

## РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 378.016:796:613

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2019-2-01>

### ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Гришко Ю.А.**

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,  
м. Запоріжжя, Україна*

*ugrishko592gmail.com*

**Ключові слова:**

*здоров'я, режим дня, спосіб,  
психічне, моральне, вольове.*

Досліджено взаємозв'язок здорового способу життя з функціональним станом організму – психічним та духовним здоров'ям. Визначено складові здорового способу життя, а також складові здоров'я. Логічно розкрито цілі й методи здорового способу життя студентської молоді. У сучасному світі, де домінують, на жаль, речі, протилежні здоровому способу життя молоді, вкрай важливо порушувати цю тему. На тлі гуманітарної, екологічної, економічної, фізичної та моральної деградації суспільства важливо казати про принципи, які допоможуть подолати ці ганебні явища. Молодь – наше майбутнє, усі наші зусилля повинні спрямовуватися на її оздоровлення та процвітання. Проаналізовано причини, які призводять до відсутності здорового способу життя студентської молоді, а також наведено методи та принципи, за допомогою яких можна досягти здорового способу життя. Цим можливо покращити свій фізичний, психічний та моральний стан; підвищити самооаналіз життєвої позиції студента; викликати бажання покращання свого самопочуття; спонукати до більш поважного ставлення до занять фізичною культурою та спортом.

### FEATURES OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH

**Grishko U.**

*69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66,  
Zaporizhzhya, Ukraine*

*ugrishko592gmail.com*

**Key words:**

*health, regimen, mode,psychical,  
moral, strong-willed.*

The paper is devoted to the analysis of the problem of coordination between healthy mode of life and functional state of human organism – its psychical and spiritual health. There are founded the components of healthy way of living as well as ones of health. In logical order the objects and methods of healthy way of life are noted. The aim of the paper is to focus attention on the research on coordination between healthy mode of life and functional state of human organism – its mental and psychical health. There are defined components of healthy way of living as well as its of health. The author determines the main aims and methods of healthy regimen of the students. Nowadays in the present world unfortunately are prevailing the things as apposed to healthy mode of youth living, since it is very important to rise this subject. Against a background of humanitarian, ecological, economic, physical and moral mankind degradation special attention is paid to the principles which are going to overcome these shameful occurrences. Youth is our future and our duty is

to protect its health and to make for its happiness. In our research we analyse the causes which not bring any healthy mode of life of young people as well as we give methods and principles which will come to the aid of attaining healthy mode of life and with that will make better its physical, physical and moral state; will raise self-examination to the students standard of life and conceive a wish for felling well; will apply itself to going in for sport and physical culture. It is extremely significantly and necessary for the students of our country and for our future.

### **Постановка проблеми**

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що гартує і водночас захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я [3-6].

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ) «здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [1, 2].

Узагалі, можна говорити про три види здоров'я: про здоров'я фізичне, психічне і моральне:

- Фізичне здоров'я – це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх органів і систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (саморегульовальна система) правильно функціонує і розвивається.
- Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком волевих якостей.
- Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути

моральним виродком, якщо нехтує нормами моралі. Тому соціальне здоров'я вважається найвищим виміром людського здоров'я. Морально здоровим людям притаманний ряд загальнолюдських якостей, які й роблять їх справжніми громадянами.

Здорова і духовно розвинена людина щаслива чудово почувається, отримує задоволення від своєї роботи, прагне самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси.

Цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не дозволяючи «душі лінуватися». Академік М. М. Амосов запропонував ввести новий медичний термін «кількість здоров'я» для позначення резервів організму.

### **Формулювання мети і завдань дослідження**

**Мета статті** – окреслити зміст складових здорового способу життя студентської молоді, показати взаємозв'язок здорового способу життя з функціональним станом організму.

### **Виклад основного матеріалу дослідження**

Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці й відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту

гігієну, загартовування, раціональне харчування і т.п. [7].

Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця.

Раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і суворо дотримуваному режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Наступною ланкою здорового способу життя є викоренення шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'я майбутніх дітей.

Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від куріння, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Недарма медики вважають, що з палінням безпосередньо пов'язані найсерйозніші хвороби серця, судин, легенів. Куріння не тільки підточує здоров'я, але і забирає сили в прямому сенсі. Як встановили фахівці, через 5-9 хвилин після викурювання однієї тільки сигарети м'язова сила знижується на 15%, спортсмени знають це з досвіду і тому, як правило, не курять. Аж ніяк не стимулює куріння і розумову діяльність. Навпаки, експеримент показав, що тільки через паління знижується точність виконання тесту, сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі – близько половини дістається тим, хто знаходиться поруч з ним. Не випадково, що в родинях курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж у сім'ях, де ніхто не палить. Куріння є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легенів. Постійне і тривале куріння

приводить до передчасного старіння. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне в'янення), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (втрата дзвінкості, знижений тембр, хриплість).

Дія нікотину особливо небезпечна в певні періоди життя – юність, старечий вік, коли навіть слабка збудлива дія порушує нервову регуляцію. Особливо шкідливий нікотин вагітним, оскільки призводить до народження слабких, з низькою вагою дітей, і жінкам, що годують, через підвищення захворюваності і смертності дітей у перші роки життя [4].

Наступне непросте завдання – подолання пияцтва і алкоголізму. Установлено, що алкоголізм діє руйнівню на всі системи і органи людини. У результаті систематичного споживання алкоголю розвивається симптомокомплекс хворобливої пристрасті до нього:

- втрата відчуття міри і контролю над кількістю вживання алкоголю;
- порушення діяльності центральної і периферичної нервової системи (психози, неврити і т.п.) і функцій внутрішніх органів.

Зміна психіки, що виникає навіть при епізодичному прийомі алкоголю (порушення, втрата стримуючих впливів, пригніченість і т.п.), зумовлює частоту самогубств, скоєних у стані сп'яніння.

Особливо шкодить алкоголізм печінці: при тривалому систематичному зловживанні алкоголем відбувається розвиток алкогольного цирозу печінки. Алкоголізм – одна з частих причин захворювання підшлункової залози (панкреатиту, цукрового діабету). Поряд зі змінами, що торкаються здоров'я питушого, зловживання спиртними напоями завжди супроводжується і соціальними наслідками, які приносять шкоду як оточуючим хворого на алкоголізм, так і суспільству взагалі. Алкоголізм, як жодне інше захворювання, зумовлює цілий комплекс негативних соціальних наслідків, які виходять далеко за

межі охорони здоров'я і стосуються, тією чи іншою мірою, всіх сторін життя сучасного суспільства. До наслідків алкоголізму слід віднести й погіршення показників здоров'я осіб, що зловживають спиртними напоями і пов'язане з цим погіршення загальних показників здоров'я молоді. Алкоголізм і пов'язані з ним хвороби як причина смерті поступаються лише серцево-судинним захворюванням і раку.

Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли йдеться про нього, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Перший закон – рівновага одержуваної і витраченої енергії. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи і гарного самопочуття, – ми набираємо вагу. Зараз понад третини нашої країни, включаючи дітей, має зайву вагу. А причина одна – надлишкове харчування, що загалом призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, низки інших недуг.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування має бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Більшість з цих речовин незамінні, тому що не утворюються в організмі, а надходять лише з їжею. Відсутність хоча б однієї з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювання і навіть смерті. Вітаміни групи В ми маємо переважно з хлібом з борошна грубого помелу, а джерелом вітаміну А та інших жиророзчинних вітамінів є молочна продукція, риба, жир, печінка [6].

Не кожен з нас знає, що потрібно навчитися культурі розумного споживання, утримуватися від спокуси взяти ще шматочок смачного продукту, що дає зайві калорії, або вносить дисбаланс. Адже будь-яке відхилення від законів

раціонального харчування призводить до порушення здоров'я. Організм людини витрачає енергію не тільки в період фізичної активності (під час роботи, занять спортом та ін.), але і в стані відносного спокою (під час сну, відпочинку лежачи), коли енергія використовується для підтримки фізіологічних функцій організму – збереження постійної температури тіла. Установлено, що в здорової людини середнього віку при нормальній масі тіла витрачається 7 кілокалорій на годину на кожен кілограм маси тіла.

Першим правилом у будь-якій природній системі харчування має бути:

- прийом їжі тільки при відчутті голоду;
- відмова від прийому їжі при болях, розумовому і фізичному нездужанні, при лихоманці і підвищеній температурі тіла;
- відмова від прийому їжі безпосередньо перед сном, а також до та після серйозної роботи, фізичної або розумової.

Дуже важливо мати вільний час для засвоєння їжі. Уявлення, що фізичні вправи після їжі сприяють травленню, є грубою помилкою.

Прийом їжі повинен складатися зі змішаних продуктів, що є джерелами білків, жирів і вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних факторів харчування, забезпечити не тільки високий рівень перетравлення і всмоктування харчових речовин, але і їх транспортування до тканин і клітин, повне їх засвоєння на рівні клітини.

Раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя [3, 7].

Студентам, що страждають хронічними захворюваннями, потрібно дотримуватися дієти.

Важливий вплив на стан здоров'я має навколишнє середовище. Втручання

людини в регулювання природних процесів не завжди приносить бажані позитивні результати. Порушення хоча б одного з природних компонентів приводить через існуючі між ними взаємозв'язки до перебудови сформованої структури природно-територіальних компонентів. Забруднення поверхні суші, гідросфери, атмосфери і Світового океану, своєю чергою, позначається на стані здоров'я людей, ефект «озонової діри» впливає на утворення злоякісних пухлин, забруднення атмосфери, на стан дихальних шляхів, а забруднення вод – на травлення, різко погіршує загальний стан здоров'я людства, знижує тривалість життя. Однак здоров'я, отримане від природи, тільки на 5% залежить від батьків, а на 50% – від умов, які нас оточують.

Крім цього, необхідно враховувати ще об'єктивний фактор впливу на здоров'я – спадковість. Це притаманна всім організмам властивість повторювати в ряді поколінь однакові ознаки та особливості розвитку, здатність передавати від одного покоління до іншого матеріальні структури клітини, що містять програми розвитку з них нових особин.

Впливають на наше здоров'я і біологічні ритми. Однією з найважливіших особливостей процесів, що протікають в живому організмі, є їхній ритмічний характер.

Зараз встановлено, що понад триста процесів, що протікають в організмі людини, підпорядковані добовому ритму.

Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я й розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають найважливішим засобом виховання.

Корисно ходити по сходах, не користуючись ліфтом. За твердженням американських лікарів кожна сходинка

дарує людині 4 секунди життя. 70 сходинок спалюють 28 калорій.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожного з цих якостей сприяє і зміцненню здоров'я, але далеко не однаковою мірою. Можна стати дуже швидким, якщо тренуватися в бігу на короткі дистанції. Нарешті, дуже непогано стати спритним і гнучким, застосовуючи гімнастичні та акробатичні вправи. Однак при всьому цьому не вдається сформуванню достатньої стійкості до хвороботворних впливів.

Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати насамперед саме цінну якість – витривалість у поєднанні із загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить зростаючому організму надійний щит проти багатьох хвороб.

Загартовування – потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартовування має загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

Є лише спосіб досягнення гармонії людини – систематичне виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять у режим праці і відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, що застосовуються в побуті й процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, спеціально підібрані для впливу на різні органи і системи, розвиток фізичних якостей, корекції дефектів статури.

Фізичні вправи позитивно впливатимуть, якщо при заняттях ви виконуватимете певні правила. Необхідно стежити за станом здоров'я – це потрібно для того,

щоб не завдати собі шкоди та тим, хто займається фізичними вправами. Якщо є порушення з боку серцево-судинної системи, вправи, що вимагають істотної напруги, можуть привести до погіршення діяльності серця.

При захворюванні органів дихання рекомендують лише загальнорозвивальну гімнастику. Не можна робити фізичні вправи при вираженому серцебитті, запамороченні, головному болю та ін.

Не слід займатися відразу після хвороби. Потрібно витримати певний період, щоб функції організму відновилися, – тільки тоді фізкультура принесе користь.

При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність усіх органів і систем, у результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова і кістково-зв'язкова системи. Отже, поліпшується фізична підготовленість тих, хто займається, і в результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переносяться легко, а колишні, раніше не доступні результати в різних видах фізичних вправ, стають нормою. У вас завжди гарне самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій і хороший сон. При правильних і регулярних заняттях фізичними вправами тренуваність поліпшується з року в рік, а ви будете в гарній формі протягом тривалого часу.

Зміни фізіологічних функцій викликаються й іншими факторами зовнішнього середовища і залежать від пори року, змісту в продуктах харчування вітамінів і мінеральних солей. Сукупність усіх цих факторів (подразників різної ефективності) надає або стимулюючий, або гнітючий вплив на самопочуття людини і перебіг життєво важливих процесів у її організмі. Природно, що людині слід пристосовуватися до явищ природи і ритму їхніх коливань. Психофізичні вправи і загартування організму допомагають людині зменшити залежність від метеоумов і перепадів погоди,

сприяють її гармонійному єднанню з природою.

Для нормального функціонування мозку потрібні не тільки кисень і харчування, але й інформація від органів чуття. Особливо стимулює психіку новизна вражень, яка викликає позитивні емоції. Під впливом краси природи людина заспокоюється, а це допомагає йому відволіктися від повсякденних дрібниць. Урівноважена, вона набуває здатності дивитися навколо себе ніби крізь збільшувальне скло. Образи, поспіх, нервозність, такі часті в нашому житті, розчиняються у великому спокої природи і її безкрайніх просторах.

Дуже важливо відзначити сприятливий стан повітряного середовища при м'язовій діяльності, зокрема і при заняттях фізичними вправами, тому що при цьому збільшується легенева вентиляція, теплоутворення і т. ін. У спортивній практиці санітарно-гігієнічні дослідження повітря дозволяють своєчасно вжити необхідних заходів, що забезпечують максимальні умови для тих, хто займається фізичною культурою і спортом.

Слід пам'ятати, що надходження в приміщення потрібної кількості чистого повітря і видалення повітря, забрудненого продуктами життєдіяльності, важливе і необхідне.

На основі постанов внаслідок багаторічного досвіду роботи у сфері спортивної медицини чітко визначені основні завдання гігієни фізичних вправ і спорту. Це вивчення і оздоровлення умов зовнішнього середовища, у яких відбуваються заняття фізичною культурою і спортом, і розробка гігієнічних заходів, що сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, витривалості, зростанню спортивних досягнень.

Як зазначалося раніше, фізичні вправи впливають не ізольовано на який-небудь орган або систему, а на весь організм взагалі. Проте вдосконалення функцій різних його систем відбувається не однаковою мірою. Особливо виразними є зміни в м'язовій системі. Вони

виражаються в збільшенні об'єму м'язів, посиленні обмінних процесів, вдосконалення функцій дихального апарату. У тісній взаємодії з органами дихання вдосконалюється і серцево-судинна система.

Заняття фізичними вправами стимулює обмін речовин, збільшується сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів. У зв'язку з цим зростає гігієнічне значення фізичних вправ, якщо вони проводяться на відкритому повітрі. У цих умовах підвищується їх загальний оздоровчий ефект, вони надають загартовувальну дію, особливо, якщо заняття проводяться при низьких температурах повітря. При цьому поліпшуються такі показники фізичного розвитку, як екскурсія грудної клітки, життєва ємність легенів.

При проведенні занять в умовах холоду вдосконалюється теплорегуляційна функція, знижується чутливість до холоду, зменшується можливість виникнення простудних захворювань. Крім сприятливого впливу холодного повітря на здоров'я, відзначається підвищення ефективності тренувань, що пояснюється великою інтенсивністю і щільністю занять фізичними вправами. Фізичні навантаження повинні нормуватися з урахуванням вікових особливостей, метеорологічних факторів.

Говорячи про гігієну фізичних вправ, не можна не згадати про ранкову гімнастику і роль фізкультурної паузи. Метою ранкової гімнастики є прискорення переходу організму від сну до пильнування, до майбутньої роботи і надання загального оздоровчого впливу. Гімнастичні вправи повинні виконуватися в добре провітрюваній кімнаті, при відкритому вікні або кватирці, а при можливості – і на відкритому повітрі. Зарядку слід поєднувати з повітряною ванною. Після закінчення гімнастики корисне обтирання або обливання тіла прохолодною водою. Фізкультурні паузи проводять у вишах на перервах, вони є однією з основних форм активного відпочинку під час занять.

Важливий елемент здорового способу життя – особиста гігієна. Він включає в себе раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму, що своєю чергою, створює найкращі умови для роботи і відновлення.

Неоднакові умови життя, праці і побуту, індивідуальні відмінності людей не дозволяють рекомендувати один варіант добового режиму для всіх. Проте його основні положення повинні дотримуватися усіма: виконання різних видів діяльності в певний час, правильне чергування роботи і відпочинку, регулярне харчування. Особливу увагу потрібно приділяти сну – основному незамінному виду відпочинку. Постійне недосипання небезпечно тим, що може викликати виснаження нервової системи, ослаблення захисних сил організму, зниження працездатності, погіршення самопочуття.

Науковцями доведено, що причиною переважної більшості захворювань є різні порушення режиму. Безладний прийом їжі в різний час неминує призведе до шлунково-кишкових захворювань, відхід до сну в різний час – до безсоння і нервового виснаження, порушення планомірного розподілу роботи і відпочинку знижує працездатність.

### **Висновки**

Отже, у час, коли навколишнє середовище змінилося не найкраще, коли технічний прогрес почав диктувати людству свої умови існування, як ніколи, актуальним постало питання про здоровий спосіб життя.

Масове захоплення молоді згубними звичками (куріння, пияцтво, наркоманія) стало загрозою майбутнього існування нашої нації. Режим має не тільки оздоровче, а й виховне значення. Суворе його дотримання виховує такі якості, як дисциплінованість, акуратність, організованість, цілеспрямованість. Режим дозволяє людині раціонально використовувати кожну годину, кожну хвилину свого часу, що значно розширює

можливість різнобічного і змістовного життя. Кожній людині слід виробити режим, виходячи з конкретних умов свого життя.

Важливо дотримуватися такого розпорядку дня: вставати щодня в той самий час, займатися регулярно ранковою гімнастикою, приймати їжу у встановлені години, чергувати розумову працю з фізичними вправами, дотримуватися правил особистої гігієни, стежити за

чистотою тіла, одягу, взуття, працювати і спати в добре провітрюваному приміщенні, лягати спати в той самий час.

Маємо визнати, що своєчасні слово про здоровий спосіб життя – вирішальний внесок у майбутнє нашої нації.

Подальші дослідження вбачаємо у проведенні анкетування студентів відповідно рівня сформованості в них складових здоров'я.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. Москва : Книга, 2004. С. 5–13.
2. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. Москва : Медицина, 2004. С. 97–112.
3. Коростелев Н.П. От А до Я. Москва : Рассвет, 2004. С. 42–54, 252–267.
4. Куценко Г. И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. Санкт Петербург : Невский Диалект, 1998. С. 57–80.
5. Л. А. Лещинский. Берегите здоровье. Москва: Физкультура и спорт, 1995. С. 17–32.
6. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. Москва : Медицина, 1990. С. 117–122.
7. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. М. Мельникова. Москва : Физкультура и спорт, 1987. С. 32–39.