

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ІРПІНСЬКА МІСЬКА РАДА
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І БОЙОВОЇ
ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
WORLD HORTING FEDERATION – ВСЕСВІТНЯ ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ В КИЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ
ISR HIVAT VASCHINCHTON – ISRAEL
SLOVAKIAN HORTING FEDERATION
BAL TIC HORTING FEDERATION
ВСЕСВІТНЄ УКРАЇНСЬКЕ ЗЕМЛЯЦТВО
ОБ'ЄДНАННЯ ПЕДАГОГІВ І НАУКОВЦІВ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ХОРТИНГУ
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ХОРТИНГУ**

**МАТЕРІАЛИ
ПЕРШОЇ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
ДО ДНЯ ЗАСНУВАННЯ ХОРТИНГУ
«ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ БРЕНД УКРАЇНИ У СВІТІ:
ОЛІМПІЙСЬКА ПЕРСПЕКТИВА»
(22-23 березня 2018)**

**Київ
Видавець Паливода А. В.
2018**

УДК 796.03 (477) (06)
ББК 75.4 (4 Укр)
М 34

Рекомендовано до друку Вченою радою Університету
державної фіскальної служби України
(протокол № 6 від 26 червня 2018 р.)

Редакційна колегія:

- Пашко П. В. – ректор Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор (*головний редактор*)
- Бех І. Д. – директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор
- Шевчук О. А. – перший проректор із навчально-методичної та виховної роботи Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор (*заступник головного редактора*)
- Куроченко І. П. – голова відділення НОК України в Київській області, член НОКУ
- Малинський І. Й. – директор ННІСФБПР УДФСУ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
- Єрмоменко Е. А. – президент Міжнародної федерації хортингу, кандидат педагогічних наук, заступник директора ННІСФБПР УДФСУ
- Діхтяренко З. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ

Рецензенти:

- Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник ІПВ НАПН України
- Бойко В. Ф. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ
- Шаповалов Б. Б. – президент Міжнародної федерації поліцейського хортингу, кандидат психологічних наук, доцент

М 34 **Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.**

Автори спрямували свій науковий пошук на сучасний стан розвитку хортингу; олімпійський рух: досвід і перспективи; прикладні види хортингу, вплив хортингу на військову, професійно-прикладну, спеціальну фізичну та бойову підготовку; роль хортингу в національно-патріотичному вихованні; історичне, філософське та психолого-педагогічне підґрунтя хортингу; медико-біологічні основи хортингу: рекреація, реабілітація та здоров'я людини; європейські та вітчизняні вектори фізичної культури і спорту.

За достовірність фактів, цитат, імен, назв та інших відомостей несуть відповідальність автори.

УДК 796.03 (477) (06)
ББК 75.4 (4 Укр)
© ММС України
© Ірпінська міська рада
© УДФСУ
© ІПВ НАПН України
© ВФХ
© НОК України в Київській області
© ГО «ВУЗ»
© ГО «ОПН України»
© МФПХ
© МФВСХ

<i>Городнича Катерина, Полюхович Аліна</i>	
Рухлива активність і навколишнє природне середовище – чинники збереження здоров'я в студентів-хортингістів	164
<i>Діхтяренко Зоя, Щebetун Тетяна</i>	
Самооцінка втоми в хортингістів під час фізичної та розумової праці	168
<i>Колос Валентина</i>	
Валеологічна освіта дітей дошкільного віку на прикладі гуртка з хортингу	173
<i>Костючик Дарина-Михайлина</i>	
Впровадження медико-біологічних основ хортингу студентам	174
<i>Коцераба Людмила</i>	
Вплив занять з хортингу на здоров'я студентів	179
<i>Раціборський Назар</i>	
Значення морально-вольових якостей для виховання студентів-хортингістів УДФСУ	182
ЄВРОПЕЙСЬКІ ТА ВІТЧИЗНЯНІ ВЕКТОРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	184
<i>Білоцерківська Катерина</i>	
Айкідо – шлях гармонії енергії та духу	184
<i>Красько Василина</i>	
Айкідо – бойове мистецтво чи релігія?	185
<i>Мазур Ірина</i>	
Студентський спорт України: нормативно-правове регулювання	187
<i>Рябіна Світлана</i>	
Фінансування українського спорту	192
<i>Сотник Ольга</i>	
Фінансування спорту в Україні на сучасному етапі розвитку	196
<i>Шаповалюк Іванна</i>	
Бойові мистецтва світу	199

*Зоя Діхтяренко, канд. пед. наук, доцент кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ,
Тетяна Щebetун, студентка Університету державної фіскальної служби України*

**САМООЦІНКА ВТОМИ В ХОРТИНГІСТІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ ТА
РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ**

***Анотація.** У статті авторами наводяться приклади зовнішніх ознак стомлення при фізичній праці; перераховуються групи, з яких складаються зовнішні та внутрішні фактори визначення працездатності; компоненти стомлення; затрати енергії під час розумової праці; перераховуються чинники, що доводять: заняття фізичними вправами здійснюють всебічний позитивний вплив на організм у хортингістів і поради на кожен день.*

***Ключові слова:** зовнішні ознаки, стомлення, хортингісти, оцінка та показники працездатності, розумова праця, заняття, позитивний вплив, фізичні вправи.*

Стрімкі темпи зниження стану здоров'я студентської молоді та їх рівня фізичної підготовленості викликає занепокоєння суспільства України. Ця тенденція з кожним роком набуває лавинного характеру. Перспектива зникнення української нації стає цілком реальною. Уже нині спостерігаються явища фізичної, духовної та етичної деградації представників молодого покоління. Учасники парламентських слухань „Молодь за здоровий спосіб життя“, які відбулися 3 листопада 2010 року, відзначають „... В окремих аспектах роботи щодо формування здорового способу життя становище залишається дуже складним, а іноді – навіть загрозливим для національної безпеки України. Значною мірою на стан здоров'я населення впливає екологічна ситуація в Україні. Нині мусимо констатувати, що в країні майже не залишилося якісних поверхневих вод. Забрудненню природного середовища сприяє накопичення відходів, хімізація сільського господарства та забруднення ґрунтів.

Негативно вплинули на здоров'я молоді наслідки світової економічної кризи. В контексті складних екологічних та соціально– економічних умов гострими стали проблеми бідності, безпритульності, безробіття, знижується контроль за якістю сільськогосподарської продукції, з'являються нові джерела харчової сировини, змінюється технологія її переробки, постає проблема забезпечення населення здоровим харчуванням. Не сформовано стійкого переконання у необхідності дотримання здорового способу життя у молодіжному середовищі. Не користуються популярністю у молоді заняття фізичною культурою та 10 спортом. Менше половини юнаків і дівчат залучено до занять фізкультурою і спортом, тільки 30,0 % молоді без ризику для здоров'я можуть виконувати нормативи фізичного навантаження“ [5, с. 10-11].

Слово „хортинг“ походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг.

Ідея відродження хортингу, комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з віковичною роллю давніх народних традицій, що передавалися від покоління до покоління. Сучасний український хортинг – це універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі.

Сучасники слово „хортинг“ не без підстав асоціюють із островом Хортиця, на якому існувало лицарство і самопожертва, відвага та виховання могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство „хортинг“ символічно названо на честь місця проведення давніх козацьких двобоїв – „хорту“, в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого на Дніпрі острова Хортиця – сакрального центру і колиски козацької доблесті Запорозької Січі.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини [1; 3; 4].

Фізична працездатність є вираженням життєдіяльності людини, що має в своїй основі рух. Вона проявляється в різних формах м'язової активності і залежить від здатності та готовності людини до фізичної роботи. Фізична працездатність є однією з найважливіших складових спортивного успіху. З одного боку, працездатність відображає можливості біологічної природи людини, служить показником його дієздатності, з іншого – виражає його соціальну сутність, будучи показником успішності оволодіння вимогами конкретної діяльності.

У процесі навчальної, трудової діяльності працездатність визначається впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів не тільки окремо, але і в їх поєднанні. Ці фактори можна розділити на наступні групи:

- 1) фізіологічного характеру – стан здоров'я студента, його серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем;
- 2) фізичного характеру – ступінь і характер освітленості приміщення, температура повітря, рівень шуму та інші;
- 3) психічного характеру – самопочуття, настрої, мотивація та ін.;
- 4) соціального характеру – умови місць занять, умови проживання, харчування та ін. [2].

Утома означає стомленість, знесилення, в'ялість. Визначення втоми, як і визначення краси, – поняття досить суб'єктивне. З медичної точки зору втома не є захворюванням. Нині налічується майже 100 формулювань поняття „стомлення”. Стомлення – це фізіологічний стан, що виникає внаслідок напруженої чи тривалої діяльності і виражається в зниженні працездатності. Певна ступінь стомлення стимулює відновлювальні процеси, що при повторній і поступово збільшується навантаженні сприяє підвищенню тренуваності і працездатності. При цьому важливо не допустити надмірного стомлення і переходу його в перевтому. Втома розвивається насамперед у різних відділах центральної нервової системи і в першу чергу – в клітинах кори великих півкуль головного мозку. Мабуть, в основі втоми цих клітин лежить порушення динамічної рівноваги між процесами збудження і гальмування [6]. Психолог Н. Д. Левитов (1984) стверджує, стомлення – це особливий, своєрідний суб'єктивний стан, який переживає людина. Він складається з таких компонентів.

1. Почуття слабосилля. Стомлення виявляється в тому, що людина відчуває зниження працездатності навіть тоді, коли продуктивність праці ще не падає. Це зниження працездатності виражається як переживання особливої, обтяжливої напруги та невпевненості; людина відчуває, що не має можливості продовжувати роботу як це потрібно.

2. Розлад уваги. Увага – одна з найбільш вразливих до втоми психологічних функцій. У разі стомлення увага людини легко відвертається, стає малорухомою чи навпаки хаотично рухомою, нестійкою та метушливою.

3. Порушення в моторній сфері. Стомлення позначається сповільненням чи безладною квапливістю рухів, розладом їх ритму, в послабленні точності та координації рухів.

4. Погіршення пам'яті та мислення. Ці процеси найбільш порушуються при стомленні від розумової праці.

5. Ослаблення волі. При стомленні послаблюються рішучість, витримка, самоконтроль. Особливо це спостерігається під час спортивних змагань у спортсменів з недостатньою фізичною і технічною підготовкою.

6. Сонливість. При сильному стомленні виникає сонливість як прояв охоронного гальмування.

Отже, стомлення – це явище нормальне і попереджувати необхідно не стомлення, а перевтомлення (стан організму на межі патології, яке розвивається під впливом

тривалої та безперервної роботи в стані стомлення або тоді, коли регламентуючий відпочинок між циклами роботи є недостатнім для відновлення й зберігаються об'єктивно суб'єктивні ознаки стомлення, а в професійній діяльності з'являються грубі помилки в роботі. Це необхідно також враховувати під час планування тренувальних навантажень спортсменів-студентів) [5, с. 268, 270-271].

Таким чином, суб'єктивне відчуття втоми в хортингістів слід зіставляти з показниками об'єктивних ознак стомлення (див. табл. 1) [2].

Таблиця 1

Зовнішні ознаки стомлення при фізичній праці (за С. А. Косілову)

Об'єкт спостереження	Ступінь стомлення		
	незначна	значна	різка
Забарвлення шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, блідість, синюшність
Пітливість	Незначна (вологість на лобі і щоках)	Значна (вище пояса)	Особливо різка (нижче пояса, виступ солей)
Дихання	Прискорене рівне (близько 30 дихань η 1 хв)	Прискорене, періодичне дихання через рот	Значно прискорене, поверхневе безперервне дихання через рот. Окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним диханням (задишкою)
Руху	Міцні і точні	Невпевнені, порушення ритму	Часті перерви роботи, уповільнення рухів, тремтіння кінцівок
Увагу	Безпомилкове виконання вказівок і правил роботи	Відхилення від правил роботи, помилки при нових завданнях	Уповільнення реакції, неточні виконання вказівок, відсутність інтересу, апатія
Самопочуття	Відсутність скарг	Скарги на втому	Скарги на головний біль, слабкість

Спостереження за студентами у період екзаменаційних сесій свідчать, що частота серцевих скорочень у цей час підвищується до 88-92 ударів на хвилину проти 76-80 ударів під час навчальних занять. В день екзамену емоційний настрій, зібраність і мобілізація усіх сил організму настільки великі, що перед входом до аудиторії, де проводиться екзамен, частота серцевих скорочень у деяких студентів зростала до 118-144 ударів на хвилину, артеріальний тиск у період здачі екзаменів підвищувався до 135/85-155/70 мм ртутного стовпчика проти 115/70 мм ртутного стовпчика у період навчальних занять. Під час емоційно напруженої розумовій праці дихання стає нерівномірним, воно може прискорюватися і поглиблюватися, спостерігаються його короточасні зупинки, знижується насиченість крові киснем (див. табл. 2).

Таблиця 2

Підвищення затрат енергії під час розумової праці у порівнянні із станом спокою (по М. М. Шатерникову)

Вид роботи	Підвищення, %
Читання про себе (сидячи)	16
Читання вголос (сидячи)	48
Прослуховування лекції (сидячи)	46
Практичні заняття в лабораторії (стоячи)	86
Читання лекції (сидячи)	72
Читання лекції (стоячи)	94

У процесі відносно тривалої розумової праці знижується величина умовних реакцій, згладжуються реакції на різні за силою подразники, збільшується час реакції, знижується стійкість уваги. За систематичного перенапруження нервової системи виникає перевтомлення, для якого характерні: відчуття втоми до початку роботи, відсутність до неї інтересу, апатія, підвищена дратівливість, зниження апетиту, запаморочення, головний біль [5, с. 304, 307].

Фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні здоров'я людини, а також посідають провідне місце у боротьбі з багатьма хворобами. Видатний лікар 18 ст. С. А. Тіссо з цього приводу говорив: „Фізичні вправи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але усі ліки світу не можуть замінити дію фізичних вправ“. Видатний вчений-фізіолог І. П. Павлов стверджував: „Людина – найвищий продукт природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, людина має бути здоровою, сильною та розумною“.

Таким чином, заняття фізичними вправами здійснюють всебічний позитивний вплив на організм у хортингістів:

1. Розвивається стійкість до м'язових напружень та стресових чинників. Під впливом сильних подразників в організмі людини може виникнути сильна напруга або стрес. За допомогою м'язових напружень при поступовому наростанні фізичного навантаження реакція тривоги починає проявлятися значно слабкіше або зникає зовсім. Після декількох тренувальних занять в організмі розвивається стан підвищеної стійкості як відносно м'язових навантажень, так і до факторів, що викликають стрес.

2. Розвивається стійкість до нестачі кисню (гіпоксії) у фізично тренуваних людей в порівнянні з нетренованими. Виконання різних фізичних вправ (біг, плавання, веслування) супроводжується виникненням в організмі в певних обсягах кисневого боргу. При систематичних заняттях (тренуваннях) удосконалюються механізми регуляції діяльності організму в умовах гіпоксії.

3. Зростає стійкість організму до дії токсичних речовин. Багатоденні м'язові навантаження після радіоактивного опромінення організму в деяких випадках не тільки покращують перебіг хвороби, але і сприяють одужанню. У людей, що працюють з радіоактивними речовинами, картина крові ніколи не погіршується так, як у слабо фізично підготовлених людей.

4. У людей, що займаються фізичними навантаженнями, кількість лейкоцитів у крові зазвичай підвищена. Цей механізм розвинувся у наших предків в якості запобіжного чинника, що забезпечує готовність до відбиття можливого попадання в організм інфекції при випадковому пораненні під час полювання або захисту від нападу. Посилене вироблення лейкоцитів при роботі втратила в якійсь мірі своє первісне значення, але зберегла інше: людина, що 266 здійснює м'язову роботу спонукає свої кровоносні органи до вироблення захисних кров'яних тілець.

5. У нетренованої людини при температурі тіла 37-38° настає різке зниження фізичної працездатності, а спортсмени навіть при температурі 41° можуть впоратися з великим фізичним навантаженням [5, с. 265-267].

Проаналізувавши певну кількість літературних джерел можна з певністю зробити наступні **висновки**, які складаються з порад на кожен день:

1. Вставай з гарним настроєм: не суптєся і не бурчіть.
2. Якщо ви снідаєте разом з дружиною, яка також квапиться на роботу, постарайтеся не звалювати на неї всі турботи щодо приготування сніданку – адже попереду у неї важкий день.
3. Якщо ви поспішаєте на роботу, все одно знайдіть час ласкаво попрощатися з рідними. Не тікайте, ляснувши дверима.
4. Якщо перед дорогою на роботу у вас відбулась важка розмова з дружиною (чоловіком), не залишайте близької людини на весь день з важким почуттям – постарайтеся помиритися. Якщо це не вдалося, знайдіть можливість подзвонити їй, не з'ясовуючи відносин, спокійно і ласкаво поцікавитися, як справи. Цілком можливо, що до моменту повернення додому сварка ліквідується.

5. Спробуйте розподілити обов'язки під час приготування вечері.
6. Якщо трапезу приготували не ви, не забудьте подякувати і похвалити, навіть якщо ви чимось незадоволені.
7. Не забудьте не тільки розповісти про ваші справи, а й розпитати інших членів родини, про їхні справи.
8. Якщо ви читаете газету чи журнал, потрібно розповісти іншим членам родини про саме цікаве.
9. Буває так, що думки членів родини про те, яку передачу по телевізору дивитися, розходяться. У такому випадку необхідний 94 компроміс. Якщо вас дуже цікавить визначена програма, наведіть свої доводи попросіть інших дати вам можливість її подивитися. Прислухайтесь до їхніх доводів.
10. Якщо ранком вам потрібно рано вставати, подумайте, чи не можна полегшити приготування їжі. (Наприклад, можна напередодні приготувати чай у термосі, бутерброди, зварити кашу, а вранці розігріти).
11. Ведення домашнього господарства полегшиться, а взаємних докорів буде набагато менше, якщо всі довго зберігаючі продукти купувати не тоді, коли закінчився останній шматочок цукру, а набагато раніше.
12. Спробуйте заздалегідь спланувати свій час і занотуйте список справ, які обов'язково потрібно зробити. Може бути, що вдасться всю домашню роботу переробити за один вихідний день – тоді другий буде вільний для прогулянок, відвідування гостей, занять любимою справою.
13. Вихідні дні дають можливість відійти від рутинного ведення домашнього господарства і виявити щось нове – страву, якість прикрасити квартиру, зробити подарунки.
14. Заняття з дітьми – прекрасний відпочинок. Спробуйте що-небудь разом змайструвати, пошити, сплести, допомогти дитині намалювати. Відвідати в кінотеатр, парк тощо – це поліпшить ваші стосунки із сином, дочкою, онуками.
15. Спробуйте стати визнаним у колі родини фахівцем у якій – не будь галузі домашнього господарства, знайдіть собі справу по душі – і ви відчуєте радість самовираження, побачите, що домашні пишаються вашими успіхами [5, с. 94-95].

Список використаних джерел:

1. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“, „хортове виховання“ у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
2. Короткий курс лекцій з дисципліни „Фізична культура“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://stud.com.ua/4116/meditsina/nayprostishi_metodiki_samoostinski_pratsezdatnosti_vtomi_vtomi_zastosuvannya_zasobiv_fizichnoyi_kulturi_.
3. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707683/1/2016%2C%20%D0%A2%D0%9C%D0%A5%2C%20E%84%96%205%20%D0%9E%D0%A0%D0%96%D0%95%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90.pdf>.
4. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.
5. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленів. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
6. Стомлення. Медична енциклопедія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://medical-enc.com.ua/utomlenie.htm>.