

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: «ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ
ФІЗИЧНОГО СТАНУ»

Виконав: студентка 2 курсу, групи ФК1-М18
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Павлов Артур Русланович
Керівник: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Галаманжук Л.Л., доктор
педагогічних наук, професор

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	8
1.1. Сучасні підходи до визначення змісту і структури здорового способу життя.....	8
1.2. Визначення поняття „здоров’я” людини, його компоненти та передумови.....	23
1.3. Визначення здорового способу життя та шляхи його формування.....	30
1.4. Проблеми тестування фізичної підготовленості школярів.....	33
1.5. Закономірності фізичного та фізіологічного розвитку організму дітей молодшого шкільного віку.....	35
1.6. Стан здоров’я дітей молодшого шкільного віку.....	42
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	49
2.1. Методи дослідження.....	49
2.2. Організація дослідження.....	52
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	53
3.1. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури.....	53
3.2. Аналіз рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.....	59
3.3. Порівняльний аналіз показників рівня фізичної підготовленості дітей 8-ми річного віку за результатами формуючого експерименту.....	64
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	71
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази [1, 2]. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя (ЗСЖ) є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Актуальність теми. За останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених „шкільних” хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Проведені у цьому напрямі дослідження дають змогу констатувати, що основою ефективного фізичного виховання у школі повинна бути індивідуалізація процесу навчання, орієнтована на пріоритети особистості, інтереси і потреби у вільному і самостійному розвитку [3, 4, 5].

Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Значна кількість досліджень присвячені вивченню формування здорового способу життя та мотивації до нього у школярів старших класів та студентів [19, 43, 48]. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти та мотивація до ЗСЖ дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною і потребує наукового обґрунтування.

За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: „Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів”[24, 37].

Фізичне виховання школярів є органічною складовою частиною усієї системи державної освіти дітей та підлітків. Воно повинне забезпечити розвиток їх фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, підготовку до активного життя та професійної діяльності, використання засобів оздоровчої спрямованості на принципах індивідуального підходу [2, 27].

Теперішні підлітки недостатньо натреновані, мало рухаються та мають замало фізичних навантажень. Тільки за останніх два роки на уроках фізкультури в Україні померли семеро школярів.

Ще 2008-го повністю відмінили кроси, а у 2009 році, після серії летальних випадків на уроках фізкультури, Міністерство освіти взагалі переглянуло нормативи, і значно їх скоротило.

У зв'язку з цим в Україні розроблена науково обґрунтована та диференційна система фізичного виховання школярів, яка розрахована на залучення до фізичної культури дітей та підлітків. Основа цієї системи – обов'язковий курс фізичного виховання, який здійснюють згідно державної програми. Він поєднується також з різними формами фізичної культури та спорту у режимі учбового дня та вільного часу школярів [2, 4, 7]. Система фізичного виховання базується на фізіологічних, психологічних та загальнопедагогічних закономірностях. Вона безперервно розвивається і удосконалюється з урахуванням потреб сучасного суспільства. Система фізичного виховання школярів покликана підвищити фізичну підготовленість і працездатність учнів [1, 2, 4, 5, 6].

Дослідження свідчать, що рухова активність школярів у теперішній час значно нижча належного рівня. Обумовлено це тим, що навчальне навантаження у сучасній школі досягло граничного рівня. Це призвело до порушення основних режимних моментів дня і тижня учнів, що стримує реалізацію біологічної потреби організму дітей і підлітків у руховій активності [3, 4].

У сучасних умовах спостерігається зниження стану здоров'я дітей. Серед найбільш виражених захворювань домінують хвороби органів дихання, нервової системи, вроджені аномалії. Серед причин такого стану особливе місце займає забруднення навколишнього середовища, незбалансоване харчування, шкідливі звички батьків, недостатня рухова активність.

За даними Міністерства охорони здоров'я у 1-4 класах гармонійно більш-менш фізично розвинені лише 65% дітей. Медичне обстеження дітей і підлітків засвідчило, що 36% із них мають низький рівень фізичного здоров'я, 56,5% - нижчий середнього і середній рівні, і лише 7,5% - вищий середнього і високий рівні. Однією з причин цього є недостатня рухова активність дітей.

На негативний вплив обмеженої рухової активності (гіпокінезії) в дитячому віці вказують дослідження Т.Ю. Круцевич (2003), Л.О. Сергієнка (2001), Б.Х. Лонда (2004). За даними О.Д. Дубогай (1991), Н.В. Москаленка (1992), зі вступом дітей до школи їх рухова активність знижується в середньому на 50% порівняно з дошкільнятами.

Деякі автори для учнів цього віку віддають перевагу диференційованому методу навчання, яке ґрунтується на якісному виборі співвідношення фізичних вправ.

У цих умовах першорядне значення має раціональний режим навчання і відпочинку, що відповідає гігієнічним вимогам. При цьому особливу роль повинно відігравати фізичне виховання, тому що тільки воно може сприяти зміцненню здоров'я дітей і підлітків, всебічному і гармонійному розвитку їх організму, досягненню високої фізичної підготовленості і працездатності протягом всього періоду навчання в школі.

Здоровий спосіб життя є не лише невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й складовою найпроблематичнішою: те, чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового

способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

Процес формування здорового способу в молодших класах потребує постійного вдосконалення, розробки нових інноваційних підходів щодо методики організації занять з фізичного виховання для зміцнення здоров'я саме дітей молодшого шкільного віку, що й обумовило **актуальність** нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – оптимізація навчального процесу з фізичного виховання молодших школярів з урахуванням їх фізичного стану.

Мета дослідження – розробити рекомендації щодо оптимізації організації занять школярів молодших класів з урахуванням об'єктивних показників їх фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати теоретико-методичні основи здорового способу життя.
2. Визначити спектр проблем пов'язаних з рівнем здоров'я і станом фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.
3. Визначити засоби фізичної культури для формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку.
4. Встановити та порівняти із нормативними показники рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.
5. Розробити та обґрунтувати рекомендації щодо оптимізації процесу фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку з урахуванням їхньої фізичної підготовленості.

Гіпотеза роботи – досягнення високої фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку залежить від багатьох чинників, в тому числі першочергово від якісного та ефективного навчального процесу з фізичного виховання.

Практичне значення роботи полягає в розробці інноваційних підходів в методиці організації навчальних занять з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з урахуванням їхнього стану фізичної підготовленості.

Результати дослідження можуть бути використані в процесі фізичного виховання учнів молодших класів.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на V Всеукраїнській студентській науковій конференції «Актуальні проблеми та перспективи розвитку сучасної освіти і науки України» (м. Кам'янець-Подільський, 12 березня 2019 року).

Структура магістерської роботи. Магістерська складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури, додатків. Магістерська робота викладена на 77 сторінок. У роботі використане 61 науково-методичної літератури, серед яких підручники і навчальні посібники, статті з журналів та наукових збірників.

ВИСНОВКИ

Таким чином, проведений нами аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості школярів молодшого віку свідчить, що фізичне виховання, яке проводиться за шкільною програмою, не в повній мірі вирішує задачі фізичного вдосконалення дітей і підлітків, недостатньо сприяє їх всебічному і гармонічному розвитку, а також про необхідність підвищення ефективності фізичного виховання в загальноосвітній школі. На наш погляд, однією з причин, а можливо основною, неефективної сучасної системи фізичного виховання школярів є недостатньо науково-обґрунтовані вікові нормативи фізичної підготовленості дітей і підлітків. Наукова розробка так званих „нормативів” фізичної підготовленості повинна будуватися для дітей і підлітків не на основі календарного, а біологічного віку.

Аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняної та зарубіжної літератури підтвердили:

- необхідність пошуку інноваційних методів організації діяльності школярів на уроках;
- відсутність ефективних критеріїв оцінювання дітей на уроках з фізичного виховання;
- недостатню мотивацію школярів до занять з фізичного виховання.
- простежується чітко виражений зв'язок показників фізичної підготовленості з організацією фізичного виховання, що високий рівень фізичного стану дітей є однією з умов доброго здоров'я і найчастіше причиною різноманітних відхилень у їх фізичному розвитку є недостатня рухова активність, що прогресує з кожним роком.

Вирішення оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання молодших школярів можливе за рахунок використання ефективних засобів

фізичної культури та збільшення кількості годин на тиждень на заняттях з фізичного виховання.

Результати дослідження свідчать про низький в порівнянні із загальними нормативами оцінки, рівень фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку практично по всіх фізичних якостях.

З метою оптимізації навчального процесу школярів та мотивацію до занять враховувати інтерес учнів, із широкими можливостями вибору рухової активності.

Система сучасного фізичного виховання у шкільних установах, як про це свідчать результати нашого дослідження, все ще далека від досконалості і не так ефективна, як того вимагають інтереси нашої держави.

Встановлені нами показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку можуть розглядатися як реальні і сприяти розробці та реалізації оптимальної програми з фізичного виховання школярів.

Рекомендації щодо оптимізації процесу фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку включають наступні складові:

а) використання індивідуально-фронтального методу організації діяльності учнів на уроках, поділ класу на декілька груп з приблизно схожими параметрами фізичної підготовленості і відповідно до цього підбір адекватного фізичного навантаження;

б) проводити оцінювання показників динаміки приросту результатів, враховуючи при цьому інші фактори (старанність, відвідування занять тощо);

в) для підвищення ефективності процесу засвоєння техніки виконання вправ, чисельність групи із низькими показниками фізичної підготовки зменшувати.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вдосконалення організації, як навчальних занять, так і позакласних та позаурочних форм навчання дітей молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Акимов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М.В. Акимов // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №9-10. – С.10-11.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов // 3-е изд. доп. и перераб. – М: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Амосов Н.М., Бендет Я.А. – К.: Здоровье, 1989. – 216 с.
4. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков / М.В. Антропова– М.: Просвещение, 1982. – 335 с.
5. Апанасенко Г.Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям / Г.Л. Апанасенко // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Респ. межвед. сб. – К., 1988. – Вып.19. – С.28-31.
6. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.
7. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко - СПб.: МГП "Петрополис", 1992. - 123 с.
8. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский – М: Наука, 1981. – 282 с.
9. Балыевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Балыевич – М.: ФИС, 1988р.
10. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Балыевич // Теория и практика физической культуры. –1990. – №1. – С.22-26.
11. Бальсевич В.К., Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе /

Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №4. – С. 56 – 58.

12. Бойченко Т.Є. Інтегративний освітній курс валеології на світоглядно-методологічних засадах українознавства (назва умовна). Видання на стадії друку. Рукопис, люб'язно наданий автором праці для бібліотеки УІСД, 1999 / Т.Є. Бойченко - 192 с.

13. Болдин Н. В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и умственная работоспособность в зависимости от физических нагрузок младших школьников. Сб. научных трудов "Гигиенические основы оздоровления детей и подростков средствами физического воспитания" / Болдин Н. В., Лабозаева Ж. П. – М., 1989. – С. 43-46.

14. Борисенко А., Руховий режим учнів початкових класів: Навчально-методичний посібник. – К.: Радянська школа, 1989 / Борисенко А., Цвек С. – 190 с.

15. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.

16. Булич Є.Г., Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник / Булич Є.Г., Муравов І.В. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.

17. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Збірник науково-практичних статей / За заг. ред. В.М.Оржеховського. – К.: Майстер, 1999. – 120с.

18. Венедиктов Д.Д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Венедиктов Д.Д., Чернух А.М., Лисицын Ю. П. // Вопр. философии. - 1979. -№ 7. - С. 102-113;

19. Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // Вернадский В.И. Начало и вечность жизни.- М.: Сов. Россия, 1989. - С. 166-188.

20. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию / В.П. Войтенко – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.

21. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие / Волков Л.В. – К.: Радянська школа, 1988. – 184 с.

22. Глушкова Е.К., Гигиеническая оценка обучения 6-летних детей в подготовительных классах общеобразовательной школы / Глушкова Е.К., Попова Н.М., Улицкая Э.М. // Гигиена и санитария. –1987.– С. 22-24.
23. Головаха Є.І. Соціальне самопочуття населення України / Головаха Є.І., Паніна Н.В. // Українське суспільство на порозі третього тисячоліття/ Під ред. М.О.Шульги. – К.: Ін-т соціології НАН України, 1999. – С. 398 – 409.
24. Горашук В.П. Основные понятия школьного курса "Основы валеологии" // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології "Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти" / В.П. Горашук – К.: ІЗМН, 1997. – С.78-84.
25. Державна національна програма „Освіта” (Україна ХХІ століття) // Освіта. – Грудень. – 1993. – №44. – 12с.
26. Дильман В.М. Четыре модели медицины / В.М. Дильман - Л.: Медицина, 1987. - 288 с.
27. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду / А.Д. Дубогай – К.: Молодь, 1985. – 112 с.
28. Єременко Г.М. Гігієнічні умови раціональної організації навчання й виховання 6-річних першокласників // Навчання і виховання 6-річних першокласників– К., 1990. – С. 33-35.
29. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни // Сов. охрана здоровья. – 1984. – №4. – С.46-48.
30. Калиниченко І.О., Антомонов М.Ю. Оцінка факторів ризику формування патології у підлітків навчально-виховних закладів // Гігієна населених місць. – К., 2004. – Вип.43. – С. 503 –507.
31. Капица П.Л. Эксперимент, теория, практика. Статьи, выступления. – М.: Наука, 1981. – 495
32. Качашкін В.М. Методика фізичного виховання. – М.: Просвіта. 1989р.
33. Козленко Н.А. Школьникам в привычку заниматься физкультурой. – К.: Радянська школа, 1985р.

34. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 232 с.
35. Кудрявцева Е.Н. Здоровье человека: понятие и реальность / Общественные науки и здравоохранение. - М.: Наука, 1987. - С. 32-48.
36. Кудрявцева Е.Н. Здоровье человека: проблемы, суждения // Вопросы философии. – 1987. – №12. – С.98-107.
37. Куліш О.В. Підходи до еколого-валеологічного виховання в шкільному курсі // Науково-методичні підходи до викладання природничих дисциплін в освітніх закладах ХХІ століття: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Полтава, 2001. – С.37-39.
38. Лисицын Ю.Л. Слово о здоровье. – М.: Советская Россия, 1986. – 192 с.
39. Литвин-Кіндратюк С.Д., Кіндратюк Б.Д. Народознавство та організація здорового способу життя школярів/ АПН України; Прикарпатський ун-т ім. В.Стефаника. – Івано-Франківськ: Плай, 1997. – 279 с.;
40. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация // Мамардашвили М. Как я понимаю философию. – М.: Прогресс, 1990. – С. 107-121.
41. Маркина Т.А. Ретроспективный анализ проблемы социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №9. – С. 53 – 56.
42. Никитушкин В.Г., Спиринов В.К. Морфофункциональные показатели и физическая подготовленность детей разного возраста, пола и состояния здоровья //Физическая культура. – 2001. - №4. – С. 27 – 34.
43. Новосельський В.Ф. Фізична культура і здоров'я школярів. – К.: Знання, 1984р.
44. О политике Всемирной организации здравоохранения. “Здоровье для всех до 2000 года” // Медицинские вести. – 1997. - № 1. – С. 22-23.
45. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.

46. Патогенез болезней цивилизации / И. Шош, Т. Готи, Л. Чалаи и др. – Будапешт: Изд-во АН Венгрии, 1976. – С. 154.
47. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів. – Львів: Світ, 1993. – 119 с.;
48. Пиріг Л. Медицина як інтегральна складова культури українського народу // Українознавство: стан, проблеми, перспективи розвитку. – К.:ВПЦ "Київ. ун-т", 1993. – С. 54-56;
49. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти //Фізичне виховання в школі. – 2002. - №4. – С. 35 – 38.
50. Програма курсів основ природничих дисциплін за вибором для загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, гімназій. – К.: Перун, 1996. – 64с.
51. Регіональна програма патріотичного виховання учнівської молоді, розвитку духовності, утвердження принципів загальнолюдської моралі та формування здорового способу життя/ Волинська обл. держ. адм. управління освіти/ Н.Н.Ариванюк (авт. і упоряд.). – Луцьк, 2000. – 39 с.;
52. Решетников Н.В. Статистика в исследовании физической подготовленности // Теория и практика физической культуры. -1991. -№ 4. - С. 31-41.
53. Ріпа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. – М.: Просвіта, 1985р.
54. Рудницькі І. Фізіологічні і психологічні аспекти адаптації дитини до школи //Психолог – К., 2004.-№ 25-26. – С.21-79.
55. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. (13.00.01)/ Ін-т проблем виховання АПН Ураїни. – К.,1998. – 16 с.
56. Сигерист Г. Хроника ВОЗ. – 1978. – №7. – 393 с.

Сисоєнко Н. Медико-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей//Шестирічки в школі – К.: „Редакції загально педагогічних газет”, 2004. – С. 35-36.

57. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема // Вопр. философии. – 1985. - № 7. – С. 83-93;

58. Сущенко Л.П. Історичний аспект становлення поняття "здоровий спосіб життя" людини у давньому світі та середніх віках // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології "Формування,збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти". – К.: ІЗМН, 1997.

59. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріз. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

60. Царенко А.В., Яцук Р.Ф. Валеологія: Підр. для 8-9 кл. серед. загальноосвітніх шк. – К: Генеза, 1998. – 136с.

61. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: „Навчальна книга – Богдан”, 2000. – 168с.