

УДК: 37.015.3+371.71.32-057.874]:796.011.1

ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Смоляр І.І.,
Вахнова А.П.,**

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Україна, Київ

Розглянуто перспективні напрями розвитку технологій формування культури здоров'я в учнів старшої школи на уроках фізичної культури. Серед яких психолого-педагогічні технології на наш погляд заслуговують поглибленого розгляду. Спрямовані на підвищення мотивації до збереження здоров'я і формування ціннісного ставлення учнів до здоров'я вони дозволять значно покращити організацію навчально виховного процесу на уроках фізичної культури, спрямувати старшокласників на виховання особистісних якостей, що значно допоможе у формуванні здорової особистості за всіма її компонентами (психічним, духовним, соціальним, фізичним).

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, ціннісне ставлення, мотивація, формування, фізична культура, психолого-педагогічні технології, культура здоров'я

*кандидат наук физического воспитания и спорта, Смоляр И.И.,
Вахнова А.П. Технологии формирования культуры здоровья
учеников старшей школы на уроках физической культуры /
Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины, Украина, Киев*

Рассмотрены перспективные направления развития технологий формирования культуры здоровья у учащихся старших классов на уроках физической культуры. Среди них психолого-педагогические технологии на наш взгляд заслуживают углубленного рассмотрения. Направленные на повышение мотивации к сохранению здоровья и формирования ценностного отношения учащихся к здоровью они позволяют значительно улучшить организацию учебно воспитательного процесса на уроках физической культуры, направит старшеклассников на воспитание личностных качеств, значительно поможет в формировании здоровой личности по всем ее компонентам (психическим, духовным, социальным, физическим).

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, ценностное отношение, мотивация, формирование, физическая культура, психолого-педагогические технологии, культура здоровья

*PhD in physical education and sport, I. Smolyar, A.Vakhnova
Technology culture of health of senior high school for physical education
lessons / Nationality university of physical educations, Ukraine, Kiev*

The article deals with the perspective directions which form the health culture if high school students at the physical education lessons. In our view, among others, the psychological and pedagogical technologies should be analyzed in more detail. The orientation to increase motivation of health maintenance and forming students' value attitude to their health will enable significant improvements in the educational process during physical education lessons, encourage the high school students to form personal traits and a healthy personality with all the components (mental, moral, social and physical).

Keywords: health, healthy lifestyle, value attitude, motivation, formation, physical education, psychological and pedagogical technologies, health culture.

Вступ. Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного Закону, держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно вирішувати завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить соціально-економічний розвиток суспільства і країни в цілому.

Здоров'я за визначенням ВООЗ (з 1948 р.) – це стан повного фізичного, психічного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «здоровий спосіб життя» як сценарій життєдіяльності, спрямованої на збереження та покращання здоров'я людей. Слід зазначити здоров'я розглядається не лише як ресурс, а як мета життя людини.

Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих [5, с.10].

Відомо, що мета сучасної шкільної освіти полягає у формуванні здорової особистості і безумовно школа спрямовує свої сили на покращення якості освіти та виховання, відповідно це призведе до змін у покращенні здоров'я молоді, майбутнього нації. Вчитель, володіючи сучасними психолого-педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним працівником та шкільним психологом, повинен планувати й організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення

здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу[7, с.80-81; 9, с.209-211; 10, с.220-225].

Таким чином звертаючи увагу на методичні рекомендації щодо вивчення фізичної культури важливою ознакою сучасного уроку є використання здоров'язберігаючих технологій. Серед яких психолого-педагогічні технології на наш погляд заслуговують поглибленого розгляду.

Мета дослідження: визначити психолого-педагогічні технології, реалізація яких надасть вчителю на уроках фізичної культури успішно формувати культуру здоров'я в учнів старшої школи.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати за науково-методичними джерелами проблематику формування культури здоров'я у дітей старшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

2. Розкрити психологічні, педагогічні технології, що спрямовані на підвищення мотивації та ціннісного ставлення до збереження здоров'я у учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Для досягнення мети та завдань дослідження проведено аналіз науково-методичної літератури.

Об'єкт дослідження: навчально-виховний процес учнів старшої школи на уроках фізичної культури.

Предмет дослідження: психолого-педагогічні технології формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури.

Отже проблема формування культури здоров'я особистості розглядається вченими сьогодні в різних напрямках: філософському (І.М. Солоненко, Л.І. Жаліло, 2004; О.Яременко, 2000; М.М. Ібрагімов, 2011; Н.В. Москаленко, 2010; Г.В. Безверхньої, 2010; S. Karvonen 2012; A. Budreikaite, 2011), медико-біологічному (Г. Апанасенко, 2006, Д. Давиденко, 2005; В. Волков, 2002, Ю. Лісіцин, 2002, 2004; Колберт Дон, 2013), психолого- педагогічному (Т.Є. Бойченко, 2009; С.Є. Лупаренко, О.І. Попов, 2010; Т.Ю. Круцевич, 2011; О. Ю. Марченко, 2010).

Зарубіжні дослідники виділяють такі складові здоров'я: фізичну (активність, фізичне благополуччя), психічну (психічне благополуччя, контроль поведінки, депресії), соціальну (контакт із людьми), рольову (вдома, у школі, на вулиці), загальне сприйняття благополуччя. До зазначених складових здоров'я у зарубіжних учених, І. Брехман доповнює і звертає увагу на моральний аспект.

В цілому в науковій літературі виділяють такі підходи до здоров'я: біологічний – відсутність хвороб; гармонія й стабільність фізіологічних процесів; соціальний – активність у соціумі; психологічний – заперечення хвороби в розумінні її переборення [9, с.209-211].

Як визначають автори досліджень, культура здоров'я забезпечує придбання, збереження й зміцнення духовного, психічного, фізичного й соціального здоров'я людини протягом всього життя, головне, сприяє формуванню особистісного й соціального відношення до здоров'я як найвищої цінності. Таким чином, саме культурологічний підхід до поняття «здоров'я» дозволяє уточнити обсяг і зміст поняття «культура здоров'я».

Кириленко С.В. визначено такі компоненти культури здоров'я: фізичне здоров'я, психічне здоров'я (психологічний комфорт), духовне здоров'я, соціальне здоров'я (соціальне благополуччя) [6, с.76].

Загальний аналіз джерел наукової літератури дозволив визначити, що під сформованістю культури здоров'я особистості розуміється усвідомлення основ здорового способу життя, – як відзначає Кириленко С.В., 2004 р. – втілення його в різних оцінювально-поведінкових актах.

Горащук В.П. диференціює три взаємопов'язані компоненти (блоки) культури здоров'я [3, с.54-62]:

1. Програмно-змістовний блок включає всю систему знань щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я у всіх його аспектах – духовному, психічному й фізичному.

2. Потребнісно-мотиваційний блок відбиває світоглядний бік культури здоров'я особистості, що характеризує високий рівень духовності людини, розвиток гуманістичних ціннісних орієнтацій у їх цілісності, визначає розуміння сенсу життя й усвідомлення його цінності, уявлення та ставлення до себе як космопланетарної істоти.

3. Діяльнісно-практичний блок характеризує результат оволодіння людиною, з урахуванням віку, досвіду життєдіяльності й віросповідання, необхідним обсягом умінь і навичок виконання оздоровчих технологій щодо здійснення здорового способу життя, що відбиває практичну спрямованість особистості на активну плідну, довгу й щасливу життєдіяльність.

Такий комплексний розгляд поняття здоров'я в єдності біологічного, соціального і психологічного аспектів допомагає у визначенні змістовної сутності культури здоров'я учня старших класів.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів [2, с. 12-15; 4, с.11-16].

Класифікація існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість відокремити такі типи (за О. Ващенко):

– здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я;

- технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я, як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Виховання культури здоров'я у молоді, школярів відбувається як в родині, так і в освітніх закладах, в яких можливо звернути увагу на використання різних здоров'язберігаючих технологій, котрі також мають свою специфіку [4, с.25-26].

Здоров'язберігаючі освітні технології поділяються на три групи:

- організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо);

- психолого-педагогічні (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці);

- навчально-виховні (це програми з формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками) (Єременко О.Є., 2015).

Саме виховання культури здоров'я на уроках фізичної культури дозволяє розглядати їх значно ширшими ніж уроки, які сприяють вихованню витривалості, спритності, поліпшують координацію рухів, прискорюють процеси відновлення функцій окремих органів, які мають патологічні відхилення від норми. Важливо спрямувати старшокласників на виховання на уроках фізичної культури особистісних якостей, формування здорової особистості за всіма її компонентами (психічними, духовними, соціальними, фізичними). Орієнтувати учнів, що на уроках вони не тільки отримують сучасні знання існуючих здоров'язберігаючих технологій, а й реалізуватимуть їх на учбових заняттях, що дозволить у майбутньому застосовувати поза школою у своїй життєдіяльності [2, с.12-15; 3, с. 59-62; 10, с.220-225].

Формування культури здоров'я є за своєю сутністю системоутворювальним проектом, який спрямований на діагностику, корекцію функціонального, психофізіологічного та духовно-морального стану людини [3, с. 54-62].

Системність полягає у взаємоузгоджених знаннях, уміннях та навичках, сформованих у дітей та молоді, які забезпечують необхідний рівень їх працездатності, моралі та духовності.

Концепція формування позитивної мотивації до збереження здоров'я у дітей та молоді зазначає доцільність формування таких знань про[1]:

- фізичне здоров'я: організм людини як біологічна система; органи і системи життєзабезпечення, їх функції і здоровий стан; фізіологічна діяльність, біохімічні процеси і здоров'я; гігієна тіла; гігієнічні нормативи; рух і здоров'я; генетичне здоров'я; репродуктивне здоров'я; статеве виховання; профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом і СНІДу; культура харчування; фізична гармонія тіла;

- психічне здоров'я (психологічний комфорт): індивід, особистість, індивідуальність; психіка людини; індивідуально-типологічні особливості людини; емоції, почуття, воля, свідомість; сфера пізнання; самосвідомість, самооцінка, саморегуляція, самоактуалізація, самовиховання; основні психічні процеси, їх вплив на здоров'я; мотивація поведінки і ціннісні орієнтації; психологія спілкування; стрес, психотравма; девіантна поведінка; попередження шкідливих звичок; психологічна самодопомога; резерви психічних можливостей людини; вплив засобів масової інформації та мистецтва на психічне здоров'я людини;

- духовне здоров'я: здоров'я в системі загальнолюдських цінностей; духовність людини як основа здоров'я; духовні вчення про здоров'я; ідеал здорової людини; духовні цінності і засоби розвитку духовності; здоров'я в системі життєвих цінностей народу; традиції культури здоров'я українського народу; національні особливості формування здоров'я; календарні народні свята і здоров'я;

- соціальне здоров'я (соціальний добробут): людина як елемент соціуму; наслідки антропоцентричного ставлення до навколишнього середовища; етика родинних зв'язків; соціальні потреби та інтереси; мотивація поведінки; соціальне забезпечення життєво важливих потреб; соціальна адаптація; ергономічні аспекти формування здоров'я; асоціальна поведінка; популяційне здоров'я; здоров'я нації; держава, право і здоров'я, права і обов'язки громадянина у ставленні до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; шкідливий вплив наркогенних речовин на здоров'я; попередження соматичних та інфекційних захворювань, хвороб, що передаються статевим шляхом і

СНІДу; здоровий спосіб життя; культура здоров'я.

У психології здоров'я формуванню здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери дітей та молоді у прагненні бути здоровими. Мотивація на здоровий спосіб життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я [7, с.79-82; 9, с.210].

Ефективність процесу формування позитивної мотивації до збереження свого здоров'я залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм та методів його організації. Спираючись на основні принципи методик формування культури здоров'я базовими принципами формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді можна виділити такі: принцип науковості і доступності знань, системності і наскрізності, неперервності та практичної цілеспрямованості, інтегративності, відкритості, плюралізму, превентивності, гуманізму, цілеспрямованості.

Як зазначено в науковій літературі, мотивація – це не навичка і не інформація. Мотивацію навчання неможливо виробити в учнів безпосередньо, її можна тільки стимулювати, розвивати, підвищувати [1].

Враховуючи те, що класичні підходи на уроках фізичної культури не дають тих результатів, які б хотілося, треба шукати нові інноваційні підходи, що використовують цінності фізичної культури та спорту, забезпечують становлення особистості (Т.Ю. Круцевич, 2011; М.М. Ібрагімов, 2011; Н.В. Москаленко, 2010; О.Ю. Марченко, 2010, В.І. Столярова, 2011, S. Karvonen 2012; A. Budreikaite, 2011; by Zhu, Xihe, 2009) .

Сьогодні в молодіжному середовищі стали з'являться такі інноваційні методики, як соціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, гра-драматизація (Алексеев А. А. , Шкребтій Ю. М.), використання рухливих ігор (Гальченко Л. В, Саїнчук М. М.), інтерактивні методи навчання формування особистої фізичної культури учнів (Гаврилова Л.М.) тощо.

З нетрадиційних, для педагогіки, методів ефективно діють методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції, аутотренінгу, рефлексотерапії. Ці методи створюють певну єдність і доповнюють один одного.

Робота з психотехнічними вправами також гарний стимул включення невикористаних психічних резервів. Нарешті, психотехнічні ігри служать відмінним засобом відновлення сил, дієвою формою

реабілітації. Психотехнічні вправи дають додатковий поштовх особистісному розвитку. Заняття полегшують обмін досвідом, дозволяють по-новому поглянути на багато проблем, допомагають побачити свою діяльність в ширшому, культурному контексті, підвищують ціннісне ставлення до свого здоров'я [11, с.28-30].

Підвищення мотивації до здорового способу життя невід'ємне від формування ціннісного ставлення учнів до здоров'я.

Виховання ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я, здорового способу життя має бути побудоване на утвердженні ідеалу і норм здорового гармонійного та щасливого життя кожного [7, с.79-82].

Процес формування ціннісного ставлення учнів до здоров'я складається з таких етапів:

- виникнення інтересу до занять фізичною культурою;
- поява бажання щоденно займатися фізичними вправами;
- відчуття внутрішньої потреби в повторенні рухових дій, і врешті-решт, поява стійкої позитивної звички до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою і спортом [8, с.64-68].

Таким чином, слід у освітній процес формування культури здоров'я у молоді для отримання позитивних результатів залучати різні соціальні, психологічні, педагогічні інноваційні технології, що найбільш відповідають певному віковому періоду, спираючись на базові принципи організації виховного процесу і критерії в формуванні позитивної мотивації до збереження здоров'я. Оскільки вони сприятимуть росту духовної, психічної, соціальної, фізичної сфер старшокласника, тобто відіграють істотну роль у розвитку особистості учнів старшої школи.

Висновок. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про значну кількість психологічних та педагогічних технологій спрямованих на формування здорового способу життя у молоді, але у сучасних умовах освіти слід провести системну роботи щодо вдосконалення та внесення змін у звичне викладання фізичної культури в учнів старших класів, у формування в них ціннісного ставлення до власного здоров'я (особливо звернути увагу на тих, у кого визначено низький рівень мотивації здорового способу життя і культури здоров'я) та застосуванні вчителем найефективніших сучасних психолого-педагогічних технологій на уроках фізичної культури у старшокласників, що сформує у них високий рівень культури здоров'я.

Література:

1. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді – Наказ МОН України № 605 від 21.07.04/ www.ippro.edu.te.ua.

2. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12 – 15.
3. Горащук В.П. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок з формування здорового покоління у сучасній системі освіти в Україні // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2006 р.: у 2-х т. / За ред. проф. М.С. Гончаренко: // Харків, 2006. т. II ч.2. – С. 54 – 62.
4. Єременко О.Є. Використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури та в поза урочний час /Педагогічний досвід // Фастів, 2015. – 128 с.
5. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07; Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 21 с.
6. Кириленко С.В. Сучасний стан культури здоров'я старшокласників у педагогічній практиці загальноосвітніх навчальних закладів України // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2004 р.: у 3-х т. / За ред. проф. М.С. Гончаренко: // Харків, 2004. т. III. – С. 76.
7. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. № 2(22). М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки. – 2013. – С. 79 – 82.
8. Саїнчук М. М. Ціннісне відношення старшокласників до предмету фізична культура / М. М. Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 64 – 68.
9. Смоляр І. І. Роль здорового образу життя в зниженні рівня стресса у студентів в процесі навчання в вузі / І. І. Смоляр // Наука і освіта. Науково-практичний журнал південного наукового центру НАПН України, 2013. – № 4. – С. 208 – 211.
10. Толкунова І. В. Системний підхід к формуванню поняття психологического здоров'я личности / И. В. Толкунова, А. В. Голець // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2015. – №2. – С. 220 – 225.
11. Цзен Николай, Пахомов Юрий. «Психотренинг: игры и упражнения». Москва. Независимая фирма «Класс». Библиотека психологии и психотерапии. – 2006. – 272 с.

References:

1. *Koncepcija formuvannja pozytyvnoji motyvaciji na zdorovyj sposib zhyttja u ditej ta molodi – Nakaz MON Ukrainy № 605 vid 21.07.04/ www.ippo.edu.te.ua.*
2. *Vashhenko O. Zdorov'jazberighajuchi tekhnologhiji v zaghaljnoosvitnikh navchalnykh zakladakh / O. Vashhenko, S. Svyrydenko // Dyrektor shkoly. – 2006. – № 20. – S. 12 – 15.*
3. *Ghorashhuk V.P. Kuljtura zdorov'ja – novyj pedaghoghichnyj naprjamok z formuvannja zdorovogho pokolinnja u suchasnij systemi osvity v Ukraini // Valeologhija: suchasnyj stan, naprjamky ta perspektyvy rozvytku / Materialy IV mizhnarodnoji naukovy-praktychnoji konferenciji, kvitenj 2006 r.: u 2-kh t. / Za red. prof. M.S. Ghoncharenko: // Kharkiv, 2006. t. II ch.2. – S. 54 – 62.*
4. *Jeremenko O.Je. Vykorystannja zdorov'jazberighajuchykh tekhnologhij na urokakh fizychnoji kuljtury ta v poza urochnyj chas /Pedaghoghichnyj dosvid // Fastiv, 2015. – 128 s.*
5. *Kyrylenko S. V. Socialjno-pedaghoghichni umovy formuvannja kuljtury zdorov'ja starshoklasnykiv: Avtoref. dys... kand. ped. nauk: 13.00.07; In-t problem vykhovannja APN Ukrainy. – K., 2004. – 21 s.*
6. *Kyrylenko S.V. Suchasnyj stan kuljtury zdorov'ja starshoklasnykiv u pedaghoghichnij praktyci zaghaljnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy // Valeologhija: suchasnyj stan, naprjamky ta perspektyvy rozvytku / Materialy II mizhnarodnoji naukovy-praktychnoji konferenciji, kvitenj 2004 r.: u 3-kh t. / Za red. prof. M.S. Ghoncharenko: // Kharkiv, 2004. t. III. – S. 76.*
7. *Mazurchuk O. Motyvacija molodi do vedennja zdorovogho sposobu zhyttja cherez vykorystannja suchasnykh i netradycijnykh pidkhodiv do provedennja zanjatj fizychnogho vykhovannja. Fizyчне vykhovannja, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi: zb. nauk. pr. № 2(22). M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Volyn. nac. un-t im. Lesi Ukrainky; [redkol.: A. V. Cjosj ta in.]. Lucjk: VNU im. Lesi Ukrainky. – 2013. – C. 79 – 82.*
8. *Sajinchuk M.M. Cinnisne vidnoshennja starshoklasnykiv do predmetu fizyčna kuljtura / M.M. Sajinchuk // Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu. – 2011. – № 2. – S. 64 – 68.*
9. *Smoljar I. I. Rolj zdorovogho obraza zhyzny v snyzheny urovnja stressa u studentov v processe obuchenja v vuze / Y. Y. Smoljar // Nauka i osvita. Naukovy-praktychnyj zhurnal pivdennogho naukovogho centru NAPN Ukrainy, 2013. – № 4. – S. 208 – 211.*
10. *Tolkunova I.V. Systemnj podkhod k formyrovanyju ponjatyja psykologhycheskogho zdorov'ja lychnosty / Y.V. Tolkunova, A.V. Gholecj // Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja. – Dnipropetrovsk, 2015. – № 2. – S. 220 – 225.*

11. Czen Nikolaj, Pakhomov Juryj. *«Psykhotrenyngh: yghry y uprazhnenyja»*. Moskva. Nezavysymaja firma «Klass». Byblyoteka psykhologhyy y psykhoterapyy. – 2006. – 272 s.