

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка



ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної роботи
Шаран В.Л.
7 березня 2019р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Галузь знань: **22 Охорона здоров'я**
Спеціальність: **227 Фізична терапія, ерготерапія**
Освітня програма: **Фізична терапія, ерготерапія**
Статус дисципліни: **вибіркова**
Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я
Кафедра: **здоров'я людини та фізичної реабілітації**
Мова навчання: **українська**

Дані про вивчення дисципліни

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		Залік	Екзамен
			Кредити ЕКТС	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
Денна	III	V	90/3	48	16	—	32	—	42	—	+	—
Заочна	III	V	90/3	8	4	—	4	—	82	—	+	—

Робоча програма складена на основі освітньої програми та навчального плану підготовки бакалаврів. (240 кредитів ЕКТС)

Розробники:

Підпис Іваніків Н.М., канд.пед. наук, доцент

Підпис Кузан М.М., викладач

Погоджено керівником групи забезпечення спеціальності

Підпис Флюнт І.С., доктор мед. наук, професор

Схвалено на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації

Протокол № 8 від 25 травня 2019 р.

Завідувач кафедри Підпис Флюнт І.С.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я

Протокол № 6 від 24.06.2019 р.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради університету.

Протокол № 7 від 17.09.2019 р.

1. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основою навчальної дисципліни “Основи здорового способу життя” є засвоєння студентами теоретичних знань, формування у студентів цілісного уявлення про здоров’я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову та навичок здорового способу. Тому метою навчальної дисципліни “Основи здорового способу життя” є формування у студентів цілісного уявлення про здоров’я та формування здорового способу життя, методик дослідження, збереження і зміцнення індивідуального здоров’я людини. Дослідити чинники, що формують здоров’я та ті, що негативно впливають на здоров’я людини, методи та шляхи формування здорового способу життя.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

В освітній програмі навчальна дисципліна “Основи здорового способу життя” є загальною дисципліною програми підготовки бакалаврів з фізичної терапії, ерготерапії і належить до вибіркових дисциплін циклу професійної підготовки. Вивчення дисципліни базується на знаннях, отриманих студентами під час вивчення таких навчальних дисциплін як “Анатомія людини”, “Біохімія”, “Вступ у фізичну терапію, ерготерапію”, “Загальна гігієна”, “Кінезіологія”, “Загальна теорія здоров’я”; навчальна дисципліна вивчається паралельно з курсами “Масаж реабілітаційний”, “Основи діагностичних досліджень у фізичній терапії”, “Патологічна фізіологія”, “Фізична реабілітація при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату”.

Вивчення навчальної дисципліни “Основи здорового способу життя” передбачає інтеграцію викладання з навчальними дисциплінами в процесі подальшого їх вивчення - "Оздоровчі технології", "Діагностика та моніторинг стану здоров’я".

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі вищої освіти повинні

знати: вплив природних і антропогенних чинників навколишнього середовища та соціальних умов на здоров’я людини, закономірності впливу чинників і умов навколишнього середовища на організм людини або популяцію людей, гігієнічні нормативи, правила та заходи для максимально ефективного використання чинників навколишнього середовища, які позитивно впливають на організм людини та знешкодження або обмеження до безпечного рівня шкідливих чинників.

вміти:

- практично використовувати методи та засоби впливу гігієнічних чинників на стан здоров’я людей різного віку; прогнозувати санітарно-гігієнічну ситуацію на найближчу та віддалену перспективи.
- володіти знаннями про теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу у вивченні валеології, науки яка стосується наукових знань про формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров’я наступним поколінням.
- володіти методами і прийомами визначення рівня фізичного розвитку і функціонального стану організму, чинників, що сприяють проявам патологічних процесів.
- вміти аналізувати причини і фактори підвищеного впливу на суспільство, зокрема на молодь, наркотичних речовин і наслідки їхньої дії на особистість.
- володіти методикою формування здорового способу життя, системне відстеження індивідуального самопочуття, індивідуальне та групове приєднання до цілеспрямованих ефективних зусиль на життєзабезпечення.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здійснюється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

А (90 – 100) – оцінка «відмінно» – «5» (*відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок*): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; здатний дотримуватись етичних та юридичних норм, які стосуються галузей охорони здоров'я, фізичної культури, освіти та соціального захисту; уміє аналізувати суспільно-політичні відносини та формувати адекватну модель соціальної поведінки; здатний пояснити потребу у заходах фізичної терапії й ерготерапії, принципах їх використання і зв'язок з охороною здоров'я; уміє аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції; здатний пояснити пацієнтові патологічні процеси, які піддаються корекції фізіотерапевтичними та ерготерапевтичними втручаннями; здатний розуміти та пояснювати медичні, педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою фізичної терапії та ерготерапії; уміє допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та формулювати цілі, пояснювати програму фізичної реабілітації; демонструвати здатність провадити професійну діяльність відповідно до потреб здоров'я, культурних цінностей та традицій населення України; уміє сприяти зміцненню та збереженню особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини й освітньої діяльності серед пацієнтів / клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади; демонструє уміння використовувати біологічні, медичні, педагогічні та психосоціальні аспекти фізичної реабілітації, виявляти взаємозв'язки її різних елементів; уміти навчити пацієнта/опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці ускладнень, захворювань, травм та неповносправності, здоровому способу життя; виконав усі види навчальної роботи.

В (82 – 89) – оцінка «добре» – «4» (*вище середнього рівня з кількома помилками*):

отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах проте допускає незначні неточності в їх інтерпретації; здатний дотримуватись етичних та юридичних норм, які стосуються галузей охорони здоров'я, фізичної культури, освіти та соціального захисту; здатний пояснити потребу у заходах фізичної терапії й ерготерапії, принципах їх використання і зв'язок з охороною здоров'я; уміє аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції; здатний пояснити пацієнтові патологічні процеси, які піддаються корекції фізіотерапевтичними та ерготерапевтичними втручаннями; здатний розуміти та пояснювати медичні, педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою фізичної терапії та ерготерапії; уміє допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та формулювати цілі, пояснювати програму фізичної реабілітації; демонструвати здатність провадити професійну діяльність відповідно до потреб здоров'я, культурних цінностей та традицій населення України; уміє сприяти зміцненню та збереженню особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини й освітньої діяльності серед пацієнтів / клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади; демонструє уміння використовувати біологічні, медичні, педагогічні та психосоціальні аспекти фізичної реабілітації, виявляти взаємозв'язки її різних елементів; уміти навчити пацієнта/опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці ускладнень, захворювань, травм та неповносправності, здоровому способу життя; виконав усі види навчальної роботи.

С (75 – 81) – оцінка «добре» – «4» (*в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок*): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах проте допускає незначні неточності в їх інтерпретації; здатний дотримуватись етичних та юридичних норм, які стосуються галузей охорони здоров'я, фізичної культури, освіти та соціального захисту; здатний пояснити потребу у заходах фізичної терапії й ерготерапії, принципах їх використання і зв'язок з охороною здоров'я; уміє аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції;

здатний пояснити пацієнтові патологічні процеси, які піддаються корекції фізіотерапевтичними та ерготерапевтичними втручаннями; здатний розуміти та пояснювати медичні, педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою фізичної терапії та ерготерапії; уміє допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та формулювати цілі, пояснювати програму фізичної реабілітації; демонструвати здатність провадити професійну діяльність відповідно до потреб здоров'я, культурних цінностей та традицій населення України; уміє застосовувати заходи, щодо сприяння і зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини й освітньої діяльності серед пацієнтів / клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади проте допускає певні (неістотні) неточності під час їх застосування; демонструє уміння використовувати біологічні, медичні, педагогічні та психосоціальні аспекти фізичної реабілітації, виявляти взаємозв'язки її різних елементів; уміти навчити пацієнта/опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці ускладнень, захворювань, травм та неповносправності, здоровому способу життя однак, допускає певні (суттєві) помилки; виконав усі види навчальної роботи.

D (67 – 74) – оцінка «задовільно» – «3» (непогано, але зі значною кількістю недоліків): отримує здобувач, який виявив недостатньо міцні знання навчального матеріалу; з певними труднощами відтворює програмний матеріал; рідко звертається до матеріалів, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; здатний дотримуватись етичних та юридичних норм, які стосуються галузей охорони здоров'я, фізичної культури, освіти та соціального захисту; здатний пояснити потребу у заходах фізичної терапії й ерготерапії, принципах їх використання і зв'язок з охороною здоров'я; уміє аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції проте постійно потребує підтримки для впевненості у власній відповіді; не здатний пояснити пацієнтові патологічні процеси, які піддаються корекції фізіотерапевтичними та ерготерапевтичними втручаннями; здатний розуміти та пояснювати медичні, педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою фізичної терапії та ерготерапії; уміє допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та формулювати цілі, пояснювати програму фізичної реабілітації; демонструвати здатність провадити професійну діяльність відповідно до потреб здоров'я, культурних цінностей та традицій населення України; не достатньо уміє застосовувати заходи, щодо сприяння і зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини й освітньої діяльності серед пацієнтів / клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади проте допускає певні (неістотні) неточності під час їх застосування; демонструє уміння використовувати біологічні, медичні, педагогічні та психосоціальні аспекти фізичної реабілітації, виявляти взаємозв'язки її різних елементів; уміти навчити пацієнта/опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці ускладнень, захворювань, травм та неповносправності, здоровому способу життя однак, допускає певні (суттєві) помилки; виконав усі види навчальної роботи.

E (60 – 66) – оцінка «задовільно» – «3» (виконання задовольняє мінімальним критеріям): отримує здобувач, який виявив слабкі знання навчального матеріалу, важко відтворює програмний матеріал, зовсім не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; він з труднощами уміє аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції, постійно потребує підтримки для впевненості у власній відповіді; не здатний пояснити пацієнтові патологічні процеси, які піддаються корекції фізіотерапевтичними та ерготерапевтичними втручаннями; відчуває труднощі у здатності розуміти та пояснювати медичні, педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою фізичної терапії та ерготерапії; не здатний без сторонньої допомоги допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорити та формулювати цілі, пояснити програму фізичної реабілітації; не достатньо уміє застосовувати заходи, щодо сприяння і зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини й освітньої

діяльності серед пацієнтів / клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади проте допускає певні (неістотні) неточності під час їх застосування; слабо володіє методиками навчання пацієнта/опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці ускладнень, захворювань, травм та неповносправності, здоровому способу життя однак, допускає певні (суттєві) помилки; виконав більшість із запропонованих видів навчальної роботи.

FX (35 – 59) – оцінка «незадовільно» – «2» (з можливістю повторного складання): виставляється здобувачеві вищої освіти, який виявив незнання значної частини навчального матеріалу, допускає істотні помилки у відповідях на запитання, не вміє застосувати теоретичні положення під час розв’язання практичних задач, не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не вміє допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорити та формулювати цілі, пояснити програму фізичної реабілітації; не уміє застосовувати заходи, щодо сприяння і зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини й освітньої діяльності серед пацієнтів / клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади; не володіє методиками навчання пацієнта/опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці ускладнень, захворювань, травм та неповносправності, здоровому способу життя; не виконав усіх видів навчальної роботи.

F (1 – 34) – оцінка «незадовільно» – «2» (з обов'язковим повторним курсом): виставляється здобувачеві, який зовсім не володіє програмним матеріалом, що ускладнює орієнтацію в теоретико-методологічних засадах допомоги пацієнту/клієнту щодо сприяння і зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини й освітньої членів їх родин, а також профілактики ускладнень, захворювань, травм та неповносправності та ведення здоровому способу життя; не виконав усіх видів навчальної роботи.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять у формі:

- контролю засвоєння теоретичних знань;
- самостійні роботи;
- індивідуальне завдання;
- співбесіда з лектором;
- залік;

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв. Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій. Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я. Стан здоров'я, стан хвороби, “3-й стан”. Культура здоров'я, безпека життєдіяльності. Показники здоров'я людини та тривалості життя у світі, в Україні, в регіоні.

Тема 2. Фізичне виховання як складова частина здорового способу життя. Поняття здорового способу життя. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Класифікація сучасних оздоровчих технологій.

Тема 3. Основні системи психоемоційного оздоровлення. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Йога, циган, ушу.

Тема 4. Основні оздоровчі системи фізичного розвитку. Система Пілатеса. Системи Амосова: «Режим здоров'я» та “1000 рухів”. Система «Бодіфлекс». Система Лідьярда. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т.Ткачова. Система Ніши. Система оздоровлення хребта Маккензі.

Тема 5. Основні системи оздоровчого харчування. Програми здоров'я Ханса Моля. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка. Роздільне харчування і здоров'я. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Дадамо.

Тема 6. Оздоровчі методики загартування. Методика А. Залманова. Методика С.Кнейппа. Методика загартування П.Іванова. Нетрадиційні системи загартування.

Тема 7. Оздоровчі системи очищення організму. Сутність системи Малахова. Особливості Системи природного оздоровлення Г.С. Шаталової. Оздоровча система Семенової.

Тема 8. Системи духовного очищення. Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андрєєва. Фракційний метод голодування Войтовича Г. А. Система Луїзи Хей. Технології психічного оздоровлення людини (методика Петренко В.П.)

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

- Поняття здоров'я і аналіз його критеріїв
- Стан здоров'я, стан хвороби, "3-й стан"
- Поняття здорового способу життя
- Класифікація сучасних оздоровчих технологій
- Системи психоемоційного оздоровлення
- Основні завдання аутогенного тренування
- Основні оздоровчі системи фізичного розвитку
- Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова
- Основні системи оздоровчого харчування
- Роздільне харчування і здоров'я
- Методика загартування П.Іванова
- Нетрадиційні системи загартування
- Особливості системи природного оздоровлення Г.С. Шаталової
- Оздоровча система Семенової
- Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андрєєва
- Технології психічного оздоровлення людини (методика Петренко В.П.)

7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота студента з дисципліни містить: опрацювання теоретичного матеріалу; виконання завдань згідно з переліком компетенцій, що формуються у межах кожної теми навчальної програми; підготовку до самостійної роботи, підготовка індивідуального завдання (у формі презентації), підготовку до семестрового заліку.

- Опишіть визначення поняття "здоров'я" різними науковцями.
- Дайте характеристику власного здоров'я з огляду на вісі його аспекти.
- Визначте, які основні фактори обумовлюють здоровий спосіб життя?
- Обґрунтуйте основні рівні і критерії здоров'я.
- Розкрийте зміст сучасних оздоровчих систем.
- Визначте основний зміст методики оздоровлення М.Норбекова.
- Охарактеризуйте основні особливості аутогенного тренування.
- Розкрийте зміст системи Дж. Пілатеса.
- Визначте основну мету американських братів-дієтологів Дадамо.
- Розкрийте зміст нетрадиційних систем загартування.
- Охарактеризуйте оздоровчі системи духовного очищення організму.

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Підготувати та продемонструвати презентацію на таку тематику:

1. Мета і основні завдання аутогенного тренування.
2. Суть оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.

3. Йога: основні асани.
4. Основна направленість тренування цигун.
5. Тренування ушу.
6. Система Пілатеса і її особливості.
7. Режим "здоров'я" та "1000 рухів".
8. Основи системи "Бодіфлекс".
9. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова.
10. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка.
11. Роздільне харчування і здоров'я.
12. Методика загартування П. Іванова.
13. Нетрадиційні системи загартування.
14. Особливості системи природного оздоровлення Г.С. Шаталової.
15. Основні технології психічного оздоровлення людини.

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Засвоєння студентами теоретичного матеріалу з дисципліни перевіряється шляхом усного опитування, виконання індивідуального завдання; написання самостійної роботи, та співбесіди з лектором.

Розподіл 100 балів між видами робіт:

Вид роботи	Семестр - V
Самостійна робота	20
Поточна успішність	60
Індивідуальне завдання	10
Співбесіда з лектором	10
Залік	+
Всього балів	100

Усні відповіді на практичних заняттях і тестові завдання оцінюються в традиційних оцінках «5», «4», «3», «2», які конвертуються в бали за формулою:

$$X = \frac{A}{n} \cdot \frac{K}{5}, \text{ де}$$

K –максимальна кількість балів, які студент може отримати на практичних заняттях у семестрі,

A– сума усіх поточних оцінок за чотирибальною шкалою при вивченні дисципліни у семестрі, включаючи оцінки «2»,

n– кількість цих оцінок (не менше трьох оцінок за семестр),

$\frac{A}{n}$ – середня оцінка за відповіді.

Кількість балів **X** заокруглюють до цілих. Якщо середня оцінка поточного контролю менша за 2.5, то **X** = 0.

Семестрова підсумкова оцінка у V семестрі визначається як сума балів з усіх видів навчальної роботи. Залік у V семестрі отримують студенти, що виконали всі види робіт, які були передбачені робочою програмою. Залік за талоном №2 і перед комісією проводиться в усній формі з оцінюванням за 100-бальною шкалою.

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ, ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Для вивчення даної дисципліни додаткового обладнання та інструментів не передбачено.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна:

1. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К. : Центр учбової літератури, 2008.– 214 с.
2. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. – Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с.
2. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. [навч. посіб. з курсу «Валеологія»] / В.С.Грушко. -Тернопіль: СМП «Астон», 1999. - 368с.
3. Страшко С. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / за ред. С. В. Страшка : Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-ге видання, перероблене і доповнене. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.

Допоміжна:

4. Вінда О.В. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків : За проектом «Діалог» Навчально-методичний посібник / О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова та ін.; під. ред. О. В. Вінда. – К., 2003. – 284 с.
5. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психологія праці і людської гідності: навчальний посібник для вузів. – М.: Академія, 2001. – 480 с.
6. Бело М. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : інформ. зб. з життєвих навичок / авт.-упоряд. М. Бело. – К.: Генеза, 2005. – 77 с.
7. Сорочинська В. Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді (наркоманія, алкоголізм, СНІД) : навч.-метод. посіб. / В. Сорочинська [та ін.] . – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2003. – 168 с.
8. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. – 207 с. 4.
9. www.sportmedicine.ru
10. www.fizkult-ura.com
11. ФизкультУРА онлайн справочник: <http://www.fizkult-ura.com/lfk/1>
12. <http://uk.wikipedia.org/>
13. www.osteodoc.ru/sujok.htm
14. www.vitamarg.com/health/infa/1032-pravila-zdoroviy-nishi