

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я  
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Виконав: студент 2 курсу,  
групи ФКb1-М17  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Ляшко Павло Миколайович  
Керівник: Мисів В. М., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент  
Рецензент: Мазур В. А. кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, старший  
викладач

Кам'янець-Подільський – 2018 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА .....	7
1.1 Здоров'я як медична, філософська та педагогічна категорія ...	7
1.2 Спосіб життя як основа здоров'я .....	13
1.3 Компоненти здорового способу життя студентської молоді ...	21
1.4 Теоретичні засади формування культури збереження здоров'я	25
1.5 Особливості формування культури збереження здоров'я студентів засобами фізичного виховання .....	30
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАННОСТІ КУЛЬТУРИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ .....	37
2.1 Критерії та показники рівнів сформованості культури збереження здоров'я .....	37
2.2 Організація та методи дослідження стану сформованості культури збереження здоров'я студентів .....	44
РОЗДІЛ 3. ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	50
3.1 Принципи формування культури збереження здоров'я студентів засобами фізичного виховання .....	50
3.2 Програма формування культури збереження здоров'я студентів засобами фізичного виховання .....	53
3.3 Результати впровадження педагогічної технології у процес формування культури збереження здоров'я студентів .....	62
ВИСНОВКИ .....	72
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	75
ДОДАТКИ .....	82

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Незаперечним є той факт, що майбутнє кожної країни, її політичний, економічний та культурний рівень залежать від того, наскільки вона піклується про здоров'я молодого покоління, створює сприятливі умови для його повноцінного розвитку, щасливого життя. Існування й діяльність людини в гармонії з навколишнім світом можливе лише за умови забезпечення неперервності освітньо-виховного впливу на особистість.

На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави [53]. Для розв'язання цього завдання необхідно сформуванню у молоді стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на усвідомлення цінності здоров'я.

Сучасні умови соціальної, екологічної й радіаційної обстановки все частіше висувають на перший план проблему формування культури збереження здоров'я як передумову й запоруку здорового способу життя, а значить – як одну з найважливіших проблем теорії й організації фізичного виховання. Розв'язання проблеми формування культури збереження здоров'я засобами фізичного виховання й спорту особливо важливе для такої категорії молоді, як студенти вищого навчального закладу, оскільки сучасний фахівець повинен вирізнятися не тільки високим рівнем професійної підготовки, але й міцним здоров'ям.

Особистісно-орієнтована освіта в галузі фізичного виховання створює стійку мотивацію до здоров'язбереження, самовизначення особистості в здоровому способі життя, озброєє засобами й методами, що забезпечують фізичне й психічне благополуччя індивіда (Д. Н. Давиденко [17], Л. П. Сущенко [59] Г. П. Пастушок [46]).

У сучасній науці з проблем збереження здоров'я напрацьовано багатий теоретичний матеріал (О. Д. Дубогай [22], Д. Е. Касенок [26], А. Г. Щуров [43], та ін.).

У системі вищої освіти особливого значення набувають принципи виховання, орієнтовані на визнання цінності студента як особистості, його права на вільний розвиток і прояв своїх здібностей. Отже, проблема формування культури збереження здоров'я студентів у процесі занять із фізичного виховання стає актуальною як один із напрямів його всебічного розвитку.

Вищенаведене зумовило тему магістерської роботи: „Формування культури збереження здоров'я студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання”.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічну технологію формування культури збереження здоров'я студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити сутність поняття „культура збереження здоров'я” у науково-педагогічній літературі.
2. Визначити критерії та рівні сформованості культури збереження здоров'я студентів.
3. Експериментально перевірити технологію формування культури збереження здоров'я студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання.

**Об'єктом дослідження** є процес формування культури збереження здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

**Предмет дослідження** - педагогічні технології формування культури збереження здоров'я студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання.

Поставлені завдання зумовили вибір **методів дослідження**:

- **теоретичні** (вивчення наукової, методичної літератури, психолого-педагогічних та навчально-методичних джерел з проблем здоров'я, здоров'язбереження та фізичного виховання в системі вищої освіти);

- **емпіричні** (спостереження за навчально-виховною діяльністю, аналіз її результатів, бесіди, анкетування студентів, викладачів, самооцінювання для виявлення рівнів сформованості культури збереження здоров'я);

- **педагогічний експеримент** (констатувальний і формувальний) - сприяв дослідженню реального стану та особливостей формування культури збереження здоров'я студентів, апробації технології формування культури збереження здоров'я студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання.

Дослідження проводилося протягом 2017-2018 навчального року і передбачало **три етапи**.

На **першому етапі** вивчалися й теоретично осмислювалася філософська, психолого-педагогічна, медико-біологічна література з проблеми дослідження. Розроблено вихідні теоретичні позиції й методологічні основи дослідження, визначалися мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження, окреслено програму подальшої дослідної роботи.

На **другому етапі** проведено констатувальний та формувальний експерименти.

Констатувальний експеримент характеризував рівень сформованості культури збереження здоров'я в студентів першого курсу: вивчалася ставлення студентів до свого здоров'я й мотиви, що спонукають його зміцнювати; здійснено узагальнення основних експериментальних даних.

У рамках формувального експерименту проводилася експериментальна перевірка педагогічної технології формування культури збереження здоров'я студентів засобами фізичного виховання. Педагогічний вплив здійснювався протягом 2-х семестрів навчання. Здійснювався порівняльний аналіз одержаних експериментальних даних.

На **третьому етапі** узагальнено й проаналізовано результати формувального експерименту, уточнено теоретичні й методичні висновки, розроблено рекомендації з метою їх упровадження в практику роботи вищої школи.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота здійснювалася протягом 2017-2018 навчального року на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. У дослідженні взяли участь 53 студентів I курсу економічного факультету.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження зроблено такі висновки:

1. Дослідження науково-методичної літератури дало змогу з'ясувати, *культура збереження здоров'я* – це інтегральна, динамічна риса особистості, що проявляється у здатності організувати й регулювати свою здоров'язберігаючу діяльність; адекватно оцінювати свою поведінку, а також вчинки й погляди навколишніх; зберігати та реалізовувати власні здоров'язберігаючі позиції у різних, зокрема, несприятливих умовах, виходячи з особисто усвідомлених та засвоєних моральних норм і принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти негативному натиску, протидіяти впливам, що суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення.

*Формування культури збереження здоров'я* у контексті розвитку життєвої компетентності студентів відбувається як процес здійснення активної профілактичної роботи, спрямованої як на попередження вживання шкідливих для здоров'я речовин, так і шляхом включення студентської молоді в активну предметно-перетворювальну діяльність, організацію фізичної активності, участь у культурно-освітніх заходах тощо, під час яких відбувається активний розумовий, фізичний, естетичний виховний вплив.

2. Виділено чотири структурні компоненти культури збереження здоров'я: аксіологічний (прийнятий як базовий), інформаційний, фізичний і творчий - та визначено критерії їх сформованості.

Проаналізовано стан сформованості культури збереження здоров'я в студентів вищих навчальних закладів. Результати констатувального експерименту засвідчили, що на початковому етапі немає принципових розходжень за рівнем культури збереження здоров'я в студентів контрольної та експериментальної груп: сформованість потреб і ціннісних орієнтацій студентів, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я, рівень

самооцінки, самоконтролю, усвідомленості своїх дій у галузі здоров'язбереження, фізичний розвиток, уміння використовувати потенційні можливості для збереження свого здоров'я в студентів контрольної та експериментальної груп має переважно низький та середній рівні і в обох групах якісно однаковий.

3. Експериментально перевірено технологію формування культури збереження здоров'я студентів засобами фізичного виховання.

Визначено активні методи та засоби формування культури збереження здоров'я: бесіди, диспути, лекції, семінари, роз'яснення, переконання, позитивний й негативний приклади, вироблення звичок, вправи, контроль й самоконтроль тощо. Доведено доцільність комплексного використання засобів фізичного виховання (фізичних вправ, сил природи, гігієнічних факторів, допоміжних, додаткових і відбудовчих засобів, використовуваних із метою збільшення резервів здоров'я студентів) в різноманітних їх формах (навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивна робота, додаткові заходи).

У результаті проведеного формувального педагогічного експерименту виявлена перевага студентів експериментальної групи відносно студентів контрольної групи у сформованості культури збереження здоров'я, мотивації до збереження й зміцнення здоров'я, що свідчить про ефективність застосування експериментальної методики формування культури збереження здоров'я засобами фізичного виховання.

Проведене дослідження не розкриває всіх аспектів порушеної проблеми. Отримані результати доводять необхідність подальшого теоретичного та експериментального дослідження. Подальших досліджень потребують: формування індивідуального стилю здоров'язберігаючої діяльності; проблеми культури здоров'я та здорового способу життя; упровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес.



## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати здійсненого дослідження дозволили сформулювати низку практичних рекомендацій щодо формування культури збереження здоров'я студентів засобами фізичного виховання:

1. Для формування культури збереження здоров'я студентів необхідне комплексне застосування наступних засобів: фізичних вправ, сил природи, гігієнічних факторів, додаткових засобів.

2. До програми формування культури збереження здоров'я студентів слід включати комплексне використання таких організаційних форм фізичної підготовки: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка (РФЗ), спортивна робота (СР), фізичне тренування в процесі навчальної діяльності й додаткові заходи.

3. Оцінку рівня сформованості культури збереження здоров'я студентів проводити за наступними компонентами та критеріями їх сформованості:

- аксіологічний компонент: самостійна рухова активність; відмова від шкідливих звичок; виконання загартовувальних процедур;

- інформаційний компонент: рівень знань про здоров'я, здоровий спосіб життя; обізнаність із теорією й організацією фізичного виховання, здоров'язберігаючими технологіям;

- фізичний компонент: рівень фізичного розвитку і його динаміка; рівень розвитку рухової підготовленості студентів і його динаміка.

- творчий компонент: оригінальність мислення, здатність внести щось нове в процес здоров'язберігаючої діяльності; здатність швидко реагувати на обстановку, що змінюється, і вміння приймати нестандартні рішення з метою збереження індивідуального здоров'я та здоров'я оточуючих.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 3-е изд., доп., перераб. М.: ФиС, 1987. 64 с.
2. Амосов Н. М., Бендет Я. Н. Физическая активность и сердце. К.: Здоровья, 2009. 215 с.
3. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество. Изд-во АСТ, 2002. 464 с.
4. Апанасенко Г. Л. Валеология: право на самостоятельность. Мед. газета. 1996. № 81. С. 4-6.
5. Апарин В. Е. Физическое здоровье школьников (Гигиен. аспект). М.: Медицина, 1991. 172 с.
6. Артамонов В. Н., Мотилянская Р. Е. Медикобиологические основы здорового образа жизни: Метод. разраб. для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа. М.: ГЦОЛИФК, 1992. 52 с.
7. Божович Л. И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности. Ред. и вступ. ст. Д. Фельдштейна. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 209 с.
8. Борисов М. М. Формирование здорового образа жизни у будущих учителей в процессе физического воспитания: автореф. дисс. ...канд. пед. наук. М., 1993. 16 с.
9. Брехман И. И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека. Вопросы философии. 1982. № 2. С. 52-53.
10. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн. Шлях освіти. 2000. № 1. С. 19-22.
11. Виленский М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни. Теория и практика физической культуры. 1994. № 9. С. 9-25.

12. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М.: Советский спорт, 1996. 592 с.
13. Волков В. Н. Теория и практика валеологического воспитания личности учащихся образовательных учреждений нового типа. Состояние. Проблемы. Перспективы. М.: МГПУ, 2000. 227 с.
14. Галузьяк В. М., М. І. Сметанський, В. І. Шахов. Педагогіка: Навчальний посібник. 2-е вид., випр. і доп. Вінниця: «Книга-Вега», 2003. 416 с.
15. Голобородько Г. П. Формирование понятия здорового образа жизни у учащихся основной школы: дис. ... канд. пед. наук. Х., 1997. 241 с.
16. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореферат дис. ... док. пед. наук. М., 1979. 46 с.
17. Давиденко Д. Н. Научные основы здорового образа жизни: учеб. пособие. СПб.: ПГУПС, 2000. 18 с.
18. Донской Д. Д. Пути направленного развития системы движений. Теория и практика физической культуры. 1969. № 5. С. 2-5.
19. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду. К.: Молодь, 1985. 111 с.
20. Заходи Міністерства освіти України щодо реалізації Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», затвердженої Указом Президента України від 01.09.98 р. № 963/98 // Інформ. зб. Міносвіти України. 1999. № 7. С. 4-14.
21. Зубалій М. Д., Закопайло С. А. Складові здорового способу життя. Завуч. 2000. № 20-21. С. 29.
22. Зубалій М. Д., Закопайло С. А. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників. Молодежь третього тисячелетия: сб. научн. ст.: В 3-х т. Т. II. Одесса: ИСУ, 2000. С. 394-399.
23. Иванюшкин А. Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека. М.: Вест. АМН СССР, 1982. Т. 45, № 4. С. 29-33.

24. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учебное пособие для студентов педагогических институтов по спец. № 2114 "Физическое воспитание". М.: Просвещение, 1987. 287 с.
25. Капустин Е. Н. Здоровый образ жизни учащейся молодежи. Л.: Изд-во ЛГУ, 1991. 69 с.
26. Касенок Д. Э. Формирование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни старшеклассников: дис. ... канд. пед. наук. Витебск, 1998. 141 с.
27. Катиков А. Н. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов (социально-воспитательный аспект): дисс. ... канд. пед. наук. Л., 1985. 167 с.
28. Кинкадзе Ю. В. Социальнопедагогические аспекты формирования здорового образа жизни и физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. Тбилиси. 1990. 221 с.
29. Ковалёв А. Г. Курс лекций по социальной психологии. М.: Высшая школа, 1972. 176 с.
30. Колбанов В. В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. С.Пб.: ДЕАН, 1998. 232 с.
31. Колесников Л. Ф., Турченко В. Н., Борисова Л. Г. Эффективность образования. М.: Педагогика, 1991. 272 с.
32. Концепція фізичного виховання в системі освіти Україні. Фізичне виховання в школі. 1998. № 2. С. 2-8.
33. Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1951. 531 с.
34. Кузнецов И. А., Королёв Ю. Н. Средства для поддержания физического состояния человека. Л.: ВИФК, 1990. 84 с.
35. Кузьменко В. Ю. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя». Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: зб. наук. праць. Кн. 1. К., 2000. С. 117-124.

36. Куколевский Г. М. Гигиена и самоконтроль спортсмена. В помощь сдающим нормы ГТО. М.: Медгиз, 1955. 112 с.
37. Лаптев А. П. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. Теория и практика физической культуры. 1986. № 7. С. 13-17.
38. Лебедева Н. Т. Профилактическая физкультура для здоровых детей: Справочное пособие. Минск: ИПП Госэкономплана Республики Беларусь, 1993. 208с.
39. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье. Сов. Здравоохранение. 1982. № 7. С. 3-9.
40. Литвин-Кіндратюк С., Литвин-Кіндратюк Б. Народознавство та організація здорового способу життя: Монографія. Івано-Франківськ, 1997. 279 с.
41. Матвеев Л. П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры. М.: Физкультура, образование, наука, 1997. 120 с.
42. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
43. Нестеров А. А., Щуров А. Г. Движение ради здоровья. С.Пб. ВИФК, 1994. 134 с.
44. Окса М. М., Пряннікова А. В., Кучина Л. І. Впровадження ідей козацької педагогіки в сучасній школі. Монографія. Мелітополь: 2001. 60с.
45. Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя як превентивний фактор виховання. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. К.: Пед. думка, 1999. Кн. 1. 276 с.
46. Пастушек Г. П. Формирование здорового образа жизни студенток педагогического вуза средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Минск, 1992. 17 с.
47. Педагогічні технології у неперервній професійній освіті: Монографія. Сисоєва С. О., Алексюк А.М., Воловик П.М. та ін. За ред. Сисоєвої С.О. К.: ВПОЛ, 2001. 502 с.

48. Пермяков О. А. внешкольное физическое воспитание подростков. К.: Рад.школа, 1989. 151 с.
49. Петленко В. П. О возможности качественной оценки здоровья человека. Гигиена и санитария. 1985. № 6. С. 55-58.
50. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.
51. Презлята Г. В. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури. Обрії. 1998. № 1. С. 121-130.
52. Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян. Указ Президента України №456/99 від 27 квітня 1999 р. К., 1999.
53. Психологія і педагогіка життєтворчості: навч.-метод. посібник. Ред. рада: В. Доній, Г. Несен, Л. Сохань, Г. Єрмаков та ін. К.: ІЗМН, 1996. 792 с.
54. Розенцвейг С. Красота – в здоровье: пер. с англ. предисл. В. Н. Некрасова. М.: Физкультура и спорт, 1985. 224 с.: ил. (Физкультура и здоровье).
55. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді. О. Яременко, О. Балакірева, Н. Бутенко, О. Вакуленко та ін. К.: укр. ін-т соціальних досліджень, 2000. 111 с.
56. Романенко Н. В., Зюкин А. В. Проблемы гуманизации физкультурного образования и формирования высокой духовности курсантов и слушателей военного института физической культуры. СПб.: 1994 г. 24 с.
57. Скрипник Д. В. Моделі здорового способу життя. Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи». Гол. ред. А. Г. Рибковський. Донецьк: ДонДУ, 2000. С. 99-101.

58. Слостёнин В. А. Инновационность – один из принципов педагогики. Педагогическое образование и наука. 2000. № 1. С.38 - 44.
59. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини як об'єкт соціального пізнання: дис. канд. ... філософ. наук. Запоріжжя, 1997. 186 с.
60. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: генезис, тенденция развития (в виде доклада), ГУПМ. СПб. 1996. 84 с.
61. Традиції фізичної культури в Україні: зб. наук. Статей. За ред. С. В. Кириленко, В. А. Старкова, А. В. Цьося. К.: ІЗМН, 1997. 248 с.
62. Формування здорового способу життя: Навч. посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців. О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. К.: укр. ін-т соціальних досліджень, 2000. 232 с.
63. Хижняк Л. І., Нагорна А. Н. Здоров'я людини та екологія: навч. посібник для студентів вищих та середн. навч. закладів немедичного профілю. К.: Здоров'я, 1995. 232 с.
64. Чумаков Б. Н. Валеология: учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. М.: Педагогическое общество России, 1999. 407 с.
65. Шишов Е. Е. Понятие компетенции в контексте качества образования. Стандарты и мониторинг в образовании. 1999. №2. С.30-34.
66. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів: Світ, 1993. 184 с.
67. Шмалей С.В. Екологія і здоров'я людини // Фізичне виховання в школі. – Київ: Педагогічна преса, 2001. - №1.- С.49-53.
68. Шмалей С. В. Валеологічний супровід освітнього процесу в навчальному закладі. Вісник Чернігівського педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Психологічні науки: зб. наук. праць. Чернігів: ЧДПУ, 2005. Вип. 31. Т.3. С. 178-183.
69. Щуревич Г. А., Зинковский А. В., Платонов Н. И. Адаптация молодёжи к высшей школе. СПб.: ВИФК, 1994.

70. Ядов В.А. *Методология и методика социологического исследования*. Тарту: ТГУ, 2009. 281 с.