

УДК:378:373.5.011.3 - 051].811+37.046

**Маслюк Руслан**

кандидат пед.наук, ст.викладач

кафедри спортивних дисциплін

Уманський державний

педагогічний університет

імені Павла Тичини

м.Умань

### **Проблема підготовки учителів фізичного виховання в умовах наступності ступеневої освіти**

***Анотація.** Стаття присвячена дослідженню багатоступеневого процесу підготовки фахівців фізичної культури та спорту. У дослідженні особлива увага звертається на професійну підготовку студентів, а саме на комплекс заходів, спрямованих на її формування в умовах наступності ступеневої освіти. Дослідження розкриває послідовний розвиток професійного самовизначення майбутніх вчителів фізичного виховання, їх процесуальну і змістову готовність до виконання професійної діяльності. У статті наступність розглядається як принцип функціонування всіх керованих соціальних систем, без якого є неможливим поступальний прогресивний розвиток суспільства. Аналізується узгодження фізичної культури майбутнього вчителя із його індивідуальними характеристиками та набутими компетентностями.*

***Ключові слова:** вчитель, фізична культура, професійна підготовка, особистість, навчально-виховний процес, здоров'я, культурно-оздоровчий розвиток, професійне самовизначення, ступенева освіта, навчальне середовище.*

***Annotation.** The article investigates multi-stage process of preparation of specialists of physical culture and sports. Special attention is paid to professional training students in research, namely complex of measures designed to its formation*

*in the conditions of continuity step of the education. The research discloses consistent development of professional self-determination of the future teachers of physical education, their procedural and content readiness to perform professional activities. In the article the succession is regarded as the principle of functioning of all controlled social systems, without which it is impossible gradual progressive development of society. Physical training analyzes the coordination of future teachers of his individual characteristics and acquire the competencies.*

**Keywords:** *teacher, physical education, training, personality, educational process, health, cultural and recreational development, professional self multistage education, learning environment.*

**Постановка проблеми.** В умовах соціально-економічних і політичних перетворень сучасної України особливого значення набувають питання зміцнення фізичного і духовного здоров'я населення, формування здорового способу життя кожної людини окремо і суспільства в цілому. Фізичне здоров'я студентської молоді характеризується динамічним станом, що включає резерв функцій органів і систем та є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій.

Важливу роль у формуванні фізичного здоров'я й здорового способу життя відіграє фізичне виховання. В історичному аспекті першою з'явилась практика фізичного виховання. Необхідність передачі досвіду від покоління до покоління, його узагальнення у вигляді систематично організованих знань зумовило появу теорії, яка відображає суть і способи її застосування. Теорія фізичного виховання є складовою частиною педагогічних наук. Вона вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства, способи, методи та форми організації спортивної практики.

Для визначення дефініції «професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання в умовах комплексу «коледж-ВНЗ»» звернемося до наступності в системі «коледж - ВНЗ», яка має важливе значення, оскільки

успішність професійного навчання у вузі багато в чому визначається своєрідним «розумовим» матеріалом, накопиченим студентами на попередніх щаблях навчання. Проте в цьому різноманітті відсутні дослідження, в яких системоутворюючим елементом безперервної освіти була б виділена дворівнева підготовка майбутнього вчителя в структурі «педагогічний коледж і ВНЗ».

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Наступність розглядається як принцип функціонування всіх керованих соціальних систем, без якого є неможливим поступальний прогресивний розвиток суспільства. Фундаментальне значення наступності полягає в тому, що вона забезпечує зв'язок між минулим, сучасним і майбутнім. Наступність має об'єктивний і загальний характер і проявляється у всіх сферах суспільного життя і припускає передачу культурних цінностей і норм соціальної поведінки від одного покоління другому. Засвоєння цінностей і норм одним поколінням створює передумову для подальшого створення нових цінностей і норм новим поколінням.

Під наступністю ступеневої підготовки вчителя І. Чічканова розуміє, що послідовне розгортання вузівського педагогічного процесу в зв'язку з навчанням в педколеджі з метою формування випускника педколеджу як суб'єкта вузівської освіти, послідовне і поглиблене розгортання знань і умінь вже отриманих на попередньому щаблі, систематичний і цілеспрямований розвиток професійних якостей майбутнього вчителя .

Дослідженням цієї проблеми також займались О.Вацеба, Т.Круцевич, Р.Левкович, Л.Лубишева, В.Осадчий, О.Петунін, В.Столяров, Л.Сущенко, Л.Уніят та ін.. Але ця проблема не достатньо вивчена і потребує подальшого розгляду.

**Мета статті** – розкрити специфіку підготовки студентів фізичного виховання в умовах наступності ступеневої освіти. У цьому і полягає практичне значення роботи викладачів коледжів та ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу.** До психолого-педагогічних аспектів наступності в системі «коледж - ВНЗ» відносяться: професійне самовизначення;

готовність до праці; змістовна і процесуальна готовність до виконання певної професійної діяльності, вміння застосовувати одержувані знання на будь-якому етапі професійної підготовки; професійне самовизначення; інтелектуальне самовизначення та інші.

Отже, у дослідженні підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання у системі «коледж - ВНЗ» розглядається як механізм розвитку, самореалізації особистості в процесі розвитку (навчання, виховання). В аспекті теорії розвитку, що становить основу дослідження, розвиток пізнання.

Проведений аналіз наступності підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання в умовах комплексу «коледж - ВНЗ» дозволив дати визначення дефініції «підготовка майбутніх учителів фізичного виховання в умовах навчального комплексу «педагогічний коледж – педагогічний університет» у такій редакції: *це система підготовки і професійного становлення особистості майбутніх учителів фізичного виховання в умовах інтеграції діяльності різних освітніх закладів, яка має багатоаспектну структуру, сприяє оновленню, персоналізації та підвищенню ефективності навчально-виховного процесу в порівнянні з традиційною системою освіти, складається з компонентів, що з'єднанні системними зв'язками, на базі яких відбувається корекція їх функцій і завдань.*

Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання не з'являється спонтанно, її необхідно підтримувати і розвивати. Для цього треба, на думку В. Осадчого, О. Петуніна, створювати умови, які б дозволяли майбутнім учителям фізичного виховання отримувати належну професійну освіту, підвищувати свій загальнокультурний і фаховий рівень, брати участь у пошуковій, дослідно-експериментальній роботі, здійснювати облік передового та інноваційного педагогічного досвіду [10].

Посилення вимог до професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання має на меті, перш за все, модернізацію навчально-педагогічного процесу, зміну структури його організації. До основних завдань професійної підготовки

майбутніх учителів фізичного виховання В. Осадчий відносить: 1) цілеспрямований розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфічній діяльності; 2) вдосконалення вмінь і навичок, необхідних у трудовій діяльності; 3) підвищення функціональної стійкості організму студентів до незвичайних і екстремальних умов [10].

На думку Р. Левкович, фізичне виховання є педагогічним процесом, який спрямований на формування спеціальних знань, умінь, а також на розвиток різноманітних фізичних якостей людини. Це багатогранний процес організації пізнавальної фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямований на зміцнення потреби в заняттях фізкультурою і спортом, розвиток фізичних сил і здоров'я, вироблення санітарно-гігієнічних навичок здорового способу життя .

Поряд із поняттям «фізичне виховання» Л. Лубишева виокремлює «спортивне виховання». Науковець зазначає, що вже сама назва «спортивне виховання» говорить про те, що мова йде про виховання, пов'язане зі спортом, або, іншими словами, спортивне виховання - це складова частина загального виховання, для якої вихідною точкою є спорт [5, с.15],

В. Столяров звертає увагу на те, що пов'язана зі спортом виховна діяльність повинна бути спрямована не тільки на залучення дітей до спорту, до системи спортивних цінностей, а й на вирішення інших завдань соціалізації та виховання особистості, тобто на «виховання спортом», «виховання за допомогою спорту» [6].

В рамках спортивного виховання науковці розрізняють два аспекти (напрями), виходячи з того, що воно може мати дві цільові установки і відповідно виступати в двох формах. Перша з них - виховання позитивного ставлення до спорту, прилучення до спорту, системі спортивних цінностей (можливі інші терміни - «виховання за допомогою спорту», «виховання зі спортивною орієнтацією» тощо). Друга - виховання за допомогою спорту, тобто сприяти вирішенню таких цілей і завдань, які виходять за рамки спортивної діяльності, торкаються всіх напрямів особистісного розвитку (тілесно-фізичний, когнітивний, емоційний, психосоціальний тощо). Ці два напрями спортивного виховання тісно пов'язані між собою, доповнюють один

одного і певною мірою навіть перетинаються один з одним, але різняться за своїми цільовими установкам.

Однак нерідко ці два аспекти спортивного виховання не виділяються, і при його характеристиці вказують тільки один з них.

Як зазначає Л. Лубишева «спортивне виховання дозволяє сформувати нове уявлення про спортивну діяльність, що характеризує спортивну та освітню спрямованість як форму забезпечення належного рівня спортивного, фізичного вдосконалення та спортивної освіченості, що є базовою основою і неодмінною умовою успішного формування спортивної культури особистості. Без створення відповідних умов для спортивного і фізичного тренування, досягти позитивних зрушень у фізичній (тілесній) сфері людини і рівні її здоров'я неможливо за будь-яких умов» [5, с.20].

Аналіз вищезазначених трактувань поняття «фізичне виховання» та дотичного поняття «спортивне виховання» дало можливість уточнити дефініцію *«фізичне виховання» як соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму засобами фізичних вправ, спорту, силами природи, гігієнічними факторами.*

Досягнення даної мети здійснюється через конкретні цілі виховної діяльності:

- підготовку професійно і культурно орієнтованої особистості, яка має світоглядний потенціал, здібності до професійної, інтелектуальної і соціальної творчості, що володіє стійкими вміннями, навичками і здоров'ям для ефективного виконання професійних обов'язків;

- набуття вміння жити у вільному, демократичному суспільстві, відчуття свободи всередині себе і вироблення навички свідомо і відповідально робити особистий вибір серед альтернативних можливостей;

- розвиток потреби в саморозвитку та самовдосконаленні як в духовному, так і в фізичному плані;

- повагу до іншої особистості і суспільства, що виражається в освоєнні світових і вітчизняних історичних культурних і моральних демократичних традицій.

Р. Левкович, Л. Уніят та інші автори вважають, що організація роботи з фізичного виховання спрямована на розв'язання таких завдань:

- сприяння різносторонньому розвитку організму, збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню рівня загальної фізичної підготовки, розвитку професійно важливих фізичних якостей і психомоторних здатностей;

- залучення студентів у реальну фізкультурно-спортивну практику, її активне використання у всебічному розвитку особистості;

- розвиток основних рухових якостей, здатності людини до рухової діяльності, яка забезпечується гармонійним розвитком усіх фізичних якостей – сили, витривалості, спритності та швидкості;

- оволодіння системним впорядкованим комплексом знань, що охоплюють філософську, соціальну, природничу та психолого-педагогічну тематику, тісно пов'язану з теоретичними, методичними й організаційними основами фізичної культури;

- формування потреби студентів у фізичному самовдосконаленні і підтримці високого рівня здоров'я через свідоме використання усіх організаційно-методичних форм занять фізкультурно-спортивною діяльністю;

- формування навичок самостійної організації дозвілля з використанням засобів фізичної культури і спорту (режим дня, гігієна харчування, сну);

- оволодіння основами сімейного фізичного виховання, побутовою фізичною культурою (самоконтроль за працездатністю, втомлюваністю, загальним почуттям) [6].

До завдань фізичного виховання Л. Сущенко відносить: «забезпечення раціонального формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, зміцнення, збереження і відновлення здоров'я людини, формування її мотиваційних установок на фізичне й духовне самовдосконалення; формування

усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури та спорту; культивування здорового способу життя; забезпечення фізичного вдосконалення як умови досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності» [12, с.107].

Отже, основна мета виховання студентів обумовлює ряд найважливіших завдань:

- формування ціннісно-орієнтованих здібностей бачити і розуміти навколишній світ (середовище проживання), усвідомлювати свою роль, вміти вибрати цільові і смислові установки в професійній діяльності, приймати рішення і відповідати за їх наслідки;

- осягнення кожним студентом особливостей національної та загальнолюдської культури, духовно-моральних основ життя людини і людства, окремих народів, соціальних явищ і традицій;

- створення оптимального культурно виховуючого середовища, спрямованого на творчий саморозвиток і самореалізацію особистості;

- освоєння способів духовного, інтелектуального і фізичного самовдосконалення, емоційної саморегуляції, ведення здорового способу життя.

Специфіка навчально-виховного процесу обґрунтована змістом і структурою майбутньої професійної діяльності і містить професійне виховання і самовиховання, самокорекцію, формує професійну придатність до майбутньої діяльності.

Фізичне виховання є найважливішим елементом в системі виховання молоді. У цьому аспекті фізичне виховання є освітньо-виховним процесом і характеризується принципами, властивими педагогічному процесу.

Основними принципами фізичного виховання Т. Круцевич вважає: принцип гуманістичної орієнтації, принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості; принцип всебічного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип індивідуалізації; принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності людей [7, с.131].



О. Вацеба, Ю. Петришин до означених принципів додають: «практичність, безпечність, групове навчання, полісенсорність, єдність репродуктивного та продуктивного в процесі навчання, випереджувального розвитку, принцип гармонійного розвитку особистості тощо» [2, с. 22].

Таким чином, рішення поставлених завдань визначається такими основними принципами виховання:

- гуманістична спрямованість навчально-виховного процесу в навчальному закладі;
- системний, діяльнісний підхід до виховання студентів в період їх навчання;
- наступність виховних впливів кураторів і викладачів у професійній освіті;
- культурологічна спрямованість виховання у навчальному закладі;
- диференційований підхід до виховання та індивідуального розвитку професійних якостей особистості студентів;
- виховання в колективі і через колектив;
- єдність загального та професійного культурного розвитку студентів;
- єдність навчального, виховного та наукового компонентів в підготовці компетентного фахівця;
- здоров'язберігаюча спрямованість форм і методів навчання та організація життєдіяльності студентів і викладачів навчального закладу.

Ефективність виховного процесу залежить від наявності культурного середовища освітньої установи, медійного середовища, здоров'язберігаючого середовища, матеріально-технічної бази та системи морального і матеріального стимулювання суб'єктів виховної діяльності, методів навчання та організації життєдіяльності студентів і викладачів навчального закладу.

Основними засобами фізичного виховання є заняття фізичними вправами, загартування організму, гігієна праці та побуту. Засобами фізичного виховання, на думку Б. Шияна, вирішується безліч завдань, пов'язаних із проблемами виховання духовно багатой, моральної і фізично досконалої особистості, яка

поділяє цінності активного й здорового способу життя. Система вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту призначена готувати висококваліфікованих фахівців для навчальної, виховної і оздоровчої роботи з різними групами населення, у тому числі й школярів [2, с.110].

Фізичне виховання студентської молоді має глибокі соціально-економічні передумови, на нього є обґрунтоване соціальне замовлення з боку суспільства, держави, виробництва, окремих роботодавців, студентів. У зв'язку із соціальним запитом на фізичне виховання і з урахуванням сформованих реалій В. Луценко, Є. Коваленко припускають, що фізичне виховання має розвиватися в таких напрямках:

- підвищення соціальної значущості та внутрішньовузівського статусу дисципліни «Фізичне виховання»;
- послідовна гуманізація навчально-виховного процесу, збільшення його професійно-прикладної дієвості, якості та ефективності в цілому;
- підвищення ролі позааудиторних форм;
- поліпшення кадрового, наукового, методичного, інформаційного, матеріально-технічного, фінансового забезпечення;
- розв'язання проблеми мотивації студентів до активних занять своїм фізичним удосконаленням;
- запровадження сучасних методів керування фізичним вихованням на рівні ВНЗ [3, с.6].

Головним напрямом фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично досконалої і підготовленої до майбутньої професії людини.

Саме тому ключем до вирішення завдань докорінного перегляду процесу цілісного, гармонійного розвитку особистості є відповідна професійна підготовка майбутніх вчителів фізичного виховання.

У словнику іноземних слів «професійна підготовка» трактується як система організаційних та педагогічних заходів, які забезпечують формування у особистості професійної спрямованості знань, умінь, навичок та професійної готовності [11].

На думку Н. Дем'яненко підготовка вчителя – це об'єктивне соціально-педагогічне явище, спеціально організований процес навчання (викладання і учіння), засвоєння майбутніми педагогами професійних знань, вироблення відповідних умінь та навичок; формування позитивних соціальних і пізнавальних потреб самовиховання й самореалізації. Тобто, педагогічна підготовка являє собою процес послідовного опанування студентами змісту дисциплін педагогічного циклу в єдності їх теорії і практики, а також – сукупний підсумок, що визначає сформовані вміння та навички майбутнього вчителя й забезпечує оволодіння основами педагогічної діяльності [4, с. 17].

А. Акусок до даного визначення додає виконання координуючої функції у загальній системі підготовки вчителя, визначення його особистісної позиції та спрямованості на педагогічну професію, наявність потужного когнітивного потенціалу, забезпечення посилення креативних компонентів педагогічної освіти [1, с. 2].

Оскільки під «професійною підготовкою» автори розуміють «запас знань, досвіду, здобутих у процесі навчання, практичної діяльності», то у вищому педагогічному навчальному закладі професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури на думку Т. Осадчої виступає як цілісний процес засвоєння й закріплення загальнопедагогічних і фахових знань, умінь, навичок, ознайомлення з передовим педагогічним досвідом [8].

У цьому напрямі Б. Шиян розглядає підготовку майбутніх учителів фізичного виховання як фізичну підготовку, що спрямована на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей і систем організму, які створюють сприятливі умови для удосконалення всіх рівнів підготовки. Науковець зазначає, що термін «фізична підготовка» використовують, коли намагаються підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно певної діяльності, яка

вимагає «фізичної підготовленості». Змістом прикладної фізичної підготовки він вважає не тільки спеціально підібрані фізичні вправи, але і навчальний матеріал [15].

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту розглядається Л. Сущенко як «процес, який відображає науково й методично обгрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці» [13, с.106].

**Висновки та перспективи.** Винятково важливого значення набуває професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у навчальних закладах, де забезпечується не тільки спрямування навчально-виховного процесу на озброєння майбутніх фахівців спеціальними знаннями, уміннями і навичками, а й розвиток професійно значущих якостей особистості майбутнього фахівця, його інтелектуального потенціалу, можливостей, інтересів, нахилів, мотивів і ціннісних настанов .

На основі узагальнення різних трактувань сутності поняття «підготовка майбутніх учителів фізичного виховання» розглядаємо як систему організаційних та педагогічних заходів, які забезпечують майбутньому педагогу отримання фундаментальних знань у галузі фізичної культури, формування на їх основі відповідних умінь і навичок, необхідних для використання у майбутній професійній діяльності різноманітних форм занять, засобів та методики викладання фізкультурно-оздоровчих програм, спрямованих на досягнення і підтримку фізичного благополуччя.

### **Список літератури**

1. Акусок, А. М. Теоретичні засади формування змісту загальнопедагогічної підготовки майбутнього вчителя : автореф. дис. ... канд.

пед. наук : 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Акусок Алла Миколаївна ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2009. – 24 с.

2. Вацеба, О. М. Проблеми сучасної теорії фізичного виховання і спорту як науки і навчальної дисципліни / О. М. Вацеба, Ю. А. Петришин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДПУ, 2001. – № 24. – С. 21–25.

3. Дем'яненко, Н. М. Загальнопедагогічна підготовка вчителя в історії вищої школи України (XIX – перша чверть XX ст.) : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Дем'яненко Наталія Миколаївна ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – К., 1999. – 47 с.

4. Дем'яненко, Н. М. Загальнопедагогічна підготовка вчителя в Україні (XIX – перша половина XX ст.) / Н. М. Дем'яненко. – К. : ІЗІМН, 1998. – 328 с.

5. Лубышева, Л. И. Культурологический вектор спортивного воспитания подрастающего поколения России / Л. И. Лубышева // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития : мат. Всероссийской научно-практ. конф. с междунар. участием. – Тюмень : Вектор Бук, 2013. – Ч. 1. – С. 13–20.

6. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.

7. Лубышева, Л. И. Теоретико-методологическое обоснование физического воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9–12.

8. Осадча, Т. Ю. Професійна підготовка викладачів фізичного виховання в університетах США : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Осадча Тетяна Юріївна ; Луганський нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2005. – 20 с.

9. Петунин, О. В. Теоретические основы подготовки студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры : автореф. дис.

... д-ра пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Петунин О. В. ; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 36 с.

10. Петунин, О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры / О. В. Петунин. – М. : Просвещение, 1980. – 120 с.

11. Словник-довідник з професійної педагогіки / [авт.-упоряд. Семенова А. В.]. – Одеса : Пальміра, 2006. – 272 с.

12. Сущенко, Л. П. Зміст професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту / Л. П. Сущенко // Проблеми педагогічних технологій : зб. наук. пр. Волинського держ. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк, 2000. – Вип. 4. – С. 130–138.

13. Сущенко, Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : Запорізький державний університет, 2003. – 442 с.

14. Сущенко, Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Сущенко, Людмила Петрівна ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – К., 2003. – 650 с.

15. Шиян, Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття / Шиян Б. М. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 371–374.

16. Шиян, Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 183 с.