

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет корекційної та соціальної педагогіки і психології  
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

Дипломна робота  
магістра

з теми: **«ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМ  
ПРАЦІВНИКОМ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ»**

Виконала студентка  
спеціальності: 232 Соціальне забезпечення  
**Михальчук Леся Михайлівна**

Керівник:  
Співак В.І. кандидат психологічних наук,  
доцент

Рецензент:  
Левицький В.Е. кандидат педагогічних наук,  
доцент

м. Кам'янець-Подільський – 2019 року

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. Теоретичні аспекти проблеми формування здорового способу життя молоді.</b>	
1.1. Полеміка поглядів щодо поняття «здоровий спосіб життя».....	9
1.2. Державна політика формування здорового способу життя молоді в Україні.....	18
1.3. Зміст соціальної роботи з формування здорового способу життя у молоді.....	23
<b>Висновки до розділу</b> .....	28
<b>РОЗДІЛ II. Експериментальне дослідження та методичні рекомендації з оптимізації формування здорового способу життя молоді.</b>	
2.1. Опис результатів анкетування молоді щодо дотримання здорового способу життя.....	30
2.2. Удосконалення змісту, форм й методів роботи з формування основ здорового способу життя .....	35
2.3. Спільна робота з сім'єю з формування здорового способу життя.....	49
2.4. Самовиховання як засіб формування здоров'я та самореалізації особистості.....	62
2.5. Методичні рекомендації фахівцям соціальної сфери щодо формування здорового способу життя у молоді.....	66
<b>Висновки до розділу</b> .....	70
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	74
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	79
<b>ДОДАТКИ</b>	
Додаток А .....	85

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Основним завданням сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. Тому адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає глибоких професійних знань, умінь, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці. У зв'язку з цим у Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” перед закладами вищої освіти поставлене завдання сприяти: формуванню у студентів морально-вольових якостей, покращенню фізичного і психічного здоров'я. У вирішенні цього завдання велике значення належить фізичному вихованню.

В умовах соціально-політичної трансформації Українського суспільства, відновлення державності, відродження багатогранного культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання надзвичайно активізувалася проблема духовного і фізичного розвитку молодого покоління. Як здоров'я населення віддзеркалює минуле та сьогодення країни, так і її майбутнє безпосередньо залежить від здоров'я молоді.

За даними Міністерства охорони здоров'я різні порушення статури мають приблизно 60% молоді, відхилення від норм у серцево-судинній системі – 30-40%, неврози – 30%. Результати вибірових досліджень цього ж Міністерства показали, що 36% мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче середнього, 23% – середній, 7% – вище середнього і лише 1% – високий [42].

Сьогодні на здоров'я молоді помітніше впливають фактори, дія яких раніше була значно меншою. Зокрема це стосується: зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційного перевантаження, потягу частини студентів до шкідливих звичок.

У наш час, гостро постає потреба у розробці та запровадженні конкретних дій, спрямованих на покращення здоров'я молоді. Одним із ефективних шляхів вирішення цього завдання є створення умов для формування здорового способу життя молодих людей через сприйняття ідеалу і норм здорового,

різноманітного та щасливого життя, усвідомлення негативного впливу наркотичного, медикаментозного, алкогольного, нікотинного отруєння на організм тощо.

Аналіз наукових праць свідчить про відсутність однозначного підходу до проблеми формування здорового способу життя. Проте, різні визначення класифікацій здоров'я, здорового способу життя, – в цілому не суперечать одне одному, а взаємодоповнюють, підсилюють і дозволяють розглядати їх з різних позицій. Так, окремі напрямки виховної роботи у школі з формування здорового способу життя розробляли Г.І.Власюк, О.Д.Дубогай, В.Г.Кузь, С.О.Свириденко, А.Л.Турчак; психологічні особливості розвитку особистості розглядали І.Д.Бех, Н.Ю.Максимова, С.К.Масгутова, І.В.Нікітіна, Р.Ф.Пасічняк, І.М.Романишин, М.В.Савчин, Л.С.Ульяницька; питанням формування ціннісних орієнтацій молоді приділяли увагу С.В.Лапаєнко, О.Ф.Турянська, К.Н.Шамлян; становлення соціальної активності юнаків знайшло відображення у працях К.М.Власова, В.П.Землянухіна, О.Г.Карпенко, М.С.Катаєва, Н.Д.Пономарчука.

Сучасне розуміння здорового способу життя в Україні полягає у подальшому розвитку національних традицій та їх взаємозумовленості з гуманістичними і демократичними досягненнями світового співробітництва.

На сьогодні ж поза увагою дослідників залишилась проблематика ролі соціального працівника у формуванні здорового способу життя у процесі становлення особистості, виявлення факторів впливу на цей процес, їх взаємозв'язок; недостатньо висвітлені і розроблені актуальні заходи у сфері соціальної політики щодо формування здорового способу життя. Таким чином, аналіз проблематики вказаної проблеми зумовив вибір теми дослідження: **„Особливості формування соціальним працівником здорового способу життя у молоді”**.

**Мета дослідження** – вивчити та обґрунтувати зміст і напрямки соціальної роботи щодо формування здорового способу життя молоді.

**Гіпотеза дослідження:** формування здорового способу життя у молоді при комплексному підході буде оптимізоване цілеспрямованою роботою соціального працівника.

Відповідно до мети були поставлені **завдання дослідження:**

- вивчити стан дослідженості проблеми формування здорового способу життя у науковій літературі;
- проаналізувати стан сформованості та уявлення студентської молоді про здоровий спосіб життя;
- визначити зміст роботи щодо формування здорового способу життя у молоді;
- дослідити та описати заходи з формування здорового способу життя студентської молоді;
- означити сферу діяльності та розробити методичні рекомендації працівникам соціальної сфери щодо формування здорового способу життя молоді.
- обґрунтувати висновки дослідження.

**Об'єкт дослідження:** молодь юнацького віку (19-21 рік).

**Предмет дослідження:** особливості формування соціальним працівником здорового способу життя молоді.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, спостереження, з обробкою якісних і кількісних характеристик, анкетування, бесіди, аналіз анамнестичних даних, узагальнення та аналіз результатів дослідження.

**Елементи наукової новизни** полягають в уточненні важливості погляду на процес формування здорового способу життя сучасної молоді, як один з основних напрямків пропедевтичної, превентивної, корекційно-розвивальної роботи соціального працівника.

**Практичне значення отриманих результатів:** результати дослідження можуть бути використані при плануванні та організації соціальними

працівниками та іншими спеціалістами заходів з молоддю з метою формування здорового способу життя.

**Структура роботи:** магістерська робота складається зі вступу, двох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

**База дослідження:** Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка.

**Апробація результатів:** результати дослідження висвітлені у науковій статті та представлені на студентській науково-практичній конференції.

## ВИСНОВКИ

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, який вона свідомо обирає та відповідально відтворює у повсякденному бутті з метою збереження та зміцнення здоров'я.

Визначення когнітивного, емоційного, мотиваційного та діяльнісного компонентів у структурі формування здорового способу життя дозволило розробити напрямки дослідження його сутності та змісту. Вони передбачали вивчення психолого-педагогічної літератури, на основі якого було дано робоче визначення «здорового способу життя». Висвітлення цього питання у працях науковців дозволило прийти до висновку, що формування здорового способу життя визначається: як цілісна система індивідуальних, вибіркового, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами буття, які характеризують внутрішню позитивну позицію в її оцінці та трансформуються у особистісні цінності здоров'язберігаючої поведінки.

Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я: фізичного, психологічного, соціального і духовного. Найважливіші з цих елементів: усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка); відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних та небезпечних статевих стосунків); доступ до раціонального, збалансованого харчування (у тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок); умови побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки); умови праці (безпека не тільки у фізичному, але й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов для професійного розвитку); рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень).

У I розділі також було розглянуто зміст соціальної роботи щодо формування здорового способу життя та опис державної політики з означеного питання; уточнено важливість погляду на процес формування здорового способу життя сучасної молоді, як один з основних напрямків пропедевтичної, превентивної, корекційно-розвивальної роботи соціального працівника.

Навчальний заклад є основною ланкою у ланцюгу створення в молоді стереотипу здорового способу життя, формування індивідуального та громадського здоров'я.

Навчання здоровому способу життя має бути системним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей. Воно не повинне зводитися до періодичного інформування молоді з питань збереження здоров'я, а має передбачати комплекс систематичних заходів, спрямованих на забезпечення здорового способу життя як складової соціалізації в цілому.

Методологічною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в молоді є гуманістична модель освіти, сутність якої полягає у створенні сприятливої соціокультурної ситуації, готовності до формування суспільно значущої життєвої стратегії.

Вибір індивідом здорового способу життя можна визначити як психологічне навантаження, спрямоване на досягнення життєво цінних смислів всупереч ситуаційним перешкодам, спокусам, звабленню негативними і конфліктними смислами.

За результатами проведеного дослідження, більшість анкетованих студентів не мають шкідливих звичок. Але при цьому, серед хлопців відсоток тих, що мають шкідливі звички більший ніж серед дівчат. Більшість опитаних хлопців вважають за краще проводити вільний час вдома, а більшість опитаних дівчат проводять вільний час гуляючи з друзями. Жіноча частина опитаних не виявляє бажання займатися спортом. Студенти не приділяють належної уваги правильному харчуванню. Більшість опитаних, як хлопців, так і дівчат, не роблять вранці зарядку, хоч раніше займалися різними видами спорту.



Більшість опитаних студентів вважають, що здоровий спосіб життя сприяє успіху в різних сферах людської діяльності; 40% опитаних відвідують спортивні секції, а 40% вказали що не відвідують через брак вільного часу.

Більшість вважає, що для підняття життєвого тонусу необхідні: дотримання режиму дня, заняття спортом і постійні прогулянки на природі. Більшість студентів вважають, що здорова нація – це ілюзія.

Основними напрямками роботи з студентством є: практична допомога у визначенні та підтримці морально та соціально значущих цінностей, забезпечення їх внутрішньої єдності з сенсом здоров'я, переведення у ціннісні орієнтації з поступовою реалізацією у суспільно та особистісно значущі цілі здорового способу життя; поглиблення знань та умінь з основ здорового способу життя; навчання визначати рівень фізичного здоров'я та психоемоційний стан, проводити самоаналіз і самооцінку отриманих результатів; складення індивідуальних програм оздоровлення та здійснення корекції власної життєдіяльності; використання нетрадиційних методів та системи для зміцнення здоров'я; дотримання режиму дня як моделі індивідуального стилю життя; підготовка до проведення самостійних корекційно-реабілітаційних заходів з усунення фізичних та психічних порушень; ведення щоденника самоконтролю; формування інтересу до проблем здорового способу життя через ознайомлення з нетрадиційними методами та системами оздоровлення, організацію зустрічей з людьми, які ведуть здоровий спосіб життя; залучення до активної участі у оздоровчих заходах.

У формуванні основ здорового способу життя важливу роль відіграють практичний психолог і соціальний педагог, соціальний та медичні працівники. Лікар і медична сестра залучаються до складання паспорта здоров'я та оцінки стану здоров'я. Разом з лікарем, психологом та соціальним педагогом розробляються рекомендації стосовно збереження і зміцнення здоров'я, проводиться групова та індивідуальна психодіагностика, індивідуальні консультації для батьків та студентів, контролюється дотримання гігієнічних

норм і вимог у аудиторіях, проводиться профілактика сезонних захворювань та шкідливих звичок.

Пріоритетними показниками режиму дня як моделі здорового стилю життя є кількість і якість сну, харчування і рухова активність.

Самовиховання є одним із важливих засобів реалізації гуманістичного виховання тому, що особистісний компонент є системоутворювальним у змісті нової освітньої парадигми. Самовиховання – це усвідомлена діяльність людини, спрямована на вдосконалення самої себе, на вироблення позитивних якостей і звичок та подолання негативних. Усвідомлене, цілеспрямоване самовиховання розпочинається у підлітковому віці. Самовиховання можливе за наявності здатності аналізувати свої дії і вчинки, ставити перед собою значущі цілі, що відповідають вимогам суспільства.

Ось чому одним із завдань було вивчення ролі самопізнання і саморегуляції у самовихованні студентів, для розвитку їх самосвідомості, критичного мислення, відповідального ставлення до здоров'я, самовизначення та самовдосконалення. Нами враховувалось, що самовиховання як складний динамічний процес на різних етапах онтогенезу має різні цілі, зміст його змінюється залежно від вікових та індивідуальних особливостей. У юнацькому віці загострюється увага до свого духовного світу, виникає прагнення та актуалізуються пошуки можливостей для самовираження і самоствердження, бажання зрозуміти та змінити себе, виявляється особливий інтерес до самопізнання, самовипробування, власне трансформується процес самовиховання, який охоплює всі сторони духовного життя особистості, накладає відбиток на ставлення до інших, до себе самого.

Засобами усвідомлення і подолання наявної сьогодні негативної ситуації та тенденції погіршення здоров'я є засвоєння навичок формування здоров'я, індивідуальна корекція способу життя, активна соціальна та професійна позиція суб'єктів виховання. Це схематично може мати такий вигляд: від професійної майстерності педагогів і культури батьків – до створення мотивів оздоровлення

і самовдосконалення, від зміни сімейно-побутових виховних традицій та умов – до створення здорового соціального середовища.

Для успішного формування навичок здорового способу життя важливим є співпраця різних спеціалістів (соціальних працівників, соціальних педагогів, психологів, педагогів, лікарів та ін.) та обов'язковим є проведення відповідної державної політики. Ми розробили методичні рекомендації для виконання їх на чотирьох рівнях: державний рівень, рівень територіальної громади, рівень центрів соціального обслуговування, рівень соціального працівника.

Покращення ситуації потребує активізації процесу формування здорового способу життя та зростання рівня відповідального ставлення до вибору способу життя з боку молоді. Для цього потрібна сприятлива державна політика та активізація молодіжної участі у реалізації відповідних програм.

### Список використаних джерел

1. Антонова А.Г. Профилактика отклонений в развитии мотивов поведения и направленности личности учащихся // Психологическая профилактика недисциплинированного поведения учащихся / Под ред. Л.Н. Прокопиенко, В.А.Татенко. – К.: Вища школа, 1989. – 315 с.
2. Алексеева А.В. Психология ранней юности. – К.: Знание, 1991. – 48 с.
3. Воспитание гуманных чувств у детей /Под ред. Л.Н. Прокопенко, В.К. Котырло. – К.: Радянська школа, 1987. – 174 с.
4. Бака М.М., Бойко В.С., Гурвич С.С., Мурахов И.В. Социально-биологические проблемы физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1983. – 248 с.
5. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
6. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
7. Булич О.Г. Как повысить умственную работоспособность студента. – К.: Вища школа, 1989. – 350 с.
8. Буяльский Б.А. Курс на мастерство. – К.: Радянська школа, 1974. – 222 с.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
10. Ведмеденко Б.Ф., Кубасов В.І. Методичні рекомендації щодо розвитку і закріпленню у студентів технічного навчального закладу інтересу до занять фізичною культурою і спортом. – К.: Просвіта, 1987. – 64 с.
11. Ведмеденко Б.Ф. Методические рекомендации по организации самовоспитания и воспитания студентов на занятиях и тренировках в условиях спортивного клуба. – К.: Освіта, 1990. – 23 с.
12. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1993. – 152 с.

13. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків. – К.: Вежа, 1989. – 190 с.
14. Воробей Г.В. Народні ігри та забави. – Івано-Франківськ, 1992. – 57 с.
15. Выготский Л.С. Развитие интереса к самосовершенствованию // Собр. соч. – М.: Психология, 1984. – Т.4. – С.6-40.
16. Гильбух Ю.З. Опросная методика для диагностики утомления // Задачи и методы профессиональной психодиагностики. – К.: Институт психологии УССР. – 1985. – С.91-99.
17. Глагощук О.Г. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль // Вища освіта України. – 2007. – № 1. – С. 99-105.
18. Гладун З.С. Право і охорона здоров'я громадян. – К.: Освіта, 1991. – 378 с.
19. Глухов В.И. Физическая культура и формирование здорового образа жизни. – К.: Здоров'я, 1989. – 72 с.
20. Губенко О.В. Психологічні особливості популяризації здорового способу життя у вищих навчальних закладах / О.В. Губенко // Практична психологія і соціальна робота. – 2009. – № 11. – С. 35-41.
21. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. – К.: Вища школа, 1985. – 390 с.
22. Давигора В.К. (Уклад). Формування у школярів інтересу до фізичної культури засобами образотворчого мистецтва. – Ізмаїл, 1998. – 31 с.
23. Дегтярьова Н.В. Критерии здорового образа жизни студенческой молодёжи / Н.В. Дегтярьова, В.Г.Лосик, В.П. Цымбал, Н.Ф. Соломко, Ю.О. Долинный // Физ. воспитание студ. творч. спец. – 2006. – № 1. – С. 68-75.
24. Демиденко В.К. Виховання інтересу учнів до навчання. – К.: Знання, 1978. – 32 с.
25. Донченко Е.А., Сохань Л.В., Тихонович В.А. Формирование разумных потребностей личности. – К.: Политиздат, 1986. – 223 с.

26. Дроздук І. До питання розробки рекомендацій щодо зміцнення і корекції стану здоров'я та формування здорового способу життя у інтерактивній програмі «здоров'я сім'ї» // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 47-50.

27. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 155 с.

28. Клименко В.В. Психомоторные способности спортсмена. – К.: Здоров'я, 1987. – 168 с.

29. Кобзарь Б.С., Тайчинов М.Г. Личность и ее становление. – К.: Молодь, 1990. – 168 с.

30. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: Здоров'я, 1985. – 126 с.

31. Козленко М.П. Фізичну культуру – в побут школярів. – К.: Радянська школа, 1979. – 95 с.

32. Козленко Н.А., Мацулевич В.Л. Физическое воспитание в подготовительных классах. – К.: Радянська школа, 1983. – 152 с.

33. Кокун О.М. Заняття фізичною культурою та спортом як ключова складова здорового способу життя молоді / О.М. Кокун // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. – Вінниця: ВДПУ ім. М.Коцюбинського, 2009. – Вип.8. – Т.3. – С. 7-13.

34. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1982. – 374 с.

35. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні/ М.Д. Зубалій, Б.Ф. Ведмеденко, В.І. Мудрік, О.З. Леонов та ін. // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – №10. – С. 2-3;

36. Крутецкий В.А. Психология. – М.: Просвещение, 1980. – 352 с.

37. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1977. – С. 159-230.

38. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – 444 с.

39. Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д. та ін. Працевдатність студентів, оцінка, корекція, управління. – Львів, 1997. – С. 36-51.

40. Максименко С.Д. Практика психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя / С.Д. Максименко, О.М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 9. – С. 11-14.

41. Міжнародний науковий симпозіум “Фізична підготовленість та здоров’я населення” // Збірник наукових матеріалів (Одеса, 9-11 липня 1998 р.) – Одеса, 1998. – 260 с.

42. Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президента України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.)/ М-во у справах сім’ї, молоді та спорту, Держ. Ін-т розв. сім’ї та молоді; [редкол.: Н.Ф. Романова (голова) та ін.]. – К.: ТОВ «Основа», 2010. – 156 с.

43. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров’я. – К.: Просвіта, 1991. – 254 с.

44. Мурза В.П. Шляхи попередження порушень опорно-рухового апарату у молоді студентського віку // Актуальні проблеми розвитку фізичної культури у молоді України: Зб. наук. праць. – Львів, 1998. – 80 с.

45. Мурза В.П. Формування правильної постави у студентів в процесі занять фізичними вправами // Актуальні проблеми розвитку фізичної культури у молоді України: Зб. наук. праць. – Львів, 1998. – 80 с.

46. Некрашевич А.И. Методические указания к теоретическому разделу программы по физическому воспитанию “Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха”. – Киев: КПИ, 1985. – 29 с.

47. Організація фізичного виховання за місцем проживання: Методичні рекомендації (укл. А.А. Комар). – К.: ІЗМН, 1997. – 24 с.

48. Оржеховська В.М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх: Навчально-методичний посібник. – К.: Освіта, 1996. – 352 с.

49. Оржеховська В. Соціально-педагогічні проблеми девіантної поведінки неповнолітніх у сучасних умовах // Педагогіка і психологія. – 2005. – №4. – С.90-98.

50. Петровский В.В., Иваненко О.П., Жордочка Р.В., Погасий В.А., Жураковский В.И. Методические рекомендации по основам методики развития двигательных качеств человека в процессе физического воспитания. – К.: Веселка, 1986. – 28 с.

51. Петровская Г.В. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младшего и среднего школьного возраста. – К.: РУМК, 1989. – 19 с.

52. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 251 с.

53. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.

54. Платонова Л.М. Отношение студенчества к физической культуре и спорту в связи с духовными интересами и потребностями личности: Методические рекомендации по совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. – Минск, 1985. – С. 50-52.

55. Присяжнюк С. І. Проблема фізичного виховання учнівської молоді України /С.І. Присяжнюк // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – №10. – С.6-7.

56. Психологический словарь / Под. ред. В.В.Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф.Ломова и др. – М.: Педагогика, 1983. – 448 с.

57. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія / І.Д.Зверева. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 336 с.

58. Соціальна робота: технологічний аспект: Навчальний посібник / За ред. проф. А.Й. Капської. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 352 с.



59. Ранняя профилактика отклоняющегося поведения / Под ред. А.В.Татенко, Т.М. Титаренко. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.

60. Тарновська О.С. Я-концепція і девіантна поведінка //Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції „Девіантна поведінка неповнолітніх і молоді: можливості впливу”. – Харків, 1994. – 413 с.

61. Татенко В.А. Психологические аспекты профилактики отклоняющегося поведения учащихся // Психологическая профилактика не дисциплинированного поведения учащихся / Под редакцией Л.Н. Проколиенко, В.А.Татенко. – К.: Вища школа, 1989. – 379 с. – С. 23-57.

62. Титаренко Т.М. Нарушение в развитии личности школьника: изучение и профилактика //Психологическая профилактика недисциплинированного поведения учащихся /Под редакцией Л.Н. Проколиенко, В.А. Татенко. – К.: Вища школа, 1989. – 296 с. – С. 202-237.

63. Україна ХХІ століття: Державна національна програма “Освіта”. – К.: Міністерство освіти України, 1993. – 72 с.

64. Фізичне виховання дітей і молоді: Республіканський міжвідомчий збірник. – К.: Здоров’я, 1990. – Вип. 13. – 73 с.

65. Филатов А.М. Аутогенная тренировка. – 2 изд. перераб. доп. – К.: Здоровье, 1987. – 126 с.

66. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / Кер. авт. кол. О.Яременко; О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – С. 124-148.

67. Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. – Одесса, 1992. – 167 с.

68. Щербак П.И. Формирование у студентов педагогических вузов потребности в физическом совершенствовании: Метод. рекомендации. – Нежин, 1994. – 47 с.

69. Щербина В.А. Прикладная психомоторная подготовка студентов технических вузов. – К., 1996. – С. 65-73.