

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИХОВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Виконав: студент 2 курсу,
групи ФК1-М20 спеціальності
014 Середня освіта (Фізична культура)
Стефанюк Олександр Володимирович
Керівник: Гурман Л.Д., кандидат педагогічних
наук, доцент
Рецензент: Мисів В.М. кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ВИХОВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ СИСТЕМИ ЗНАНЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПОЗАКЛАСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	8
1.1. Психолого-педагогічні складники основ здорового способу життя особистості.....	8
1.2. Позакласні заняття в системі виховання у старшокласників основ здорового способу життя.....	22
1.3. Форми й методи роботи школи та сім'ї з виховання засад здорового способу життя старшокласників.....	29
1.4. Самовиховання та режим дня старшокласників як формування й самореалізація здорового способу життя	39
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	44
2.1. Методи дослідження.....	44
2.2. Організація дослідження	45
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	47
3.1. Підготовка та методика проведення експериментальних досліджень з виховання у старшокласників основ здорового способу життя.....	47
3.2. Аналіз результатів експериментальної роботи	55
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми. Суспільно-політичні зміни та соціально-економічні процеси, які відбуваються в Україні в останні роки поставили перед суспільством нові освітні вимоги до навчання і виховання підростаючого покоління, зміцнення його здоров'я та розвиток фізичної культури, реалізація яких знайшла відображення у законах України «Про освіту» [24], «Про фізичну культуру і спорт» [25], у Національній доктрині розвитку освіти України XXI ст. [45], Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [46], Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, в «Основах законодавства України про охорону здоров'я» та ін.

Поняття здоров'я людини може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру. В Конституції України зазначено, що здоров'я людини є найвищою соціальною цінністю. Відповідно до нього держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно розв'язувати завдання формування здорового способу життя людей, від чого значною мірою залежить соціально-економічний розвиток держави в цілому.

За даними Міністерства охорони здоров'я України майже 90% дітей, учнів, студентів мають проблеми зі здоров'ям. Зокрема такі проблеми мають діти старшокласники. Саме в школі дитина проводить майже 70% свого активного життя протягом навчання в школі. Дослідження свідчать, що у навчальних закладах нового типу – ліцєях, гімназіях, колегіумах – кожен п'ятий з обстежених учнів має певні відхилення у здоров'ї. Загальне навантаження нервової системи учня як в школі, і вдома достатньо високі. Це призводить до гіподинамії, порушення травлення, підвищення тиску, скорочення тривалості сну і відпочинку, фізіологічного неблагополуччя і т.п.. У зв'язку з цим по-новому постає питання збереження і зміцнення здоров'я школярів, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя. Саме тому Національна доктрина розвитку освіти України визначає пріоритетним завданням системи освіти виховання дитини в

дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Це має здійснюватись шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору.

Ядром державної гуманітарної політики щодо національного виховання має бути:

- формування здорового способу життя як складової виховання, збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді, забезпечення їх збалансованого харчування, диспансеризації;

- збільшення рухового режиму учнів шкільного віку за рахунок уроків фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час [47].

На сучасному етапі розбудови національної школи в Україні позакласна робота є однією з найважливіших ланок зв'язку навчання з життям, із змінами, що відбуваються у суспільстві. Ця робота як складова та невід'ємна частина навчального процесу допомагає розв'язувати проблеми підвищення якості знань учнів у вільний від навчання час, готує їх до активної практичної діяльності та сприяє вихованню творчої особистості. Головна педагогічна ідея, що покладена в основу позакласної роботи, – це створення умов, які забезпечують безперервність виховного й навчального процесів, їхню єдність й цілеспрямованість на основі диференціації та широкої індивідуалізації цього процесу. Вона виходить за межі навчальної програми і реалізується згідно з особистим вибором, нахилами, потребами та інтересами учнів, продовжує і доповнює навчання на уроках, тому організується відповідно до тих закономірностей, принципів та вимог, що й навчальний процес. Поєднання навчальної і позакласної роботи дає можливість цілеспрямовано керувати навчально-творчою діяльністю школярів.

Позакласна робота з виховання здорового способу життя – це багатогранна діяльність школярів: навчально-освітня, суспільно корисна, пошуково-дослідна.

Але сьогодні існують великі протиріччя між значним потенціалом позакласної роботи та її використанням у навчально-виховному процесі.

Питання збереження здоров'я та різних аспектів здорового способу життя дітей, підлітків та молоді присвячені наукові дослідження М.М. Амосова, Г.А. Апанасенко, І.І. Брехмана, Е.Г. Булич, В.І. Войтенко, Е.Вільчковського, С.М. Громбах, В.П. Казначеева, В.В. Колбанова, Н.М. Куїнджі, І.В. Муравова, Ю.П. Лисицина, В.П. Петленко, Г.М. Сердюковської, Л.П. Сущенко, А.Г. Щедріної та ін. Психолого-педагогічні засади цієї проблеми розкриті у працях Г.І. Власюк, Г.П. Голобородько, І.А. Горобець, М.С. Гончаренко, В.Горащука, О.Д. Дубогай, Г.К. Зайцева, М.Д.Зубалій, С.В. Лапаєнко, С.О. Свириденко, В.М. Оржеховської, Л.Г. Татарникової та ін. вчених.

Аналіз наукових досліджень дав змогу дійти висновку, що в сучасних умовах здійснюється цілеспрямований процес орієнтації дітей та молоді на здоровий спосіб життя, культуру здоров'я. Проте, невирішеність цієї проблеми на сучасному етапі пов'язана, насамперед, з недостатнім вивченням і впровадженням перспективного педагогічного досвіду, розробкою інноваційних виховних технологій, підготовкою та перепідготовкою педагогічних кадрів до здійснення завдання збереження і зміцнення здоров'я школярів тощо. Водночас вивчення науково-педагогічних джерел дає нам підстави стверджувати, що проблема збереження і зміцнення здоров'я та формування основ здорового способу життя школярів в Україні вимагає і надалі посиленої уваги науковців та практиків. Отже, **метою** нашого дослідження є визначення педагогічних умов та особливостей збереження і зміцнення здоров'я школярів в умовах сучасного освітнього простору в Україні. Тому це зумовило вибір теми наукової роботи «Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя старшокласників у позакласній діяльності».

Об'єкт дослідження – процес виховання основ здорового способу життя підлітків.

Предмет дослідження – педагогічні умови виховання основ здорового способу життя старшокласників у позакласній діяльності.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов виховання основ здорового способу життя старшокласників у позакласній діяльності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в науково-педагогічній теорії і практиці.
2. Розкрити особливості стану здоров'я старшокласників з оздоровчої роботи в системі освіти України.
3. Здійснити теоретичне обґрунтування й експериментально перевірити педагогічні умови, які сприяють вихованню основ здорового способу життя старшокласників у позакласній діяльності.

Методи дослідження: 1) теоретичні: вивчення та аналіз філософської, соціальної, медичної, психолого-педагогічної літератури; аналіз законодавчих та нормативних документів про здоров'я і валеологічне виховання; шкільних навчальних програм і планів; 2) емпіричні: вивчення та узагальнення спостереження, анкетування, тестування, опитування, бесіда. 3) експериментальні: педагогічний експеримент (констатуючий і формуючий) сприяв дослідженню стану вихованню основ здорового способу життя старшокласників у позакласній діяльності; 4) статистичні: здійснення кількісної і якісної обробки основ здорового способу життя старшокласників у позакласній діяльності та аналіз отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає: розкритті змісту таких понять як здоров'я та здоровий спосіб життя старшокласників; визначення та обґрунтування виховання основ здорового способу життя старшокласників у позакласній діяльності на засадах особистісно зорієнтованого підходу.

Практичне значення одержаних результатів полягає у впровадженні в практику різних навчальних закладів оздоровчих технологій; лекційних курсів, в розробці та науковому обґрунтуванні оздоровчих програм та діяльності валеологічних гуртків, курсів тощо.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 5-6 жовтня 2021 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 72 сторінках, з яких 65 основного тексту, вона містить 8 таблиць. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, зі списку 69 використаних літературних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми виховання основ здорового способу життя у старшокласників у позакласній роботі та педагогічний експеримент дали можливість зробити такі висновки:

- аналіз даних наукової та методичної літератури, статистичних показників стану здоров'я підростаючого покоління незалежної України свідчать про негативні тенденції у здоров'ї школярів. Ці тенденції особливо виявляються в учнів старших класів. Однією з причин помітного зростання серед учнів соматичних захворювань і функціональних відхилень, психічних розладів є недотримання ними правил ЗСЖ.

- на уроках фізичної культури школярі не достатньо отримують цілісного уявлення про ЗСЖ, діяльність власного організму та розуміння сутності здоров'я. Дані анкетування на початку експерименту показали, що переважна більшість учнів мають поверхове уявлення про те, що таке здоров'я та ЗСЖ, а саме: у 12,2% старшокласників рівень знань про здоров'я високий, у 49,5% - середній і 38,3% - низький рівень. В обстежуваних старшокласників, як показують наші дослідження, немає єдиного розуміння сутності ЗСЖ, валеологічних знань та вмінь.

- дослідження соціально-педагогічних передумов виховання показало, що значну роль у процесі збереження, зміцнення й формування здоров'я старшокласників відіграють суб'єктивні фактори: стиль життя та поведінка, потреба бути здоровим, ціннісні орієнтації щодо здорового способу життя, рівень власної культури, роль школи у саморозвитку, самопізнанні та самореалізації.

- у процесі формуючого експерименту було встановлено, що педагогічними умовами виховання основ здорового способу життя старшокласників у позакласній роботі виступає : організація факультативних і гурткових занять, різноманітних виховних заходів з основ ЗСЖ у позаурочний час та пошкільний час; залучення учнів до різноманітної виховної діяльності, з врахуванням вікових та психофізіологічних особливостей; режиму дня та систематичне його

дотримання; організація системи самовиховання учнів для самовдосконалення і самореалізації; підвищення валеологічної та психолого-педагогічної освіченості вчителів і батьків, оволодіння ними спеціальними методиками і оздоровчими системами; взаємодія педагогічного колективу, батьків, фахівців і громадськості при розв'язанні валеологічних навчально-виховних завдань.

- критеріями сформованості ЗСЖ у дослідженні були такі: когнітивний, емоційно-мотиваційний та діяльнісний, кожний з яких характеризувався певними показниками. На основі цих критеріїв та їхніх показників визначались рівні сформованості ЗСЖ підлітків (високий, середній та низький). На початку експерименту високий рівень сформованості було виявлено у 11,2% учнів експериментальних класів, на кінець експерименту цей показник зріс до 35,6%. У контрольних класах ці показники становили відповідно 11,3% і 13,9 %. Середній рівень сформованості ЗСЖ в експериментальних класах на початку експерименту зафіксовано в 46,5% учнів, а на кінець експерименту – 53,6%. У той же час низький рівень сформованості ЗСЖ в експериментальних класах зменшився на 31,5%, а в контрольних класах – тільки на 3,5%. Отримані дані дають змогу зробити висновок про те, що матеріали цього дослідження можуть бути використані в практиці роботи навчально-виховних закладів різного типу.

- проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розв'язання поставленої проблеми. Подальшого вивчення потребують питання визначення показника стану здоров'я учнів різних вікових груп, виховання відповідальної поведінки щодо збереження та зміцнення здоров'я, статевого виховання та репродуктивного здоров'я дівчаток, комп'ютерних діагностичних програм для визначення різних аспектів здоров'я, визначення і розробка змісту, різноманітних форм і методів позакласної роботи для учнів різного віку з урахуванням їх запитів та потреб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. Москва: Здоровье, 1985. 80 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.. 1: Особистісно зорієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Наук. видання. – Київ: Либідь, 2003. 280 с.
3. Бичук О.І. Фізкультурно-оздоровча робота в школі. Луцьк: Настир'я, 1997. 144 с.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье Л: Наука, 1987. 125 с.
5. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навчальний посібник. Київ: ІЗМН, 1997. 224 с.
6. Бычков В. В. Эстетика поздней античности. Москва.: Наука, 1981. 243 с.
7. Валеологія: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти: В 2 частинах / За ред. В.І. Бобрицької – Полтава: ТОВ „Поліграфічний центр „Скайтек”, 2000. 306 с.
8. Винничук О. Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль.: АСТОН, 2001. 404 с.
9. Галузинський В.М., Евтух М.Б. Педагогіка: теорія та історія: навчальний посібник. Київ: Вища шк., 1995. 237 с.
10. Гиппократ. О здоровом образе жизни. Избранные книги. Москва: Государственное издательство биологической и медицинской литературы, 1936. 217 с.
11. Гончаренко М.С. Валеологический словарь. Харків, 1999. 316 с.
12. Гончаренко М.С. Педагогічні аспекти валеологічної освіти. Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць. Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. Винниченка, 1999. 243 с.

13. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
14. Горашук В. П. Курс лекцій по валеології : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. Луганск, 2008. 161 с.
15. Горашук В. П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів. Основи здоров'я і фізична культура. 2005. № 5. С. 10–13.
16. Горобець І. А. Використання здоров'язбережувальних технологій у системі освіти. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 квітня 2018 року, м. Краматорськ). Краматорськ : ДДМА, 2018. С. 183–189.
17. Горобець І. А. Формування здорового способу життя молодших школярів як історико-педагогічна проблема (50–90 рр. XX ст.). Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Ізмаїл, 2017. Вип. 36. С. 53–58.
18. Горобець І.А. Рухова активність молодших школярів як один із засобів формування здорового способу життя. Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (29–30 березня 2018 року) / ред.-упоряд.: І.Зиморя та ін. Ченстохова;Ужгород; Дрогобич: Посвіт, 2018. С.197–199.
19. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. Київ : Центр учб. л-ри, 2008. 214 с.
20. Детальніше про управління розвитком психічного здоров'я, див. : Управління соціальним розвитком. Київ, 2005. С. 216-217.
21. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішності навчання дитини. Київ : Шкільний світ, 2006. 128 с.
22. Євтух М. Б., Галузинський В. М. Педагогіка: Історія та теорія: навчальний посібник. Київ: Вища школа, 1995. 237 с.
23. Зайцев Г.К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. 3-е изд., перераб и доп. СПб.: «Детство – Пресс», 2001. 160 с.

24. Закон України «Про освіту» чинне законодавства станом на 05 червня 2018 року: Офіц. текст. Київ: Алерта, 2018. 120 с
25. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» чинне законодавство України. Звід законів України. Київ: Український інформаційно-правовий центр, 2000. №3. С. 66-97.
26. Зубалій М., Закопайло С. Складові здорового способу життя. Завуч. 2000. № 20-21. С. 29.
27. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу. Довкілля та здоров'я. 2003. № 3. С. 59–61.
28. Кириленко С. В. Проблеми формування здорового способу життя як пріоритет освіти. Позакласний час. 2004. № 21-22. С. 23-26.
29. Ковальчук Г.П., Присакар В.В. Педагогіка фізичної культури: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2016. 390 с.
30. Кожухівський О. Формування здорового способу життя учнів та студентської молоді. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні: Зб. наук. праць. – Житомир, 2002. С. 191-194.
31. Ковальчук Г.П. Формування культури здоров'я школярів у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі. Зб. наук. праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти». Кам'янець Подільський: Аксіома, 2011. Випуск 2. С. 24-35.
32. Концепція розвитку охорони здоров'я населення України. Київ, 2001. 30 с.
33. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (затв. наказом МОН України від 21.07.04.). Директор школи. 2004. № 40. С. 23-29.
34. Кудрявцева Е.Н. Здоровье человека: проблемы, суждения. Вопросы философии. 1987. № 12. С.11–12.
35. Кузьменко В. Ю. Становлення та розвиток поняття «Здоровий спосіб життя» Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: наук. зб.: Київ, 2000. Книга I. С. 117-124.

36. Кузьменко В. Ю. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми. Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. Ніжин, 2001. № 1. С. 92-99.
37. Кузьменко В. Ю., Козак Є. П. Самовиховання як шлях до здорового способу життя старших підлітків. Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів. Хотин – Кам'янець-Подільський, 2000. С. 94-96.
38. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. Москва: Мысль, 1989. 272 с.
39. Лисицын Ю. П. Социальная гигиена и организация здравоохранения. Москва. : Медицина, 1992. 512 с.
40. Литвин-Кіндратюк С., Литвин-Кіндратюк Б. Народознавство та організація здорового способу життя: монографія. Ів- Фр., 1997. 279 с.
41. Лободин В.Т. Здоровье и духовность. СПб.: АО Комплект, 1994. 389 с.
42. Локк Д. О воспитании. Соч.: В 3-х томах. Москва: Мысль, 1988. Т. 1. 413 с.
43. Медико-біологічні основи валеології. Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Кам'янець-Подільський, 2000. 408 с.
44. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоров'я / Под редакцией М.С.Гончаренко. Харьков, 2000. 196 с.
45. Мор Т. Утопия / Пер. с латин. Ю.М. Каган. Вступ. Статья И. Н. Осиповского. Москва: Наука, 1974. 294 с.
46. Національна доктрина розвитку освіти: Указ Президента України від 17.04.2002 р. № 347. Освіта. 2002. 24 квіт. (№14). С.2-4.
47. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Щотижневий збірник актів законодавства. Київ: Офіційний вісник України, 2004. №39. С.23-34.
48. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки. URL: [http: ministry@mon.gov.ua](http://ministry@mon.gov.ua).

49. Оржеховська В. М. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку. Науковий світ. 2008. № 10. С. 28–32.
50. Оржеховська В.М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх: Навч.-метод. посібник. Київ: ІЗМН, 1996. 352 с.
51. Полулях А. В. Організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя підлітків у школах нового типу. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2003. Вип. 13. С. 118-120.
52. Полулях А. В. Формування здорових звичок підлітків засобами фізичного виховання. Соціально-педагогічні проблеми освіти і виховання. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2003. С. 18-20.
53. Полулях А. В. Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання. Методичний посібник. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 164 с.
54. Помиткін Е.О. Духовний розвиток учнів у системі шкільної освіти: навч. – метод. посібник. Київ: ІЗМН, 1996. 163 с.
55. Рамаццини Бернардино. О болезнях ремесленников. Суждения. Москва: Мед. изд, 1961. 280 с.
56. Родинно-сімейна енциклопедія / Авт. кол. В.М. Благінін, Н.І. Белкіна та ін. / За заг. ред. Ф.С. Арвата. Київ: Богдана, 1996. 438 с.
57. Савченко А.П. Фізичне виховання учнів 8-9 класів: Посібник. Київ: Педагогічна думка, 2008. 144с.
58. Симонов В.П. Мотивированный мозг. Москва: Наука, 1987. 238 с.
59. Солопчук М. С. Історія фізичної культури та спорту: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. 235 с.
60. Стельмахович М. Г. Українська родинна педагогіка: Навч. посібник. Київ: УСДО, 1996. 288 с.
61. Сухомлинський В.А. Сердце отдаю детям. Київ: Вид-во «Радянська школа», 1973. 287 с.

62. Сухомлинський В.О. Павлиська середня школа. Вибрані твори: У 5 т. Київ: Радянська школа, 1976. Т. 4. С.7-390.
63. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини. Додаткові матеріали. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 324 с.
64. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. за ред.Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.
65. Тягур Р. С. Історія фізичної культури і спорту: Курс лекцій. Івано-Франківськ.: Лік, 1999. 276 с.
66. Формування здорового способу життя молоді: Навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін. Київ: Український інститут соц. досліджень, 2005. 116 с.
67. Царенко А.В., Яцук Г.Ф. Валеологія: навч. посібник для 8–9 класів загальноосвітніх шкіл. Київ: Генеза, 1998. 136 с.
68. Цицерон Марк Тулій. О старости. О дружбе. Об обязанностях. Москва: Наука, 1974. 249 с.
69. Язловецький В.С., Язловецька О.В. Учням про здоров'я. Кіровоград, РВЦ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2000. 212 с.