

Фурманов А. Г., Романов К. Ю. (БГУФК)

НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В Итоговом документе 5-й Конференции европейских министров здравоохранения было отмечено: "Хорошее здоровье является не только следствием, но и предпосылкой социального благополучия и нормального экономического функционирования наций".

“Сложившиеся негативные тенденции в состоянии здоровья населения свидетельствуют о необходимости целенаправленной профилактической работы по воспитанию у населения личной ответственности за собственное здоровье, формированию потребностей в соблюдении правил здорового образа жизни и сознательном отказе от вредных пристрастий”, – говорится в Государственной программе по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002–2006 годы, одобренной Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 26.10.2001 № 1553 [3].

Как отмечают ученые [1, 2, 5, 6], от состояния здоровья человека зависит успех в учебной, профессиональной и творческой деятельности. Замечено, что человек, имеющий серьезные отклонения в состоянии здоровья, а также ведущий неправильный образ жизни, не может в полной мере реализовать свои потенциальные физические и интеллектуальные способности.

Важнейшим аспектом образа жизни является **здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – такая организация учебы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах. Сугубо условно все формы поведения отдельного человека, составляющие ЗОЖ, распределяют на две группы [8]:

Первая – личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма: разумный режим труда (учебы) и отдыха, удовлетворительные личные жилищно-бытовые условия, рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, культура межличностных отношений,

соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность.

Вторая – личностное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями: табакокурением, потреблением алкогольных напитков и психоактивных веществ, хулиганством, нарушением режима сна и питания и др.

Психологи [4, 7] отмечают, что поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей различается и зависит в первую очередь от воспитания.

Следует отметить, что структура ЗОЖ представляет собой динамичную систему, допускающую изменения и выборочное использование тех или иных ситуаций и компонентов в соответствии с состоянием человека. Кроме того, важно учитывать, что наряду с такими объективными и трудно поддающимися изменениям категориями образа жизни, как уклад, уровень и качество жизни, стиль жизни, как субъективная, социально-психологическая характеристика в значительной степени зависит от самого человека, то есть в большей или меньшей степени вырабатывается сознательно. Следовательно, возникает необходимость обучения здоровью и формированию ЗОЖ. Этот процесс, безусловно, может быть эффективным, если будет осуществляться осмысленно в процессе воспитания, как в семье, так и в учебных заведениях.

Каждый компонент ЗОЖ имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности.

Люди могут отдавать предпочтение одному или нескольким компонентам ЗОЖ и одновременно безразлично относиться к другому.

Многие ошибочно считают занятия физической культурой и спортом единственным компонентом ЗОЖ, тогда как в совокупности с ним достаточно полно ЗОЖ отражают другие компоненты – рациональное питание, закаливание, отказ от вредных пристрастий и др.

Известно, что люди одного возраста и пола могут отдавать предпочтение различным компонентам ЗОЖ, иметь отличия в их показателях. Например, одни – отдают предпочтение занятиям спортом, рационально питаются, но злоупотребляют курением. Другие – не имеют вредных привычек, но питаются нерационально. Двигательный режим третьих ограничен, питание нерационально, имеет место лишний вес, зато отсутствуют вредные привычки. Возникают вопросы: достаточно ли для полноценного ЗОЖ соблюдать требования по одному компоненту; какие из компонентов, как по отдельности, так и в сочетаниях в большей степени соответствуют ЗОЖ; какова интегральная оценка ЗОЖ в целом; какому из компонентов следует уделить больше внимания, чтобы эта оценка была более высокой?

Для ответа на поставленные вопросы была разработана компьютерная программа, которая позволяет определять интегральную оценку ЗОЖ, на основе показателей его компонентов – “низкую”, “удовлетворительную”, “высокую”.

Компьютерная программа “ЗОЖ 2.0” была разработана для комплексной оценки интегрального показателя ЗОЖ школьников и студентов.

Программный продукт “ЗОЖ 2.0” предназначен для сбора, хранения, автоматизированной обработки и анализа информации об отношении школьников к физическому здоровью и здоровому образу жизни. Программа содержит средства для работы с различными компонентами здорового образа жизни (физическое здоровье, закаливание, употребление психоактивных веществ, питание). Также программа включает средства, объединяющие всю информацию в единый массив для дальнейшего статистического анализа при помощи специализированных программных пакетов с целью классификации отдельных факторов, выявления их взаимной зависимости, ранжирования и расчета интегрального показателя ЗОЖ.

Программа обладает удобным пользовательским интерфейсом, позволяющим быстро и с наименьшими ошибками осуществить ввод первичной статистической информации, получать описательную статистику по выборке (размер выборки, выборочное среднее, ошибка вычисления среднего, дисперсия, стандартное отклонение) и экспортировать нужную информацию для дальнейшего углубленного анализа в специализированных статистических пакетах (SPSS, Statistica, Excel и др.).

Методика расчета интегрального показателя ЗОЖ включает в себя расчет и оценку пяти компонентов: уровень физического здоровья (УФЗ), уровень физической подготовленности (УФП), рациональное питание, уровень закаленности, уровень употребления психоактивных веществ (ПАВ). Расчет и оценка интегрального показателя ЗОЖ вручную представляет собой трудоемкий процесс. Например, только для расчета уровня физического здоровья необходимо оценить восемь параметров: длину и массу тела, жизненную емкость легких, динамометрию кисти, ЧСС в покое, на основании этих данных рассчитывается жизненный и силовой индексы, индекс Руфье, соответствие длины и массы тела исследуемых учащихся. Всего же для расчета интегрального показателя ЗОЖ используется около 100 входных параметров и 12 справочных таблиц. Очевидно, что даже для человека, в совершенстве владеющего методикой расчета, такой объем вычислений представляется трудоемким. Кроме того, исследование каждого компонента ЗОЖ может проводиться в разное время и разными людьми, и отслеживание их взаимосвязи по каждому конкретному школьнику становится затруднительным. Программа “ЗОЖ 2.0” позволяет в автоматическом режиме оценить каждый из пяти компонентов ЗОЖ, а также получить его интегральный показатель.

На рисунке 1 представлен пример результатов работы программы “ЗОЖ 2.0” (все фамилии, представленные на рисунках 1, 3, 4, 5, 7, изменены).

Интегральный показатель ЗОЖ														Поиск по фамилии	
№ п/п	ФИО	Пол	Возраст, полных лет	Интегральный показатель ЗОЖ		УФЗ		Физическая подготовленность		Питание		Закаленность			
				Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Балл	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень		
14	Рыжас И	М	9	202,8	3	14	4	46	хор	86	2	0	3		
15	Руденко Д	М	9	190,4	3	12	4	47	хор	86	2	0	3		
16	Велишевский Д	М	9	116,6	1	3	2	49	отл	93	2	-1	2		
17	Стадник К	М	9	76,2	1	1	1	39	хор	65	3	-1	2		
18	Михейкин А	М	9	164,2	2	6	2	39	хор	72	3	1	4		
19	Кашуба Р	М	9	171	3	10	3	41	хор	79	2	0	3		
20	Ярхович А	М	9	126,8	2	4	2	46	хор	72	3	0	3		
21	Носкович В	М	9	153,2	2	6	2	48	хор	86	2	0	3		
22	Майский В	М	9	88,4	1	7	3	52	отл	65	3	-2	1		
23	Чижик Р	М	9	172	3	5	2	49	отл	86	2	1	4		
Среднее значение				132,7	1,8	7	2,6	36,6	3,7	82,8	2,2	-0,1	2,9		

В итоговую таблицу сведены баллы и уровни, характеризующие компоненты ЗОЖ каждого школьника. Синим цветом выделен интегральный показатель ЗОЖ, и соответствующий ему уровень (1 – ЗОЖ не сформирован, 2 – ЗОЖ сформирован недостаточно, 3 – ЗОЖ сформирован). ЗОЖ рассчитывается автоматически по специальному алгоритму на основе показателей физического здоровья, физической подготовленности, рационального питания, закаленности, пристрастий к ПАВ. Программа позволяет быстро просмотреть показатели и их оценку по каждому обследованному.

У каждой группы учащихся исследуются пять факторов, влияющих на формирование ЗОЖ: физическое здоровье, физическая подготовленность, питание, закаливание, пристрастия к ПАВ. Каждый из них имеет существенные отличия друг от друга в части формализации исходных данных, статистическом анализе полученных результатов. В то же время, при всей их непохожести, они должны рассматриваться как составные части единого комплекса – ЗОЖ. Программа “ЗОЖ 2.0” позволяет для каждой из групп факторов создать свой, оптимальный в данном конкретном случае, внешний интерфейс, поддерживая при этом тесную внутреннюю взаимосвязь между ними. Для эффективной работы с программой необязательно знать специфику работы с каждой из групп факторов. Работа по вводу всей информации ведется, по сути дела, в одном и том же окне, при этом обеспечивается легкий и практически мгновенный переход от одного набора факторов к другому двумя щелчками мыши (рис. 2).

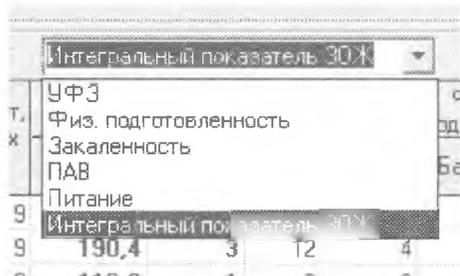


Рис. 2. Переключение между компонентами ЗОЖ

Для повышения удобства работы и ее продуктивности, ввод данных УФЗ осуществляется непосредственно в табличном виде (рис. 3).

В таблицу вводятся следующие исходные данные: длина и масса тела, жизненная емкость легких, динамометрия кисти, частота сердечных сокращений до и после физической нагрузки. При этом автоматически рассчитываются жизненный и силовой индексы, соответствие длины и массы тела, индекс Руфье, средние значения всех показателей выборки и интегральный показатель УФЗ. Также ведется контроль допустимости вводимых значений для предотвращения ошибок при вводе информации. Не полностью заполненные строки таблицы выделяются красным цветом. Реализована возможность быстрого экспорта всей информации в Excel или DBase-формат, что дает возможность в случае необходимости задействовать практически любой современный статистический пакет для всестороннего анализа выборки.

Аналогично организован ввод данных физической подготовленности учащихся (рис. 4). В таблицу вводятся данные о результатах выполнения учащимися нормативов по физической подготовленности. Каждый норматив программа оценивает по 10-балльной шкале при помощи специальных справочных таблиц, затем подсчитывает сумму баллов по всем нормативам и оценивает общий уровень физической подготовленности учащихся (неудовлетворительный, удовлетворительный, хороший, отличный).

В отличие от уровня физического здоровья, в основе остальных показателей (закаленность, пристрастия к ПАВ, рациональное питание) лежат не числовые данные, а номинальные. Поэтому их неудобно представлять и вводить в табличном виде. Поскольку определение этих компонентов ЗОЖ проводится на основе изучения специальных анкет, в программе “ЗОЖ 2.0” предусмотрена возможность ввести анкетные данные в максимально понятном и удобном виде с последующей автоматической обработкой и автоматическим определением их уровней.

Режим ввода данных по питанию позволяет пользователю, который не является специалистом в этой области, путем ответа на несложные вопросы определить сбалансированность и рациональность питания школьника, выразить этот показатель в числовом виде через сумму баллов и определить его уровень (оптимальный, допустимый или тревожный). Итоговые данные по каждому школьнику (сумма баллов и уровень) показываются в сводной таблице (рис. 5).

УФ

Поиск по фамилии

№ п/п	ФИО	Пол	Возраст, полных лет	Общая оценка		Длина масса тела					Жизненный индекс					
				Баллы	Уровень	Длина тела, см	Масса тела, кг	Центиль	Уровень	Баллы	ЖЕЛ, мл	Индекс, мл/кг	Уровень	Баллы	Прев.	Лег.
1	КОХОВИЧ М.А.	М	13	12	4	149	37	>25,75<	3	0	2400	64,865	4	4	20	1
2	СОЛОВЬЕВ А.Н.	М	13	7	3	167	61	>25,75<	3	0	2600	42,623	1	0	39	3
3	МОЗОЛЬ А.Г.	М	13	-3	1	162	66	>30	1	-2	2900	43,939	1	0	16	1
4	ЯРОКОВИЧ Д.А.	М	13	-2	1	167	68	75-90	2	-1	2700	39,706	1	0	18	1
5	ГОРДИЕВИЧ В.А.	М	13	5	2	145	30	<10	1	-2	1800	60	3	2	18	1
6	КАЧАНОВИЧ М.В.	М	13	11	4	151	37	>25,75<	3	0	2500	67,568	5	5	20	1
Среднее значение						155,1	44,5				2401,5	55,5			19,9	18,2

Рис. 3. Режим ввода показателей УФЗ

Физ. подготовленность

Поиск по фамилии

№ п/п	ФИО	Пол	Возраст, полных лет	Балл	Уровень	Наклон туловища		Челночный бег 4х9 м		Прыжки в длину с места		Бег 30 м		Подт.	
						Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
16	Велешкевич Д.	М	9	49	отл	15	10	10,7	10	160	6	5,4	10		
17	Стадник К.	М	9	39	хор	8	9	10,5	10	172	9	5,2	1		
18	Михейчик А.	М	9	39	хор	8	9	10,9	10	130	1	5,6	10		
19	Кацуба Р.	М	9	41	хор	5	8	10,9	10	140	2	5,8	10		
20	Яракович А.	М	9	46	хор	10	10	11,3	10	140	2	5,8	10		
21	Носкович В.	М	9	48	хор	10	10	10,7	10	154	5	5,5	10		
22	Максимчик В.	М	9	52	отл	13	10	11,4	10	145	3	5,7	10		
23	Чижик Р.	М	9	49	отл	10	10	11,6	10	14	1	5,6	10		
Среднее значение						36,6	3,7	6,3	7,7	11,1	9,7	147,7	4,7	5,8	8,4

Рис. 4. Режим ввода показателей физической подготовленности

Питание

№ п/п	ФИО	Пол	Возраст, полных лет	Баллы	Уровень
15	Руденко Д.	М	9	86	2
16	Велешкевич Д.	М	9	93	2
17	Стадник К.	М	9	65	3
18	Михейчик А.	М	9	72	3
19	Кацуба Р.	М	9	79	2
20	Яракович А.	М	9	72	3
21	Носкович В.	М	9	86	2
22	Максимчик В.	М	9	65	3
Среднее значение				82,8	2,2

Рис. 5. Режим ввода показателей по питанию

Сама анкета по питанию реализована в виде специальной таблицы и вызывается нажатием специальной кнопки "Анкета" либо "горячей" клавиши F4 (рис. 6).

Сумма баллов по рациональному питанию подсчитывается автоматически по мере ответов на вопросы анкеты.

Аналогичным образом реализована возможность ввода данных о закаленности. Наиболее важные показатели и итоговые данные по каждому школьнику (сумма баллов и уровень) показываются в сводной таблице по группе (рис. 7).

Подробная анкета по закаливанию вызывается нажатием специальной кнопки "Анкета" либо "горячей" клавиши F4 (рис. 8).

Анкета дает возможность отвечать на вопросы с множественным выбором.

Информация о пристрастии к ПАВ имеет ряд существенных особенностей (рис. 9). Это единственное исследование, при котором анкетирование проводится анонимно, что вполне очевидно. Поэтому невозможно хранить информацию о принадлежности конкретного человека к той или иной группе риска. Данные, рассчитанные по общему для группы проценту риска, располагаются последовательно по мере их появления и имеют свой коэффициент, который в дальнейшей работе учитывается в целом по группе.

Процент лиц, принадлежащих к определенным группам риска, рассчитывается сразу во время ввода данных. Принадлежность человека к той или иной группе риска определяется либо специалистом (и тогда данные вводятся в сводную таблицу в виде подтверждения или отрицания факта принадлежности к группе риска), либо путем заполнения специальной анкеты (рис. 10).

После заполнения анкеты происходит автоматическое соотнесение школьника с группой риска. Режим просмотра и ввода анкеты вызывается нажатием клавиши F4.

После завершения ввода всех компонентов ЗОЖ, при помощи специального алгоритма рассчитывается интегральный показатель ЗОЖ, отображаемый в итоговой таблице (рис. 1). На основании полученной суммы баллов ЗОЖ делается вывод об уровне ЗОЖ обследованного учащегося. Интегральный показатель по каждому учащемуся рассчитывается автоматически по мере заполнения его анкетных данных и дает простое и наглядное представление о сформированности у него ЗОЖ. Таким образом, программа дает возможность легко получить оценку ЗОЖ школьника в целом, с учетом взаимосвязей и удельного веса его составляющих. Режим программы интегральный показатель ЗОЖ сводит в одну таблицу суммы баллов и уровни всех обследований.

Употребляет ли школьник	Оценка в баллах		
	Всегда	Иногда	Нет
1. Завтрак	<input type="radio"/> 14	<input checked="" type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 0
2. Обед	<input checked="" type="radio"/> 16	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 0
3. Ужин	<input checked="" type="radio"/> 14	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 0
4. Мясо и мясные продукты ежедневно	<input type="radio"/> 14	<input checked="" type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 0
5. Рыба и морепродукты ежедневно	<input type="radio"/> 14	<input checked="" type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 0
6. Молоко и молочные продукты ежедневно	<input checked="" type="radio"/> 14	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 0
7. Соки, фрукты, витамины ежедневно	<input type="radio"/> 14	<input checked="" type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 0

Сумма баллов: 72

ОК Отмена

Рис. 6. Анкета по питанию

Закаленность

№ п/п	ФИО	Пол	Возраст, полных лет	Количество заболеваний за год	Уровень	Баллы
1	КОХОВИЧ М.А.	М	13	5	1	-2
2	СОЛОВЬЕВ А.И.	М	13	6	1	-2
3	МОЗОЛЬ А.Г.	М	13	2	3	0
4	ЯРОХОВИЧ А.А.	М	13	1	4	1
5	ГОРДИЕВИЧ В.А.	М	13	4	1	-2
6	КАЧАНОВИЧ М.В.	М	13	3	2	-1
7	РЧЕЦОВ П.В.	М	13	3	2	-1
8	ЩИУНЧИК Ю.В.	М	13	3	2	-1
Среднее значение				3,4		

F4 Анкета

Рис. 7. Режим ввода показателей закаленности

Анкета: закаливание

1) Солнечные лучи. 5) Физические упражнения.

2) Хождение босиком. 6) Купание в реке, в озере.

3) Воздушные ванны. 7) Умывание прохладной водой.

4) Обтирания. 8) Затрудняюсь ответить.

6. КАКОЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗЫВАЕТ ЗАКАЛИВАНИЕ НА ОРГАНИЗМ? (Ответов может быть несколько)

1) Общеукрепляющее действие. 5) Формирует красивую фигуру

2) Повышает умственную работоспособность. 6) Не влияет на здоровье

3) Нормализует вес. 7) Затрудняюсь ответить.

4) Улучшает настроение.

8. ПОВЫСИЛСЯ ЛИ У ВАС ИНТЕРЕС К ПРОБЛЕМАМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ЗНАКОМСТВА С МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ ПО ВОПРОСАМ ЗАКАЛИВАНИЯ И ПОСЛЕ БЕСЕД, ПРОВОДИМЫХ В ШКОЛЕ?

1. Значительно повысился. 3. Незначительно;

2. Повысился. 4. Не повысился.

9. ПРИНЕСЛИ ЛИ ВАМ ПОЛЬЗУ ЛЕКЦИИ И БЕСЕДЫ ПО ВОПРОСАМ ЗАКАЛИВАНИЯ?

1. Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить.

Рис. 8. Анкета по закаливанию

№ п/п	Пол	Табакочурение		Алкоголь		Ингалянты		Наркотики	
		Да/нет	Балл	Да/нет	Балл	Да/нет	Балл	Да/нет	Балл
1	М	☑		☑		☑		☑	
2	М	☑		☑		☑		☑	
3	М	☑		☑		☑		☑	
4	М	☑		☑		☑		☑	
5	М	☑		☑		☑		☑	
6	М	☑		☑		☑		☑	
7	М	☑		☑		☑		☑	
8	М	☑		☑		☑		☑	
9	М	☑		☑		☑		☑	
10	М	☑		☑		☑		☑	
		9/68=13%	1	10/68=15%	1	2/68=2,9%	2	1/68=1,5%	3

Рис. 9. Режим ввода показателей по ПАВ

Анкета: вредные привычки

1) В кругу семьи. 3) С кем придется.
 2) С друзьями 4) Не употребляю

6. Какие виды спиртного ты предпочитаешь употреблять?
 1) Пиво. 5) Самогон
 2) Дзин-тоник 6) Шампанское.
 3) Крепленые вина. 7) Не употребляю.
 4) Водка

8. Приходилось ли тебе нюхать клей, бензин, ацетон?
 1. Да 2. Нет.

9. Пробовал ли ты наркотики?
 1. Да. 2. Нет.

10. Если да, то в каком виде?
 1) Курение в смеси с табаком. 3) Внутривенное введение.
 2) Глотание таблеток. 4) Не употребляю.

12. Понятней ли стало твоё представление о вредных привычках (курении, употреблении алкоголя и наркотиков) после проведения в школе лекций и бесед?
 1. Да. 2. Нет. 3. Затрудняюсь ответить.

13. Изменилось ли твоё отношение к вредным привычкам?
 1) Да, я перестал курить 4) Да, я стал реже курить
 2) Да, я перестал употреблять спиртное 5) Да, я стал реже употреблять спиртное
 3) Да, я перестал употреблять наркотики 6) Да, я стал реже употреблять наркотики

ОК Отмена

Рис. 10. Анкета по вредным привычкам

объ
опр
ур
сто
ду
пол
ли
ми
гру
ста
раб
го
та
ши
гу
30
бо
ше
ка
ти
ин
не

Группы

№ п/п	Дата обслед.	Пол	Название
1	2005.01.01	М	Показатели 1. Мальчики 7 класс
2	2005.01.01	Ж	Показатели 1. Девочки 7 класс
3	2005.01.01	М	Показатели 1. Мальчики 3 класс
4	2005.06.01	Ж	Показатели 1. Девочки 3 класс
5	2005.06.01	М	Показатели 2. Мальчики 7 класс

Рис. 11. Группы обследованных

Обследованные учащиеся в программе объединяются в группы (рис. 11), что позволяет определять средние значения показателей и уровней по группам учащихся, рассчитывать достоверность различий средних показателей между группами. Эта возможность может быть использована как при сравнительном анализе различных групп учащихся, так и для анализа динамики изменений в какой-либо определенной группе с течением времени.

Таким образом, программа "ЗОЖ 2.0" представляет собой инструмент для хранения и обработки результатов обследования физического здоровья, физической подготовленности, питания, закаленности, пристрастий к ПАВ учащихся, как компонентов ЗОЖ. Программу могут использовать специалисты, изучающие ЗОЖ, учителя, преподаватели, медицинские работники, студенты. Программа выполняет большой объем работы, рассчитывая различные показатели и уровни, позволяет получать статистические данные, экспортировать накопленную информацию в различных форматах для дальнейшего углубленного анализа.

ЛИТЕРАТУРА

- Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Молодая гвардия, 1987. – 246 с.
- Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
- Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь. – Минск, 2001. – 9 с.
- Мясищев, В.Н. Проблема потребностей в системе психологии / В.Н. Мясищев // Уч. зап. ЛГУ, 1959, № 165. – С. 24–32.
- Разумов, А.Н. Здоровье здорового человека / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.И. Пискунов. – М.: Медицина, 1996. – 434 с.
- Рубцов, А.Т. Группы здоровья / А.Т. Рубцов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 212 с.
- Симонов, В.П. Потребностно-информационная теория эмоций / В.П. Симонов // Вопросы психологии № 6, 1987. – С. 27–32.
- Фурманов, А.Г. Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий / А.Г. Фурманов, Ю.А. Князев. – Минск: Тессей, 2003. – 60 с.