медико-екологічні та соціально-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в Україні: Мат-ли наук.-практ. конф. – К., 2009. – С. 21-26.

9. Валеологічний інструментарій апаратно-програмної діагностики й моніторингу здоров'я: метод. посіб.; за ред. Гончаренко М. С.– Х.: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2012. – 148 с.
10. Главник О.П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я / О.П. Главник. – К. : Укр. ін.-т соц. дослідж., 2005. – 8 с.
11. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – [Електронний ресурс] Geneva : World Health Organization, 2010 – Режим доступу : http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf
12. Давидова Т. М. Формування культури здорового способу життя школярів як одна з ключових проблем сучасного загальноосвітнього навчального закладу / Давидова Т. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 10. – С. 18-23.
13. Даниленко Г. М. Внутрішня картина здоров'я як системоутворююча складова активно-конструктивної профілактики неінфекційних захворювань школярів / Г. М. Даниленко // Гігієна населених місць. – 2006. – Вип.48. – С. 462-467.
14. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – 127 с.
15. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу ДСанПіН 5.5.2.008-01 : Постанова Головного державного санітарного лікаря України від 14.08.2001 № 63 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lawua.info/bdata1/ukr1854/index.htm>
16. Зданюк В.В. Підготовка вчителів фізичної культури до реалізації здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності: монографія / В.В. Зданюк. – КПНУ ім. Івана Огієнка, видавництво ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013. – 218 с.

17. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : моногр. / О.М. Балакірева, Н.О. Рингач, Р.Я. Левін та ін. / наук. ред. О.М. Балакірева. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.
18. Здоровье – 21: [основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: введение]. – Копенгаген: ВОЗ (ЕРБ), 1998. – № 5. – 45 с.
19. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Н. В. Зимівець.– К., 2008. – 247 с.
20. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний моніторинг як складова частина системи управління якістю фізичного виховання / І.О. Калиниченко// Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів: Мат-ли. наук-практ. конф. – Харків, 2009. – С. 362–366.
21. Камінська Т. М. Організація профілактично-реабілітаційних заходів у дітей в умовах школи / О.М. Муквіч, Т.М. Камінська // Современная педиатрия. – 2016. – №3(75). – С. 15-18.
22. Камінська Т. М. Організація системи профілактичних заходів та реабілітація порушень стану здоров'я дітей шкільного віку: дис. На здобуття наук. ступеня док. мед. наук: спец. 14.01.10 – Педіатрія / Т.М. Камінська. – Київ, 2016. – 377 с.
23. Колесник М. Профілактика – основа комплексного підходу к здоров'ю человека / М. Колесник // Український медичний часопис. – № 5(115). – 2016. – С. 24-27.
24. Коренев М. М. Медико-соціальні проблеми формування здоров'я підростаючого покоління та шляхи їх вирішення / М.М. Коренев// Медико-соціальні проблеми формування здоров'я дітей та підлітків, шляхи їх вирішення: Мат-ли наук.-практ. конф. – Харків, 2010. – С. 10-13.
25. Коренев М. М. Нагальні проблеми охорони здоров'я підлітків в Україні / М.М. Коренев // Журнал НАМН України. – 2011. – Т.17, № 1. – С. 48-53.

26. Коренєв Н.М. Здоров'я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу / Н.М. Коренєв, Г.М. Даниленко // Охорона здоров'я України. – 2003. – № 1(8). – С. 49-54.
27. Курс на оздоровлення. Європейська стратегія профілактики і боротьби з неінфекційними захворюваннями Копенгаген / ЕРБ ВООЗ, 2006. – 60 с.
28. Лещенко Г. А. Фізична активність – основа здорового способу життя / Лещенко Г. А., Плачинда Т. С. // Диференційована програма навчання рухової активності студентів з особливими потребами. – 2011. – С. 18-22.
29. Лук'янова О.М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень / О.М. Лук'янова // Мистецтво лікування. – 2005. – № 2. – С. 615-625.
30. Лук'янченко М. І. Проблеми формування здорового способу життя: нормативно-правові аспекти / М. І. Лук'янченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2011. – № 2. – 2011. – С. 72-74.
31. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості / Лук'янченко М. // Молодь і ринок. – 2012. – № 7 (90). – С. 35-39.
32. Маковкіна Ю. А. Своєчасна діагностика здоров'я дітей: оцінка адаптаційних можливостей / Ю. А. Маковкіна, Л. В. Квашніна // Мистецтво лікування. – 2005. – № 10. – С. 28-30.
33. Малишева Л. Феномени здоров'я та здоров'язбереження молоді в контексті сучасних наукових поглядів / Л. Малишева // Педагогічний часопис Волині. – №4(7). – 2017. – С. 18-23.
34. Марчик В. І. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини: методичні рекомендації / В. І. Марчик, І. Л. Мінжоріна. – Кривий Ріг: КДПУ, 2016. – 64 с.
35. Медведовська Н.В. Стан здоров'я підлітків та особливості їхнього способу життя / Н.В. Медведовська, С.Д. Пономаренко, Т.К. Кульчицька // Україна. Здоров'я нації. – 2007. – № 3-4. – С. 27-30.

36. Моїсеєнко Р. О. Аналіз стану захворюваності та поширеності захворювань у дітей в Україні за період 2011-2015 роки / Р. О. Моїсеєнко, О.О. Дудіна // Современная педиатрия. – № 2(82). – 2017. – С. 17-27.
37. Моїсеєнко Р. О. Частота і структура захворюваності дітей в Україні та шляхи її зниження / Р. О. Моїсеєнко / Перинатология и педиатрия. – №4 (40). – 2009. – С. 23-26.
38. Москаленко Н. В. Система заходів по формуванню знань основ здорового образу життя в общеобразовательных учебных заведениях / Москаленко Н. В., Гонтаровська Н. Б. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 112-116.
39. Нагорна А. М. Здоров'я. Фундаментальні і прикладні аспекти / А.М. Нагорна. – Донецьк: Норд-Прес, 2006. – 336 с.
40. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. – К.: Шкільний світ, 2001. – 24 с.
41. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
42. Няньковський С.Л. Стан здоров'я школярів в Україні / С.Л. Няньковський, М.С. Яцула, М.І. Чикайло // Здоровье ребенка. – 2012. – № 5 (40). – С. 18-22.
43. Омельченко Т.Г. Контроль за станом здоров'я школярів у процесі фізичного виховання – актуальна проблема сьогодення / Т.Г. Омельченко // Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (до 100-річчя першого диплома вчителя фізичної культури). – Київ: Ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – С. 327-332.
44. Організація профілактичних і оздоровчих заходів для дітей в умовах загальноосвітніх навчальних закладів: метод. реком. / Неділько В. П., Омельченко Л. І., Квашніна Л. В. [та ін.]. – К., 2009. – 46 с.

45. Осадчук Н.І. Фізичний розвиток дітей і підлітків та сучасні підходи до оцінки його гармонійності : монографія / Н. І. Осадчук, І. В. Сергета. – Вінниця, 2014. – 188 с.
46. Особливості психоемоційного стану дітей шкільного віку / Пушкарьова Т. Н., Неділько В. П., Камінська Т. М. [и др.] // Здоровье женщины. – 2006. – № 1. – С. 212-214.
47. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: моногр. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К., 2014. – 156. с.
48. Полька Н. С. Актуальні проблеми психогігієни дітей і підлітків: шляхи та перспективи їх вирішення (огляд літератури та власних досліджень) / Н. С. Полька, І. В. Сергета // Журнал НАМН України. – 2012. – Т.18, № 2. – С. 223-236.
49. Полька Н.С. Сучасні підходи до оцінки стану здоров'я в гігієні дитинства / Н. С. Полька, О.В. Бердник // Журнал НАМН України. – №2. Т. 19. – 2013. – С. 226-235.
50. Про загальну середню освіту : Закон України від 13.05.1999 р. №651-XIV // Відомості Верховної Ради України. – 1999. – №28 – С. 547-562.
51. Про затвердження Концепції щодо удосконалення надання психіатричної допомоги дітям : Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 30.08.2012 р. № 668 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://moz.gov.ua/ua/portal/dn_20120830_668.html
52. Про затвердження Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку : Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13.09.2013 р. № 802 [Електроннийресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13>
53. Про затвердження типових штатних нормативів загальноосвітніх навчальних закладів : Наказ Міністерства освіти і науки України від

- 06.12.2010 р. № 1205 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z1308-10>
54. Про обов'язкові медичні огляди деяких категорій населення : Постанова Кабінету Міністрів України від 05.08.1994 р. № 532 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/532-94-%D0%BF>
55. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми "Молодь України" на 2016-2020 роки / Розпорядження Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2015 року № 1018-р [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://minjust.gov.ua/news/ministry/ofitsiyiny-visnik-ukraini-oprilyudnyue-novu-pravovu-informatsiyu-22129>
56. Пушкарев С. А. Критерии оценки гармонического развития детей школьного возраста / С. А. Пушкарев // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 3. – С. 18-21.
57. Развитие подростков [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/ru/
58. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді / О.О. Яременко (кер. авт. кол.), О.М. Балакірева, Г.В. Беленька та ін. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді; Укр. ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 12. – 196 с.
59. Романова Т. А. Здоровье детей пубертатного возраста: состояние, проблемы и пути укрепления / Т.А. Романова. – Белгород, 2005. – 123 с.
60. Сидоренко Т. П. Вплив різних чинників на процес формування здоров'я здорових підлітків / Сидоренко Т. П., Бердник О. В. // Медичні перспективи. – 2010. – Т. 15. - № 4. – С. 106-109.
61. Собчак Л. Н. Метод цветных выборов, модифицированный цветной тест Люшера / Л. Н. Собчак // Мед. рук-во. – М., 1990. – 88 с.
62. Социальные детерминанты здоровья и благополучия подростков. Исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC): Международный отчет по результатам обследования 2009/2010 гг. [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/181972/E96444-Rus-full.pdf?ua=1

63. Співак М. В. Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна: монографія / М.В. Співак. – Київ: Ін-т держави і права ім. В.М. Корецького НАН України; Видавництво «Логос», 2016. – 536 с.
64. Стан здоров'я дітей в Україні та основні медико-соціальні чинники, що впливають на його формування / З.А. Шкіряк-Нижник, Н.Я. Жилка, Т.А. Романенко, К.І. Жилка // Актуальні проблеми акушерства і гінекології, клінічної імунології та медичної генетики : зб. наук. пр. – Вип. 26. – Київ; Луганськ, 2013. – С. 503-517.
65. Стан та чинники здоров'я українських підлітків: моногр. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, О.Р. Артюх та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ ; Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка ; К.І.С., 2011. – 172 с.
66. Сучасна медико-демографічна ситуація в Україні / Чепелевська Л.А., Орда О.М., Рудницький О.П., Любінець О.В.// Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію. 2010 рік: [монографія]/ за ред.. О.В. Аніщенко. – К., 2011. – С.10-23.
67. Торонтская хартия о физической активности: глобальный прыв к действию. [Електронний ресурс] / Глобальный совет пропаганды физической активности, Международное общество физической активности и здоровья. – Режим доступа : <http://www.globalpa.org.uk/pdf/torontocharter-russian-20may2010.pdf>
68. Федько О. А. Багатоаспектність поняття здоров'я в сучасній науковій думці // Електронне наукове фахове видання “Державне управління: удосконалення та розвиток”. – Режим доступа: <http://www.dy.nauka.com.ua/index.php?operation=1&iid=76>
69. Физическая активность : Информ. бюл. ВОЗ. [Електронний ресурс] – 2014. – №384. – Режим доступа : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/ru/>

70. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді / О.О. Яременко (кер. Авт. кол.), О.Д. Дубогай, Р.Я. Левін, Л.В. Буцька. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн. 6. – 124 с.
71. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Ч. 2 / О.О. Яременко (кер. авт. кол.), О.В. Вакуленко, Н.М. Комарова та ін. – К. : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 3. – 216 с.
72. Цап М. І. Рухова активність, фізичний розвиток і фізична підготовленість в системі моніторингу стану соматичного здоров'я школярів / Цап, М. І., Цап І. Г. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – № 118 (1). – С. 370-374.
73. Шахненко В. И. Подготовка учащихся к ведению здорового образа жизни в содержании здоровьесформирующих курсов общеобразовательных учебных заведений независимой Украины / Шахненко Вячеслав Иванович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 167-175.
74. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / за ред.. Шафранського В.В.; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – К., 2017. – 452 с.
75. Wojciechowska P. Physical activity and human health / Paulina Wojciechowska // Studia Medyczne. – 2015. -30(4). P. 254-260.
76. Sinan Bulut. A social determinants of health, physical activity //Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi. – 2014. - 70(4). – P. 205-214.