



3. Золотарева С. Персоналия как феномен культуры : дисс. ... канд. культ. : спец. 24.00.01 «Теория и история культуры» / С. Золотарева ; Кемер. гос. ун-т культуры и искусств. – Кемерово, 2009. – 158 с.

4. Менжулін В. Біографічний підхід в історико-філософському пізнанні : [моногр.] / В. Менжулін. – К. : НаУКМА, 2010. – 455 с.

5. Колесник Г. Експериментальна біографія: від минулого до сьогодні / Г. Колесник // Філологія. Наукові праці. – Т. 70. – № 57. – С. 119.

6. Петрина А. Научная биография в российской культурной и интеллектуальной традиции: поиск новой модели : автореф. дисс. ... канд. ист. наук : спец. 24.00.01 «Теория и история культуры» / А. Петрина ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск, 2009. – С. 18.

7. Попик В. Світоглядні засади розвитку української біографістики та формування національних ресур-

сів біографічної інформації XXI століття / В. Попик // Українська біографістика : зб. наук. пр. – № 4. – К., 2008. – С.11.

8. Попик В. Проблеми розвитку біографічних досліджень та формування вітчизняних біобібліографічних інформаційних ресурсів / В. Попик // Українська біографістика : зб. наук. праць. – № 3. – К., 2005. – С.8–36.

9. Українська педагогіка в персоналіях : у 2 кн. / за ред. О. Сухомлинської. – К. : Либідь, 2005– . – Кн. 1 : Навчальний посібник. – 2005 – 624 с.

10. Утченко С. Цицерон и его время / С. Утченко. – М., 1986. – 320 с.

11. Сухомлинська О. Історико-педагогічний процес: нові підходи до загальних проблем / О. Сухомлинська. – К. : А.П.Н., 2003. – 68 с.

12. Ярошевский М. Биография ученого как науковедческая проблема / М. Ярошевский // Человек науки. – 1974. – № 3. – С. 19–57.

УДК 37.013:374:796

ПЕДАГОГІЧНА РОЛЬ ТРЕНЕРА У ВИХОВАННІ ТА ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ У 50-70-ТІ РОКИ ХХ СТОЛІТТЯ В УКРАЇНІ

Дембровська Г.М., аспірант
кафедри педагогіки, психології й освітнього менеджменту
Херсонський державний університет

У статті висвітлено місце та роль тренера позашкільних навчальних закладів спортивного профілю у вихованні та підготовці спортсмена в процесі спортивного тренування з педагогічної точки зору. Такий процес приводиться на прикладі діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл як головної ланки у вихованні, удосконаленні спортивної майстерності та становленні особистості у позашкільній освіті спортивного спрямування в період 50–70-х років ХХ століття в Україні. Стаття розкриває різні підходи та направляючі положення в діяльності тренера, а також зміст, форми, методи та принципи педагогічної діяльності тренера в позашкільних навчальних закладах спортивного профілю означеного часового проміжку.

Ключові слова: професійна підготовленість тренера, спортивне тренування, досвід, принцип, виховна проблема, спортсмен.

В статье освещены место и роль тренера внешкольных учебных заведений спортивного профиля в воспитании и подготовке спортсмена в процессе спортивной тренировки с педагогической точки зрения. Такой процесс приводится на примере детско-юношеских спортивных школ как главного звена в воспитании, совершенствовании спортивного мастерства и становлении личности во внешкольном образовании спортивного направления в период 50–70-х годов ХХ века в Украине. Статья раскрывает различные подходы и направляющие положения в деятельности тренера, а также содержание, формы, методы и принципы педагогической деятельности тренера во внешкольных учебных заведениях спортивного профиля указанного периода времени.

Ключевые слова: профессиональная подготовленность тренера, спортивная тренировка, опыт, принцип, воспитательная проблема, спортсмен.

Dembrovskaya G.M. EDUCATIONAL ROLE TRAINER IN EDUCATION AND TRAINING ATHLETES-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS SPORTS PROFILE IN 50–70 YEARS OF THE TWENTIETH CENTURY IN THE UKRAINE

The article examines the place and role of coach extracurricular sports profile schools in the education and training of the athlete in the sports training from an educational point of view. This process is driven by the example of youth sports schools as the key link in the education, improving sports skills and personality formation in extracurricular sports education focus during the 50–70 years of the twentieth century in the Ukraine. This article reveals the different approaches and directing position in coach activities, as well as the content, forms, methods and principles of teaching coach extracurricular sports profile institutions appointed times.

Key words: professional preparedness manager, sports training, experience, principles, educational problem sportsman.



Основна роль у роботі системи позашкільних навчальних закладів спортивного профілю виховання дітей та молоді належала спортивним гурткам і секціям, дитячим спортивним школам (далі – ДСШ) і спеціалізованим ДСШ (з 1934 по 1965 роки були ДСШ, а з 1966 року перейменовані в ДЮСШ) та іншим. Останні в цій системі посідали особливе місце: вони повинні були надавати допомогу загальноосвітнім школам у підготовці спортсменів та фізкультурного активу для роботи з фізичного виховання у піонерській організації (при проведенні фізкультпауз і фізкультурної роботи у літніх піонерських і оздоровчо-трудовах таборах, в учнівських сільськогосподарських бригадах тощо).

Головною метою діяльності позашкільних навчальних закладів спортивного профілю передбачалось виховувати потребу в здоровому способі життя, волю і спритність, фізичну загартованість, організаційні та трудові навички, потрібні для успішної життєдіяльності, виховувати почуття колективізму, прищеплювати прагнення досягти результатів у своїй спільній діяльності, бути активною особистістю, зокрема, беручи участь у спортивних змаганнях. Вагому роль у виконанні цієї мети в означеному періоді покладали на тренерів-викладачів позашкільних навчальних закладів спортивного профілю, роботу яких оцінювали, враховуючи такі показники:

- стабільність складу навчальних груп;
- виконання учнями контрольних нормативів;
- підготовка спортсменів старших розрядів і рівень спортивної підготовки випускників, а також кількість спортсменів, які передані в наступні за рівнем підготовки навчальні групи;
- результати, які показані учнями від районних до всесоюзних змаганнях;
- підготовка з-поміж учнів громадських інструкторів-діячів і суддів зі спорту;
- допомога загальноосвітнім школам та іншим навчальним закладам в організації проведення оздоровчо-спортивної роботи з учнями [7, с. 183].

Згідно з документальними джерелами тренер-викладач у позашкільних навчальних закладах спортивного профілю визначався ключовою фігурою навчально-виховного середовища школи, головним обов'язком якого була організація такого навчально-тренувального процесу, який би сприяв формуванню свідомого, творчого ставлення до праці, організованості та вимогливості до себе, відчуття відповідальності за доручену справу, дисциплінованості, дбайливого ставлення до суспільного

майна тощо. Ще В.О. Сухомлинський вбачав органічний взаємозв'язок між пізнанням дитиною самої себе і самовихованням. «Якщо у дитинстві, – підкреслював він, – людина пережила задоволення від того, що їй вдалося подолати свої слабкості, вона починає критично ставитись до себе. А з цього і починається те пізнання самого себе, без якого не може бути ні самовиховання, ні самодисципліни» [6, с. 34].

Підкреслюючи вагомість постаті тренера-викладача у навчально-тренувальній роботі позашкільних навчальних закладів спортивного профілю вчені досліджуваного періоду (В.В. Белорусова, І.Н. Решетен) зазначали, що тренери-викладачі повинні прищеплювати своїм вихованцям любов до спорту, дисципліну, організаційні та трудові навички, колективізм, високі моральні та вольові якості. Передовими тренерами-викладачами в таких спортивних закладах накопичувався великий досвід виховної роботи, який ставав надбанням всієї маси тренерів-викладачів з видів спорту та вчителів фізичної культури [2, с. 19].

Будь-яке спілкування вчителя з учнем, тренера зі спортсменом завжди переслідує і виховні цілі. Тут доречно привести слова Г.А. Шахвердова, який постійно нагадував тренерам, що «процес тренування, підготовка спортсменів – завжди процес педагогічний, процес виховний» (1954 рік) [7, с. 142].

Враховуючи вищевикладене, можна сформулювати головне завдання статті. Воно полягає у висвітленні основ педагогічної діяльності тренера у підготовці спортсмена позашкільних навчальних закладів спортивного профілю в Україні у 50–70-ті роки ХХ століття.

Слід зазначити, що у 50–70-ті роки ХХ століття в Україні в ДСШ створювались дещо своєрідні умови для виховання юних спортсменів. Заняття у спортивній школі носили добровільний характер, тому на перших етапах вагоме значення мало виховання у юного спортсмена інтересу до спортивної діяльності. Вважалося, що це можливо досягнути високою якістю занять, творчим ставленням тренера до навчальної частини і виховної роботи.

Зауважимо, що час перебування школяра у секції або спортивній школі не настільки тривалий, як у загальноосвітній школі чи в сім'ї. Ця обставина змушує тренера, що має справу з дітьми, проявляти більшу гнучкість у виховній роботі, широко використовувати живе спілкування з юними спортсменами, можливості тренувальних занять, змагань тощо [1, с. 48].

Зазначимо, що важкою виховною проблемою для позашкільних навчальних за-



кладів спортивного спрямування є взаємини двох колективів. Юний спортсмен був членом колективу спортивної школи і в той же час – членом колективу загальноосвітньої школи. Вважалось, що ця проблема буде успішно вирішена, якщо тренери зуміють виховати у юного спортсмена правильне ставлення до колективу загальноосвітньої школи, прагнення допомагати вчителю, шкільному колективу фізичної культури, бути прикладом для учнів.

У виховній роботі з дітьми та молоддю у позашкільних навчальних закладах спортивного профілю повинні були вдало поєднуватися спільні завдання морального виховання і завдання, які витікають з особливостей спортивної діяльності [3, с. 57].

Важливою умовою виховуючого навчання були взаємостосунки, які склалися між тренером і його учнями. Знання умов життя та індивідуальних особливостей юних спортсменів допомагає тренеру правильно визначити тренувальний режим і обсяг навантаження, врахувати періоди більшої навантаженості навчальної або виробничої роботи, дізнатися про настрій, погляди, смаки своїх учнів і відповідно до цього застосовувати до них різні методи виховного впливу. Такими методами були: особиста бесіда, рада, іноді навіювання (у важкі моменти тренування чи змагання), схвалення або засудження дій тощо.

Добре, коли до тренування або після нього в залі, на стадіоні, в гуртожитку або просто дорогою додому тренер щиро і задушевно розмовляє з учнями про театр, книги, кінофільми, політику, життя. Подібного роду бесіди зазвичай виникають самі собою і впливають із безпосереднього спілкування з учнями.

Скільки спогадів зберігається в душі підлітка чи юнака-спортсмена про дбайливого і вимогливого друга-тренера. Як зазначав видатний тренер В.І. Алексєєв: «Педагогічна діяльність у спорті виключно багатогранна. Інший раз доводиться займатися суто життєвими справами своїх вихованців – питаннями сім'ї, виховання, навчання, матеріального становища, роботи тощо. Знаючи буквально всі таємниці будь-якого свого учня, тренер розуміє, що саме може йому допомогти, проте необхідно намагатися нікого не балувати, щоб хлопці не були утриманцями, щоб вміли багато чого добитися самі, постояти за себе, не сподіватися лише на чужу допомогу» [1, с. 12].

Напрямами положеннями в роботі кожного тренера позашкільних навчальних закладів спортивного профілю повинні бути:

1) Висока вимогливість до успішності учнів у загальноосвітній школі та повсякденний контроль за нею;

2) Рішення на заняттях у позашкільних навчальних закладах спортивного профілю завдань ідейно-політичного, морального і естетичного виховання;

3) Дотримання єдності вимог до дисципліни і культури поведінки учнів;

4) Підготовка зі своїх вихованців кваліфікованих громадських інструкторів та пропагандистів спорту, які прагнуть допомогти своїй школі в розгортанні роботи з фізкультури і спорту [6, с. 78].

Успіх багаторічної підготовки спортсмена в значній мірі залежить від того, наскільки правильно тренер і спортсмен оцінюють сучасний стан спорту, перспективи його подальшого розвитку, а отже, уявляють собі цілі та завдання тренування.

Основою успіху тренера в роботі та найважливішою якістю, яка буде визначальною в його авторитеті в учнів, безумовно, є рівень професійної підготовленості, тобто наявність необхідних знань і досвіду, а також вміння найбільш раціонально їх застосувати. Тренер, який бажає домогтися успіху, повинен досконало знати свій вид спорту, бути в курсі всіх новинок методики тренування, техніки, тактики.

На першій стадії роботи з новачками недостатня теоретична і практична підготовленість тренера в очі не впадає, проте через деякий час, із зростанням спортивних результатів учнів, коло їхніх спеціальних питань розширюється, а самі питання стають більш глибокими і складними. Багато спортсменів починають цікавитися питаннями теорії свого виду спорту, читають спеціальні газети, журнали і часто обговорюють їх у своєму середовищі. У цей період всяке відставання тренера в теорії і практиці може виявитися фатальним і привести до зниження або повної втрати авторитету [3, с. 247].

Підготовка спортсменів – це суто творчий процес. Подібно до того, як художник починається з картини, а письменник – з написаної ним книги, тренер починається з учнів, причому з учнів не у формальному сенсі цього слова, а учнів, що втілюють в життя педагогічні задуми і погляди свого тренера.

У досліджений нами період існувала система «тренер – учень». Ця система специфічна і своєрідна, хоча і має деяку схожість з іншими творчими системами, наприклад «режисер – актор» або «балетмейстер – танцюрист». Її специфічність визначається насамперед такими характерними особливостями:

- повною єдністю мети тренера і учня;
- залежністю успіху не тільки від особистих якостей тренера і спортсмена, але в



першу чергу від їх творчого контакту, ступеню їх взаєморозуміння [4, с. 193].

У цьому творчому контакті на всіх етапах спортивної підготовки тренер повинен прагнути бачити в учні не сліпо виконавця своїх задумів, а рівноправного творчого партнера. Це, мабуть, головна умова успішного функціонування всієї системи.

Наявність системи «тренер – учень» робить правомірним твердження, що всі моральні та професійні якості тренера, що є основою успіху тренерської роботи, виявляються насамперед під час взаємовідношень тренера з учнями.

Найбільш характерною особливістю внутрішніх взаємовідношень у системі «тренер – учень» є винятково великий вплив, який чиниться тренером на спортсмена.

Отже, спортивне тренування – це процес підвищення працездатності організму за допомогою повторних виконань фізичних вправ, який направлено на досягнення високих спортивних результатів, на підготовку учнів до громадсько-корисної діяльності. Під час тренувань зміцнюється здоров'я, розвиваються сила, швидкість, витривалість та інші фізичні якості, людина опановує нові вміння і навички рухів, отримує знання в галузі фізичної культури і спорту, і, що дуже важливо, формується особистість людини, складаються її моральні переконання і світогляд [6, с.37].

Тренер направляє процес спортивної підготовки, виховує в учнях самостійність та ініціативу. Тренувальний урок (тренування), на відміну від шкільного уроку фізкультури, має деякі особливості. Тренер прагне до максимального розвитку рухових якостей спортсмена.

До форми спортивного тренування можна віднести також спеціальні контрольні тренувальні заняття-«прикидки» і спортивні змагання, на яких перевіряється готовність до майбутніх офіційних змагань і відтворюється обстановка майбутніх змагань.

Отже, спортивне тренування є педагогічним процесом, і йому притаманні загальні принципи навчання і виховання: свідомість, активність, наочність, доступність, міцність, систематичність [1, с. 23].

Наочність у тренуваннях – це і безпосередній показ тренером техніки виконання, і демонстрація кінограм. На допомогу прийшов і відеоманітофон, за допомогою якого можна подивитися на себе з боку. Говорячи про доступність, не слід змішувати доступну вправу з легким. Кожна нова вправа, яку пропонує тренер, має бути трохи складніша. Інтерес до таких вправ підвищується. Кожний тренер повинен пояснювати, що тренуватися потрібно постійно без перерв,

вимоги до спортсмена збільшувати поступово, при цьому враховувати загальну та спеціальну фізичну підготовку, індивідуальні особливості спортсмена [3, с. 157].

Спортивне тренування – це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту. Як і всякий педагогічний процес, спортивне тренування включає навчання і виховання.

Розвиток рухових якостей людини, оволодіння нею знаннями, руховими вміннями та навичками досягається в процесі трудової діяльності, ігор, прогулянок, самообслуговування тощо. Формування знань, умінь і навичок найшвидше здійснюється при навчанні.

У радянській системі фізичного виховання навчання – це спільна діяльність педагога і учнів, спрямована на озброєння останніх системою знань, рухових умінь і навичок, на розвиток їх рухових, моральних і вольових якостей [4, с. 273].

При навчанні керівна роль належала саме педагогам, викладачам, тренерам, які зобов'язані впливати на вихованців також і через колектив.

При навчанні руховим умінням і навичкам здійснюється розвиток не тільки рухових, а й інтелектуальних, моральних і вольових якостей учнів.

Навчання – це процес керівництва всебічним розвитком вихованців. Навчати лише спортивній техніці, що не виховувати людину того часу в цілому, не було характерним у системі фізичного виховання 50–70-х років ХХ століття.

Вимога виховного навчання була одним з найважливіших принципів педагогіки досліджуваного періоду. Цьому принципу підпорядковувався процес навчання у всіх ланках системи фізичного виховання того часу.

Виховання, яке здійснювалося у нерозривній єдності з навчанням, послідовно і строго було направлено на розвиток необхідних якостей та здібностей. Це, насамперед, моральні якості: колективізм, дисциплінованість, працьовитість, скромність та інші риси свідомості. Це також інтелектуальні та вольові якості: допитливість, спостережливість, кмітливість, рішучість, сміливість, самовладання та інші якості [6, с. 217].

Разом із тим в результаті виховання удосконалюються форми і функції організму, отримують необхідний розвиток основні рухові якості (сила, спритність, швидкість, витривалість) і рухові здібності (здатність до координації рухів, до творчої зміни техніки засвоєних рухових навичок, до швид-



кої і точної реакції в умовах напруженої фізичної діяльності тощо).

Навчання і виховання спортсменів здійснюється у двох взаємопов'язаних напрямках. По-перше, спортивне тренування покликане поліпшити загальну фізичну підготовку. Всебічно фізично розвинений спортсмен може успішно діяти в будь-яких областях практики, у праці, військовій справі, побуті і, зокрема, в обраній галузі спорту.

По-друге, в процесі навчання і виховання спортсменів поступово і послідовно здійснюється спеціальна підготовка, необхідна для досягнення якомога вищих результатів в обраній галузі спорту. Вона полягає в тому, щоб дати спортсменам широкі знання, вміння та навички в обраній області спортивної діяльності і по можливості досконало розвинути якості і здібності, необхідні саме для цієї діяльності [6, с. 27].

Спеціальна підготовка спортсменів є найбільш складною та вимагає і від тренера, і від спортсменів дуже великих і тривалих зусиль. У цій підготовці прийнято виділяти ряд типових і абсолютно необхідних для досягнення спортивного успіху сторін. Це: а) технічна підготовка; б) тактична підготовка; в) підготовка організму до максимальних напружень. Особливе місце в спортивному тренуванні займала моральна і вольова підготовка спортсмена. У конкретному тренувальному процесі всі ці сторони тісно пов'язані між собою і взаємно обумовлюють одна одну.

Технічна підготовка спортсменів зводиться в основному до озброєння їх необхідними в змагальній боротьбі руховими вміннями та навичками. Тактична підготовка направлена головним чином на формування вміння орієнтуватися, самостійно приймати рішення і застосовувати засвоєні рухові навички у спортивній боротьбі.

Підготовка організму до максимальних напруг полягає насамперед у тонкому пристосуванні його функцій до особливостей даної рухової діяльності та умовам її виконання, а також у поступовому максимальному розвитку всіх рухових якостей у відповідному цій діяльності взаємозв'язку [2, с. 31].

Моральна і вольова підготовка покликана психологічно підготувати спортсмена до змагальної боротьби, виробити у нього прагнення до перемоги, впевненість у ній, самовладання, здатність до рішучих сміливих дій тощо.

У процесі спеціальної підготовки спортсмени поступово набувають і піднімають на дедалі вищі щаблі свою спортивну майстерність. Вона є узагальненим вираженням засвоєної сукупності знань, умінь і навичок,

їх точності, досконалості, а також досвідченості спортсмена в самостійному, творчому застосуванні цих знань, умінь і навичок в умовах спортивної боротьби [6, с. 142].

Зростання спортивної майстерності сприяє кращому, більш досконалому розвитку рухових здібностей. І, навпаки, більш високий рівень розвитку цих здібностей забезпечує більш успішне вдосконалення спортивної майстерності.

При правильно організованому процесі спортивного тренування, в результаті послідовного навчання і виховання спортсменів, при належному дотриманні відповідних гігієнічних вимог організм спортсмена приходиться в стан підвищеної спортивної працездатності, яка називається «тренованість». Вона, по суті, є узагальненим результатом навчання і виховання за минулий період, але на неї впливають і умови життя спортсмена. Наприклад, вона знижується при порушеннях режиму, неповноцінному харчуванні тощо [7, с. 84].

Зазначимо, що найважливішими показниками тренованості були такі: досконалість необхідних знань, навичок і вмінь; рівень розвитку рухових і інших якостей; стан організму і ступінь досконалості функцій його органів і систем як у спокої, так і під час роботи (наприклад, розширення функціональних можливостей, підвищення функціональної стійкості організму тощо); поліпшення практичних досягнень; гарне самопочуття.

Педагогічна діяльність тренерів у позашкільних навчальних закладах спортивного профілю протягом 50–70-х років ХХ століття на Україні характеризувалась постійним пошуком нових ефективних методів та засобів у їх діяльності. У своїй повсякденній роботі тренер постійно вирішував такі основні та найтіснішим чином взаємопов'язані завдання: по-перше, завдання виховання спортсменів у дусі безмежної відданості своїй Батьківщині; по-друге, завдання вироблення у своїх учнів певного характеру, що відрізнявся найбільш важливими для суспільства рисами: сміливістю, наполегливістю, ініціативністю, дисциплінованістю, і, по-третє, задачу спортивної підготовки, а саме виховання фізичних якостей, вироблення навичок, умінь, знань, необхідних для досягнення максимально високих для кожного спортсмена результатів.

Отже, навчально-тренувальний процес дослідженого періоду вимагав знань в області технології тренувальних навантажень, відповідних зросту, володіння методами і формами організації занять, умінь оцінювати стан юного спортсмена і вносити корективи у зміст педагогічних впливів. Основни-



ми принципами взаємовідносин тренера зі спортсменами були взаємна довіра і повага, принципіальність і відвертість.

У досліджуваному нами періоді підготовка спортсмена вважалась багатограним різностороннім педагогічним процесом. Всі його сторони були тісно взаємопов'язані. Так, фізична підготовка створювала передумови й умови для вирішення завдань у галузі технічної і тактичної підготовки. У свою чергу, від технічної і тактичної підготовки істотно залежали і сам процес, і остаточний ефект фізичної підготовки. Настільки ж тісний взаємозв'язок існував і між іншими розділами підготовки. Особливо велике значення в цьому зв'язку мала морально-вольова підготовка, оскільки вона визначала ставлення спортсмена до своєї діяльності в цілому.

Отже, як ми бачимо, спортивне тренування не вичерпувало всього змісту і всіх форм підготовки спортсмена в означеному періоді. Воно постійно доповнювалося більш ефективними формами, і тренер ор-

ганічно включав їх у загальну систему виховання та підготовки спортсмена.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алексеева Х.О. Спортивный резерв профсоюзов: Заслуженный тренер СССР В.И. Алексеев и его школа / Х.О. Алексеева, Г.С. Лукьянов Г.С. – М. : Профиздат, 1981. – 72 с.
2. Воспитательная работа в детской спортивной школе / [под ред. В.В. Белорусовой, И.Н. Решетень]. – М. : «Просвещение», 1964. – 68 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Вайцеховский С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М. : «Физкультура и спорт», 1971. – 312 с.
5. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : [Навчальний посібник] / М.С. Герцик, О.М. Вацеба. – Львів : Українські технології, 2002. – 232 с.
6. Козленко М.П. Фізичну культуру – в побут школярів / М.П. Козленко. – К. : Рад. Школа, 1979. – 95 с.
7. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М. : «Физкультура и спорт», 1970. – 256 с.