

10. Савицький А. М. Психомоторна готовність до шкільного навчання дітей з синдромом Дауна / А. М. Савицький // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. - 2013. - Вип. 23. - С. 209-212.

References

1. Wilchkovsky E. S. Theory and Methods of Physical Education of Preschool Children : Teaching. manual / E. S. Wilczkowski, O. I. Kurok. – Sumy : VTD "University Book", 2008. - 428 p.
2. Gladchenko I. V. Physical education and basics of health / I. V. Gladchenko // Theory and practice of oligophrenopedagogy and special psychology: collection of scientific works - Thematic issue "Concept of preschool education of children with mental retardation" / ed. T. V. Sak. - K., 2013 - Voip. 8. - pp. 25-33.
3. Grygus I. M. Rehabilitation examination in the practice of physical therapist: textbook / I. M. Grygus, O. B. Nagorna, V. V. Gorchak. - Rivne, 2017. - 130 p.
4. Moira Petersey early intervention program for retarded children, small steps / [Moira Petersey, Robin Treloard, Sue Keynes, Diona Uter, Erica Browne] – Lutsk : Visnyk, 2006. - 80 p.
5. Mikhailova N. E. Theoretical and methodological aspects of physical rehabilitation of children with special needs : / I. M. Grygus, T. L. Kovalchuk, N. I. Kotya, N. E. Mikhailova. - Rivne, 2012. - 124 p.
6. Kaluska L. V. Integrated program of development, education and upbringing of children of preschool age "Sunflower" / L. V. Kaluska. - Ternopil: Mandrivets, 2014. - 144 p.
7. Kashuba O. M. Formation of the skills of large motility in children with Down syndrome of pre-school age with the help of physical exercises : a manual / O. M. Kashuba. - Rivne, 2011. - 85 p.
8. Nagornaya O. B. Features of correctional work with children with special educational needs : educational manual / O. B. Nagorna. - Rivne, 2012. - 99 p.
9. Field E. V. Driving development of a child with Down syndrome : a manual for specialists / E. V. Pole, P. L. Zhianov, T. N. Nechaeva. – Moscow : Downside Up, 2008. - 80 p.
10. Savitsky A. M. Psychomotor readiness for school education for children with Down syndrome / A. M. Savitsky // Scientific journal of NP Dragomanov NPP. Series 19 : Correctional Pedagogy and Special Psychology. - 2013. - Issue 23. - P. 209-212.

Охромій Г.В.
доктор медичних наук, професор кафедри
Фізичної культури, спорту та здоров'я,
та кафедри ТОВ, фармація,
ДВНЗ, «Український державний хіміко-технологічний університет»,
Аніскевич С.В.
старший викладач кафедри
Фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ, «Український державний хіміко-технологічний університет»

ОПТИМІЗОВАНІ МЕТОДОЛОГІЇ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОНАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ»

У статті розкрито сучасний стан фізичного здоров'я населення в Україні. Виявлено перехідний період у реформуванні освіти. Запропонована методика експрес-діагностики толерантності до навантажень. Методика заснована на модифікації теплінг-тесту та розрахована для вікових категорій 5-17 років та старше. При виявленні методикою толерантності до навантажень у респондента, враховується індивідуальні показники властивостей нервової системи. Методика може бути корисною під час планування та організації навчального процесу з різних предметів, при підборі індивідуальних як розумових навантажень, так і під час занять фізичного виховання у школярів, студентів та інших категорій учнів. Методика незамінна для діагностики на початку та в кінці навчального семестру для відображення об'єктивної картини стану здоров'я учнів (прогрес або регрес).

Ключові слова: властивості нервової системи, школярі, студенти, навантаження, толерантність.

Охромій Г.В., Аніскевич С.В. Оптимизированные методологии и инновационные подходы к выполнению национальной программы «Физическая активность, здоровый образ жизни – здоровье нации». В статье раскрыто современное состояние физического здоровья населения в Украине. Выявлен переходный период в реформировании образования. Предложена методика экспресс-диагностики толерантности к нагрузкам. Методика основана на модификации Теплинг-теста и рассчитана для возрастных категорий 5-17 лет и более. При диагностики толерантности к нагрузкам у респондента по данной методике, учитываются индивидуальные показатели свойств нервной системы. Методика может быть полезна при планировании и организации учебного процесса по различным предметам, как при подборе индивидуальных умственных нагрузок, так и во время проведения физического воспитания школьников, студентов и других категорий учащихся. Методика незаменима для диагностики и отображения состояния здоровья учащихся в начале и в конце учебного семестра (прогресс или регресс).

Ключевые слова: свойства нервной системы, школьники, студенты, нагрузки, толерантность.

Okhromi G., Aniskevich S. Optimized methodologies and innovative approaches to the implementation of the national program "Physical activity, healthy method of life - health of nation" The article reveals the current state of physical health of the population in Ukraine. Revealed a transitional period in the reform of education. The proposed method of rapid diagnosis of tolerance to stress. The method is based on the modification of the Tipping test and is designed for age categories 5-17 years or more. When diagnosing tolerance to stress on the respondent according to this method, individual indicators of the properties of the nervous system are taken into account. The technique can be useful in planning and organizing the educational process in various subjects, both in the selection of individual mental loads, and during the physical education of schoolchildren and students.

The proposed method does not require special measuring equipment, training and automated decoding of results, which plays an essential role in the examination of large masses of people. This factor puts the method of winning screening studies with a high degree of reliability of the results.

The modified method of diagnosing the properties of the nervous system by psychomotor indexes allows more qualitatively and quantitatively to investigate the lability and strength of the nervous system, taking into account all age categories. The technique allows to determine the basic properties of the nervous system: lability - the speed of switching from one activity to another and strength - the ability to maintain the pace of work. The technique is indispensable for diagnostics at the beginning and at the end of the study semester to reflect the objective picture of the health of the nervous system student (progress or regress).

Key words: properties of the nervous system, schoolchildren, students, stress, tolerance.

Актуальність дослідження. В Україні система освіти останніми роками переживає період змін та реформації. Застаріли є методи навчання, організація навчального процесу та подача навчального матеріалу. Виявлено, зниження стану здоров'я учнів, випадки смерті на уроках фізичної культури. Виявлена тенденція до збільшення інвалідизації серед школярів, дефіцит рухової активності молоді складає 60-80% від необхідного рівня для підтримки нормального функціонування організму, здоров'я та фізичного стану [2; 4; 7; 16]. Спостерігається збільшення кількості дітей з вадами розвитку, зростають спадкова патологія, захворювання нервової та ендокринної систем, органів травлення, серцево-судинної системи та алергічні захворювання [5; 12].

Проблема погіршення здоров'я молоді як фізичного, так і психологічного, вже давно є актуальним питанням сучасної системи освіти [3; 6; 11; 12]. Частіш за все, школа несе відповідальність за багато проблем: вплив негармонійного учбового навантаження, невідповідність санітарно-гігієнічних умов, застарілі методи навчання тощо [12]. Медики, психологи, педагоги та батьки відзначають у дітей порушення, відхилення, невідповідності нормам розвитку, в першу чергу це стосується нервової системи [12].

Спостерігається невідповідність та неадекватність вимог навчальних планів та програм середньої освіти можливостям та потребам учнів. Ускладнюється процес навчання, підвищуються вимоги до знань та вмінь учнів, знижується компетентність вчителів. Не враховуються індивідуальні психологічні особливості учнів шкіл. Все це призводить до зниження зацікавленості учнів у навчанні, погіршення стану здоров'я через постійні стреси та ускладнення адаптації до соціального середовища [5; 15].

Не дивлячись на достатньо вагомий внесок дослідників у проблему покращення здоров'я молодого покоління, на сучасному етапі досі не розроблено критеріїв визначення оптимальних розумових та фізичних навантажень для школярів середніх загальноосвітніх шкіл з урахуванням психофізіологічних властивостей нервової системи.

Мета роботи – науково обґрунтувати оптимізовані методології і критерії та інноваційні підходи розумових та фізичних навантажень у школярів та студентів з урахуванням психофізіологічних, гендерних та вікових особливостей.

Спираючись на дослідження таких вчених, як П.Я. Гальперін, М.Н. Ільїн, Ж. Піаже, можна стверджувати, що розвиток інтелектуальних та фізичних здібностей у дітей відбувається неоднаково та залежить від багатьох факторів [7; 8; 11]. Зокрема, Ж. Піаже наголошував, що перехід дитини з одного вікового періоду в інший не відбувається відразу, а має індивідуальні відмінності у кожній дитини [8]. Крім того, добре відомо, яким неоднаковим буває і рівень знань учнів, яких навчає один і той же вчитель. Різні учні сприймають і засвоюють одні й ті ж пояснення вчителя, один і той же матеріал по-різному, що і призводить до різних успіхів у навчанні. Відповідно, особливості функціонування нервової системи в повній мірі відображаються на характері прояву психічних особливостей людини. Зв'язок індивідуальних властивостей нервової системи з особливостями поведінки людини простежується в багатьох дослідженнях [7; 8; 11; 12].

Зрозуміло, що при використанні у школі будь-яких форм і методів навчання неможливо врахувати всі індивідуальні особливості дітей. До уваги повинні прийматися тільки ті риси, які виявляються важливими в процесі навчання. Значною мірою на розвиток здібностей дитини впливають індивідуальні властивості нервової системи, зокрема, лабільність та сила. Ці властивості проявляються у будь-якій діяльності як дітей, так і дорослих, тому неможливо не звертати на них уваги, бо їх вплив відчутний у діяльності, в поведінці, у взаєминах з оточуючими [1; 7; 12]. Ми можемо стверджувати про наявність прямого взаємозв'язку між роботою нервової системи та успішністю у певній діяльності. Чим швидше відбуваються нервові процеси у корі головного мозку, тим легше людина може переключатись на різні види діяльності, має кращі адаптаційні можливості до стресів та здатність до швидкого інтелектуального розвитку.

Матеріали дослідження. Дослідження проводилося на базі дитячого садочку та середньої школи №67 Соборного району м. Дніпро. Всього обстежено 195 дітей, з них 90 хлопчиків та 105 дівчат різних вікових категорій від 5 до 17 років. Вибірка суцільна.

Методи дослідження. Методом визначення лабільності та сили нервової системи є обраний нами «Теппінг-тест» (від англ. tapping – постукування) [10]. Суть методу полягає у виконанні швидких стереотипних рухів кисті з нанесенням

крапок на папір олівцем. Теплінг потрібно вимірювати при максимальному ритмі. Вивчення максимального темпу рухів пальців кисті рук набуває найбільшого значення в дослідженні, адже з одного боку, ці рухи досить легко зареєструвати, а з іншого, саме рука є «знаряддям праці», зокрема, інтелектуальної [7; 9]. Інформативним показником функціонального стану центральної нервової системи є *психічний темп*. Його фізіологічною основою є *лабільність нервової систем* (ЛНС), що визначається кількістю стимулів, на яку нервова система здатна відреагувати в одну секунду, і *сила нервової системи* (СНС) – здатність утримати цей темп роботи. Психічний темп побічно впливає і на стійкість індивідуума до стресів [7; 11]. Як показують дослідження, «Теплінг-тест» важко застосовувати у випадку з дітьми молодшого віку, до 6-7 років, оскільки у даній групі дітей максимальна частота рухів невелика, відмінності між показниками згладжуються. Ця категорія дітей не може довго змушувати себе працювати в максимальному темпі [7]. Мають свої особливості й діти в пубертатному та юнацькому віці. Тому нами було модифіковано методику з урахуванням вікових та гендерних особистостей для дітей віком від 5 до 17 років. Дана модифікація має ряд характеристик:

- зменшено кількість квадратів для дослідження (у порівнянні із дорослим варіантом);
- поступово відбувається збільшення кількості квадратів із збільшенням віку досліджуваних;
- виведено шкали оцінки результатів дослідження лабільності нервової системи з урахуванням віку та статі;
- виведено формули визначення сили нервової системи з урахуванням показників теплінгу лівої та правої руки для кожної вікової категорії.

У нашій модифікації інтерпретація результатів залежить від вікової та гендерної категорії досліджуваного. Для кожної вікової та гендерної категорії розроблено відповідні критерії визначення лабільності нервової системи та технології розрахунку сили нервової системи. Відповідно до кожної вікової категорії та їх психологічних особистостей, нами розроблені бланки для тестування, які мають різну кількість квадратів. Змінюється і час для проведення методики та кількість символів (крапок), мінімальну та максимальну, яку можуть поставити досліджуванні за відведений час.

Аби адаптувати оригінальну методику для діагностики *лабільності нервової системи* у дітей за статтю та віком (від 5 до 17 років), нами було модифіковано оригінальну шкалу «Оцінка лабільності нервової системи за результатами теплінг-тесту», яка не враховує ці показники і як правило застосовувалась для дорослих категорій досліджуваних [11; 12]. Нами проведені розрахунки, обґрунтуванні критерії для вікової та гендерної категорії досліджуваних, які відображають результати більш інформативно у порівнянні із методикою Є.П. Ільїна [7]. За основу для розрахунку було взято мінімальний та максимальний бал кожного рівня ЛНС (низький, середній, високий та дуже високий) та відповідну кожному балу мінімальну та максимальну кількість крапок за шкалою. Для зазначених вікових категорій у нашій модифікації було використано від 1 до 6 квадратів на бланку методики (відповідно до кожного віку), оскільки, у дітей частота рухів та витривалість менша у порівнянні з дорослими. А зі збільшенням віку, збільшується можливість довго працювати у максимальному темпі. Тому, ми вважаємо, що зі зменшенням кількості квадратів необхідно відповідний розрахунок кількості крапок, які можуть поставити досліджувані. Для визначення мінімальної та максимальної кількості крапок кожного рівня лабільності НС (низький, середній, високий, дуже високий), яку може поставити досліджуваний по методиці з кількістю квадратів (від одного до шести) на бланку, ми вивели наступну універсальну формулу:

$$\Sigma \text{крапок ЛНС} = \frac{\Sigma N_{1-10}}{6} * N_m,$$

де: ΣN_{1-10} – кількість крапок певного балу рівня ЛНС (від 1 до 10 балів) у методиці з шести квадратами, N_m – кількість квадратів (від 1 до 5) у методиці для вікової категорії 5-17 років.

За допомогою даної формули нами було розраховано усі максимальні та мінімальні значення кількості крапок для кожного балу відповідного рівня ЛНС. Для визначення показників лабільності нервової системи нами розроблені та науково обґрунтована модель «Оцінка лабільності нервової системи за результатами теплінг-тесту для вікової категорії 5-17 років».

Ураховані **критерії** для вікових категорій від 5 до 17 років і старше в залежності від кількості квадратів на бланку: одноквадратна, двоквадратна, трьохквадратна, чотирьохквадратна та п'ятиквадратна методології (рис.1).

Сили нервової системи має ряд особливостей, і змінюється у кожній віковій категорії. Для **вікових категорій 5-6 та 7-8 років** не визначається сила нервової системи, оскільки, на нашу думку, частота рухів невелика і дослідити динаміку вкрай важко.

Для визначення показників *сили нервової системи* необхідно підрахувати кількість крапок в кожному квадраті правої та лівої руки та розрахувати за спеціальною формулою. Вікова категорія 9-10 років, методика **трьохквадратна**, ми розробили наступну формулу:

$$СНС=5 + \frac{(S_{2л}+S_{3л})-2*S_{1л}+(S_{2п}+S_{3п})-2*S_{1п}}{\Sigma S_{л(1-3)}+\Sigma S_{п(1-3)}} * 10,$$

де

$S_{1л}, S_{2л}, S_{3л}$ – кількість крапок у кожному квадраті, поставлених лівою рукою,

$S_{1п}, S_{2п}, S_{3п}$ – кількість крапок у кожному квадраті, поставлених правою рукою,

$\Sigma S_{л(1-3)}$ – сума крапок у трьох квадратах, поставлених лівою рукою,

$\Sigma S_{п(1-3)}$ – сума крапок у трьох квадратах, поставлених правою рукою.

ВІК	Стать, корекційний коефіцієнт (k)	Кількість квадратів в бланку	ЛАБІЛЬНІСТЬ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ (ЛНС)										
			РІВЕНЬ	НИЗЬКИЙ			СЕРЕДНІЙ			ВИСОКИЙ			ДУЖЕ ВИСОКИЙ
				Кількість балів	1	2	3	4	5	6	7	8	
5-6 років	k = ± 5	1	Кількість крапок	<12	13-22	23-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34	35	>35
7-8 років	k = ± 5	2		<25	26-43	44-50	51-54	55-57	58-61	62-65	66-68	69-70	>70
9-10 років	k = ± 5	3		<37	38-65	66-76	77-81	82-86	87-92	93-98	99-102	103-105	>105
11-12 років	Хлопці k = -5	4		<49	50-86	87-101	102-108	109-115	116-122	123-130	131-136	137-140	>140
	Дівчата k = +5			<49	50-86	87-101	102-108	109-115	116-122	123-130	131-136	137-140	>140
13-14 років	Хлопці k = -4	5		<62	63-108	109-126	127-135	136-143	144-153	154-163	164-170	171-175	>175
	Дівчата k = +4			<62	63-108	109-126	127-135	136-143	144-153	154-163	164-170	171-175	>175
15-16 років	Хлопці k = -4	6		<74	75-129	130-151	152-162	163-172	173-183	184-195	196-204	205-210	>210
	Дівчата k = +4			<74	75-129	130-151	152-162	163-172	173-183	184-195	196-204	205-210	>210
17 років	Хлопці k = -5			<74	75-129	130-151	152-162	163-172	173-183	184-195	196-204	205-210	>210
	Дівчата k = +5			<74	75-129	130-151	152-162	163-172	173-183	184-195	196-204	205-210	>210

Рис. 1. Модель «Оцінка лабільності нервової системи за результатами теплінг-тесту для вікової категорії 5-17 років».

В залежності від вікової категорії та кількості квадратів визначення сили нервової системи відбувається за спеціальними формулами, враховуючи збільшення кількості квадратів [12].

Після розрахунку за формулою бала СНС (сили нервової системи) за результатами теплінг-тесту, визначають її рівень (низька, середня, висока, дуже висока). Тому діагностика сили нервової системи є важливою для моделювання успішності у навчанні школярів. *Адже із збільшенням віку дитини відбуваються зміни у резервних можливостях, які необхідно знати, аби уникнути ускладнень у розвитку школярів.*

Для **вікової категорії 5-8 років** з урахуванням розвитку інтелектуальних та фізичних можливостей дитини, нами було максимально спрощено методику для отримання більш якісних результатів. Оскільки, діти цього віку не можуть довго виконувати різного виду завдання, ми ставили за мету визначити особливості роботи нервової системи, а не м'язів кисті руки.

Ми розробили бланк із двома квадратами для лівої та правої руки досліджуваних. Аналізуючи результати кожної руки, ми зможемо дати характеристику домінуючій півкулі головного мозку (відповідно, для праворуких – домінування лівої півкулі, для ліворуких – правої півкулі). Також ми не розділяли показники за гендерними ознаками.

Для **вікових категорій 8-17 років** бланки методики також призначені для діагностики за допомогою лівої та правої руки. Для цих вікових категорій поступово збільшується кількість квадратів для більш якісного та кількісного визначення сили нервової системи. Адже в період статевого дозрівання відбувається активізація інтелектуальних та фізичних якостей дитини, які важливо діагностувати максимально широко.

Для **вікової категорії 11-17 років** ми розділили показники за гендерними ознаками, оскільки під час статевого дозрівання існують істотні видозміни у розвитку хлопців та дівчат [8].

Для **вікової категорії 15-17 років** визначити реакцію на навантаження і витривалості до навантажень більш досконало покажуть бланки з шістьма квадратами (доросла версія методики). Для обробки результатів розроблена спеціальна програма «lability», призначена для роботи на звичайному персональному комп'ютері (ПК). Програма обробляє дані приладу для виміру лабільності, що підключається до ПК через послідовний порт [11].

Висновки. На сучасному етапі, важлива роль у концепції розвитку освіти відводиться психологічному здоров'ю учнів в освітніх установах, його зміцненню та збереженню, як інтегрованого показника фізичного здоров'я.

Відомо, що саме у шкільний період формується здоров'я, закладаються особистісні якості та відбувається пізнання навколишнього світу. Протягом навчання у школі дитина проходить розвиток від дитинства до юнацтва.

Навчання у школі, інституті є періодом постійних змін та розвитку, які потрібно враховувати як педагогам, так і батькам.

Тому правильна діагностика стану здоров'я учнів для покращення їх учбової діяльності, правильного фізичного розвитку та запобігання смертності під час занять з фізичної культури є дуже важливо. Використання теплінг-тесту є результативним, доступним та інформативним методом щодо тимчасових змін максимального темпу рухового стереотипу кистю руки.

Запропонований нами метод не потребує спеціального вимірювального обладнання, навчання і автоматизованої розшифровки результатів, що відіграє суттєву роль при обстеженні великих масивів людей є доступним, інформативним та результативним. Цей фактор ставить методику вирашних скринінгових досліджень з високим ступенем достовірності

результатів. Інформативний показник – темп виконання певних ритмічних рухів рукою є екстраполюючим на стан нервової системи. Модифікована методика діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками, дозволяє більше якісно та кількісно дослідити лабільність та силу нервової системи учнів з урахуванням вікової категорії. Методика дозволяє визначити основні властивості нервової системи: лабільність – швидкість переключання з одного виду діяльності на інший та силу – здатність утримувати темп роботи. Методика незамінна для діагностики школярів на початку та в кінці навчального семестру для відображення об'єктивної картини стану здоров'я нервової системи школярів у динаміці (прогрес або регрес).

На нашу думку, методика необхідна, та може стати базисною при виконанні Національної програми «Фізична активність, здоровий спосіб життя - здоров'я нації».

Література

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – К.: Медкнига, 2007. – 132с.
2. Балакірева О.Г. Здоров'я та поведінкові орієнтації української молоді: соціологічний вимір: За результатами нац. соц. опитування підлітків та молоді 10–22 років / О.Г. Балакірева. – Укр. ін-т досліджень; Українсько-канадський проект «Молодь за здоров'я-2». – К.: Укр. ін-т соц. досліджень, 2005. – 256 с.
3. Горащук В.П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління / В.П. Горащук. – Київ, 2006. – 165с.
4. Гречишкіна О.Д. До питання про використання модульно-рейтингової методики студентами педінституту анатомії та фізіології людини / О.Д. Гречишкіна. – Київ, 1999. – 39с.
5. Еволюція педагогічної освіти в Україні на етапі націєтворення: [монографія]: / [К.П. Бабенко, О.І. Гура, О.К. Данилевич, А.В. Сущенко, Т.І. Сущенко та ін.]; під ред.: О.О. Фунткової. – Запоріжжя: КПУ, 2008. – 391 с.
6. Засуха Л.В. Вплив фізичної активності на підвищення розумової працездатності студента / Л.В. Засуха. – Київ, 2000. – 30с.
7. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384с.
8. Ильина М.Н. Психологическая оценка интеллекта у детей / М.Н. Ильина. СПб: Питер, 2006. 368с.
9. Методика експрес-діагностики свойств центральной нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина (Теппинг-тест) / Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика: Учебное пособие. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2000. – 582с.
10. Оновлення соціально-психологічної та педагогічної науки на етапі націєтворення: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конфе-ренції, 20 квітня 2012 р. / за ред. В.М. Огаренка та ін. – Запоріжжя: КПУ, 2012. – 204с.
11. Охромій Г.В. Багатофакторна система реабілітації, прогнозування інвалідності і комплексної профілактики інфаркту міокарда: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. мед. наук.: 14.02.03 / Галина Василівна Охромій, – К., 2008. – 38с.
12. Охромій Г.В. Експрес-діагностика толерантності до навантажень у школярів. Методичний посібник / Укладачі: Г.В. Охромій, О.М. Дзюба, С.В. Ноздрін, Н.Ю. Макарова, С.В. Аніскевич. – Дніпропетровськ: ДВНЗ «УДХТУ», ДУ УІСД МОЗУ, ВНПЗ «ДГУ», 2015. – 63с.

References

1. Apanasenko H.L. Knyha o zdorove / H.L. Apanasenko. – K.: Medknyha, 2007. – 132 s.
2. Balakirjeva O.H. Zdorovia ta povedinkovi orijentatsii ukrainskoj molodi: sotsiolohichni vymir: Za rezultatamy nats. sots. opytuvannia pidlitkiv ta molodi 10–22 rokiv / O.H. Balakirjeva. – Ukr. in-t doslidzhen; Ukrainsko-kanadskiy proekt «Molod za zdorovia–2». – K.: Ukr. in-t sots. doslidzhen, 2005. – 256 s.
3. Horashchuk V.P. Kultura zdorovia – novyi suchasnyi napriam formuvannia zdorovoho pokolinnia / V.P. Horashchuk. – Kyiv, 2006. – 165 s.
4. Hrechyshkina O.D. Do pytannia pro vykorystannia modulno-reitynhovoї metodyky studentamy pedinstytutu anatomii ta fiziologii liudyny / O.D. Hrechyshkina. – Kyiv, 1999. – 39 s.
5. Evoliutsiia pedahohichnoi osvity v Ukraini na etapi natsiievorennia: [monohrafiia]: / [K.P. Babenko, O.I. Hura, O.K. Danylevych, A.V. Sushchenko, T.I. Sushchenko ta in.]; pid red.: O.O. Funtikovoї. – Zaporizhzhia: KPU, 2008. – 391 s.
6. Zasukha L.V. Vplyv fizychnoi aktyvnosti na pidvyshchennia rozumovoi pratse-zdatnosti studenta / L.V. Zasukha. – Kyiv, 2000. – 30 s.
7. Ylyn E.P. Psykhomotornaia orhanyzatsiia cheloveka / E.P. Ylyn. – SPb. : Pyter, 2003. – 384 s.
8. Ylyna M.N. Psykhologicheskaia otsenka yntellekta u detei / M.N. Ylyna. SPb: Pyter, 2006. 368 s.
9. Metodyka ekspress–dyahnostyky svoistv tsentralnoi nervnoi systemy po psykhomotornym pokazateliam Ye.P. Ylyna (Tepynh–test) / Raihorodskiy D.Ia. (redaktor-sostavytel). Praktycheskaia psykhodyahnostyka: Uchebnoe posobyе. – Samara: Yzdatelskiy dom «Bakhrakh-M», 2000. – 582 s.
10. Onovlennia sotsialno-psykhologichnoi ta pedahohichnoi nauky na etapi natsiievorennia: tezy dopovidei Vseukrainskoj naukovo-praktychnoi konfe-rentsii, 20 kvitnia 2012 r. / za red. V.M. Oharenka ta in. – Zaporizhzhia : KPU, 2012. – 204 s.
11. Okhromii H.V. Bahatofaktorna systema reabilitatsii, prohnouzuvannia invalidnosti i kompleksnoi profilaktyky infarktu miokarda: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dokt. med. nauk.: 14.02.03 / Halyna Vasylivna Okhromii, – K., 2008. – 38 s.
12. Okhromii H.V. Ekspres-diahnostyka tolerantnosti do navantazhen u shkoliariv. Metodychnyi posibnyk / Ukladachi: H.V. Okhromii, O.M. Dziuba, S.V. Nozdrin, N.Iu. Makarova, S.V. Aniskevych. – Dnipropetrovsk: DVNZ «UDKhTU», DU UISD MOZU, VNPZ «DGU», 2015. – 63 s.