

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).16

Медведєва І.М.  
доктор педагогічних наук, професор  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова  
Стецюк Т.І.  
аспірантка IV року навчання  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

### КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ГРИ В БАДМІНТОН СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'Я

У статті представлено комплексну програму навчання основам гри в бадмінтон студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Розкрито зміст етапів вивчення основ техніки гри в бадмінтон, визначено компоненти навантаження, що застосовується у процесі навчання руховим діям. Представлено методи навчання та показано характерні помилки, які виникають у процесі розучування технічних прийомів гри у бадмінтон і шляхи їх усунення. Надані методичні рекомендації вивчення окремих вправ сприяють створенню у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям цілісного уявлення про виконання рухових дій обраного виду спорту, а також про реалізацію освоенних умінь і навичок.

**Ключові слова:** етапи навчання, рухові уміння, рухові навички, основи техніки.

*Medvedeva I., Stetsyuk T. Comprehensive program of teaching the fundamentals of badminton playing for teaching students with impaired health. The article presents a comprehensive program of teaching the basics of playing badminton for students of a pedagogical profile with weakened health. The content of the stages of learning the basics of badminton technique is disclosed, the load components used in the process of learning motor actions are defined. Teaching methods are presented and typical errors that occur in the process of learning badminton techniques and ways to eliminate them are shown. The provided methodical recommendations for studying individual exercises contribute to the creation of students of a pedagogical profile with impaired health a holistic idea of the performance of motor actions of the chosen sport, as well as the implementation of mastered abilities and skills.*

**Key words:** learning stages, motor skills, motor skills, basics of technique.

**Виклад основного матеріалу.** Процес навчання руховим діям гри бадмінтон та їх технічного удосконалювання може бути підрозділений на відносно самостійні та одночасно взаємозалежні й взаємообумовлені ланки. Відповідно проаналізованих даних, можна виділити три етапи оволодіння руховими діями гри бадмінтон.

Перший етап — *початкове розучування*. У його процесі створюється загальне уявлення про рухову дію та формується установка на її оволодіння, вивчається головний механізм руху, формується ритмічна структура, усуваються грубі помилки. Основним практичним методом освоєння рухової дії є метод розчленованої вправи, що припускає поділ дії на відносно самостійні частини ( фази) та ізольоване розучування останніх з наступним об'єднанням. Поділ рухової дії на частини та фази, виокремлення рухових характеристик спрощує процес формування першочергового уміння, тому що полегшує постановку задач, підбір засобів і методів, контроль за ефективністю навчання, профілактику та усунення грубих помилок.

Другий етап — *поглиблене розучування*. Деталізується розуміння закономірностей рухової дії, удосконалюється його координаційна структура за елементами руху, динамічними та кінематичними характеристиками, удосконалюється ритмічна структура, забезпечується їхня відповідність індивідуальним особливостям, тих хто займається.

Третій етап — *закріплення та подальше удосконалення*. Навичка стабілізується, удосконалюється доцільна варіативність дій стосовно до індивідуальних особливостей тих хто займається, різних умов, у тому числі й при максимальних проявах рухових якостей.

В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння:

уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у бадмінтоні). В спеціальній літературі його інколи називають умінням нижчого порядку;

уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у бадмінтон, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають, уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення студентами певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення.

Рухове уміння виконувати окрему рухову дію — це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Формується уміння шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, при активній участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). Увага учня при цьому повинна бути зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно шляхом усвідомленого багаторазового практичного виконання рухової дії.

Багаторазове повторення вправи і її частин під безпосереднім контролем свідомості і при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до удосконалення і стабілізації рухових операцій, окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову дію. На початковому етапі навчання рухові дії виконуються

уповільнено, з зупинками, зайвими рухами та помилками. Учні виконують вправу нестабільно. Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням.

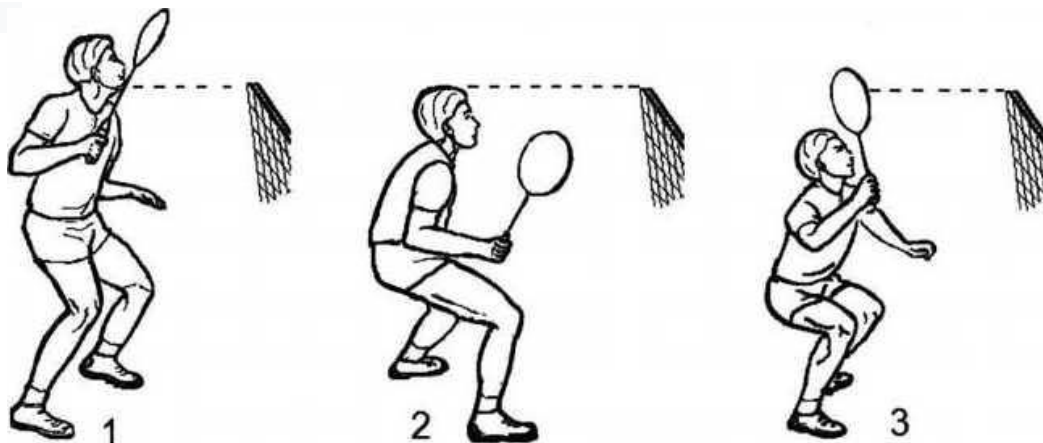
Збільшення числа повторень і корекції помилок приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного й економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується. Іншими словами, відбувається плавна трансформація уміння в навичку.

В міру автоматизації рухової дії свідомість учня звільняється від безпосереднього детального управління нею. Вправа виконується під контролем рухового аналізатора ("м'язового відчуття"). Всі інші аналізатори, які брали участь в управлінні і корекції рухів, переключаються на контроль зовнішніх умов та результатів рухової діяльності. Це дає можливість переключити мислення на вирішення інших завдань. Проте всі довільні автоматизовані рухові дії, сформовані на основі свідомості, в будь-який час можуть бути взяті під контроль. Таким чином, рухова навичка завжди чітко усвідомлюється і може бути відтворена в уяві, в мові, в образі та в практичному виконанні.

Викладачу слід знати, що рівень усвідомлення рухової дії, яка вивчається, у різних учнів неоднаковий, і це суттєво позначається на швидкості і якості засвоєння ними вправи та на їх здатності до творчого використання засвоєної вправи в життєдіяльності.

**Пересування в бадмінтоні** складаються із семи основних елементів: простий крок (один крок), приставний крок, перехресний крок, змінний крок, стрибок, випад, бігли - стрибкові кроки. Пересування починається з ігрової стійки і може бути здійснене в будь-якому напрямку. куди найчастіше доводиться рухатися: вперед до правої та лівої стійки сітки; у сторони до бічних ліній; назад у правий та лівий дальні кути.

**Стійки спортсменів у бадмінтоні.** У бадмінтоні існує кілька видів стійок: залежно від висоти стійки до рівня сітки: високі (поз. 1), середні (поз. 2), низькі (поз. 3); залежно від орієнтації тіла гравця на майданчику: правосторонні (права нога попереду) та лівосторонні (ліва нога попереду); залежно від конкретної ситуації: атакуючі, універсальні, захисні. Але в цілому розрізняють три основні види стійок: стійки при виконанні подачі, стійки прийому подачі, ігрові стійки. І вже серед них залежно від ситуації та індивідуальних особливостей: високі, середні, низькі, атакуючі, захисні, універсальні.



1- Висока позиція; 2- середня позиція; 3- низька позиція

Рис.2.6. Види стійок у бадмінтоні.

Найбільше у грі використовуються середні універсальні стійки.

**Стійка при виконанні подачі відкритою стороною ракетки**, коли той хто подає розташовується в передній частині зони подачі. Вихідне положення за всіх видів подачі відкритою стороною ракетки однакове. Ліва нога трохи попереду з відривом 5-50 див від передньої лінії. Ця відстань залежить від виду подачі (короткої, плоскої, високо-далекої), виду гри (одиночної, парної, мікст) та особистих особливостей спортсмена. Права нога розташовується ззаду, на відстані, що дорівнює приблизно ширині плечей спортсмена. Стопа відставлена трохи убік і розгорнута назовні. Волан у пальцях лівої руки, рука з ракеткою опущена вниз і відведена назад. Лікоть не повинен бути притиснутий до тулуба.

**Стійка при виконанні подач закритою стороною ракетки** характерна для парних ігор та мікстів, де найчастіше застосовуються короткі подачі. Який подає з такої стійки, як правило, зсувається ближче до лінії подачі, виставляючи вперед праву ногу. Волан у лівій руці, передпліччя підняте, кисть правої руки з ракеткою знаходиться попереду тулуба. Характерним для цієї стійки є те, що центр тяжіння спортсмена перенесено на праву ногу. При короткому поданні це дозволяє скоротити час входження в гру після подачі.

**Позиція у центрі майданчика** є основною ігровою стійкою. Така позиція є вихідним становищем, з якого спортсмен виконує переміщення майданчиком під час гри. Ця стійка виглядає наступним чином: ноги спортсмена злегка зігнуті, плечі розташовані паралельно сітці, тулуб дещо нахилений уперед, рука з ракеткою знаходиться перед грудьми. Центр тяжкості розподілений рівномірно на обидві ноги, п'яти злегка піднесені. При відбитті нападаючого удару спортсмен трохи змінює стійку. У момент удару ноги згинаються більше, ніж звичайно, рука з ракеткою відводиться до рівня пояса і спортсмен переходить у позицію низької стійки.

Ігрові стійки непостійні. Вони змінюються відповідно до зміни ситуації на майданчику. Практика показує, що спортсмен, коли грає, знаходиться в постійному русі, використовуючи різноманітні бадмінтоні стійки, щоб своєчасно і ефективно відреагувати на будь-яку ігрову ситуацію.

**Способи хвату ракетки:** універсальний, хват - для виконання ударів відкритою стороною ракетки, хват -

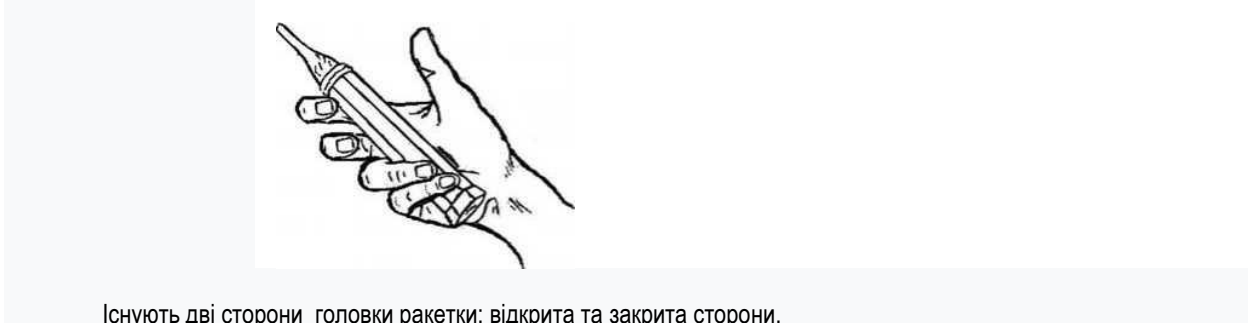
для виконання ударів закритою стороною ракетки.

На початковому етапі навчання ракетку доцільно тримати універсальним способом.

Універсальний хват ракетки складається з наступних фаз: лівою рукою взяти ракетку за стрижень рукою до себе так, щоб площина обода головки ракетки була перпендикулярна до підлоги. Після цього правою рукою береє ракетку за її ручку, ніби вітаючись з нею, і охоплює її, немов при рукостисканні. Рука охоплює рукоятку так, що видно торцевий кінець, причому настільки, щоб не заважати рухам кисті під час ударів із різних положень. Перша фаланга великого пальця має лежати ліворуч - збоку на широкій площині ручки.



Рис.2. Техніка універсального хвату ракетки та точки дотику з долонею (виділені сірим кольором)



Існують дві сторони головки ракетки: відкрита та закрита сторони.

Щоб правильно тримати ракетку, треба витягти руку вперед перед собою так, щоб площина головки ракетки була перпендикулярна поверхні підлоги, відкрита сторона ракетки ліва, закрита - права. При ударах відкритою стороною ракетки рука з ракеткою при замаху відкриває тіло, а при ударах закритою стороною ракетки рука з ракеткою як би закриває його.

У бадмінтоні розрізняють наступні подачі:

- ✓ висока – волан летить на задню лінію майданчика по висхідній траєкторії;
- ✓ висока атакуюча – волан летить по високій атакуючій траєкторії у задню зону майданчика;
- ✓ плоска - волан летить по плоскій траєкторії в середню та задню незахищені зони майданчика;
- ✓ коротка – волан летить за низкою траєкторією на передню лінію подачі.

**Подача** - технічний прийом, за допомогою якого волан вводиться у гру.

Високо-далека подача — волан летить знизу висхідною траєкторією на задню лінію майданчика.

Високо-атакуюча подача - волан летить знизу високою атакуючою траєкторії в задню зону майданчика.

Плоска подача - волан летить плоскою траєкторією в задню зону майданчика.

Коротка подача - волан летить низькою траєкторією в район передньої лінії подачі. Більш детально техніка навчання подачам надана в таблиці 1. **Удари** в бадмінтоні бувають наступні:

- ✓ зверху, кисть руки направлена догори при вертикальному положенні передпліч або положеннях близьких до нього; збоку, коли кисть направлена вбік, а передпліччя займає положення близьке до горизонтального;
- ✓ знизу, коли кисть в основній фазі направлена донизу.

Крім того, у грі бадмінтон класифікують удари з передньої, середньої та задньої зон майданчика. До ударів із передньої зони відносяться: відкидний – удар відкритою або закритою стороною ракетки по волану, який знаходиться на рівні кромки сітки (або нижче), а потім летить за високою траєкторією;

✓ атакуючий відкидний – атакуючий удар, що виконується відкритою або закритою стороною ракетки по волану, який знаходиться вище рівня кромки сітки, а потім летить за високою траєкторією;

✓ удар відкритою або закритою стороною ракетки по волану, який знаходиться на рівні кромки сітки (або нижче), а потім летить за високою траєкторією;

✓ поштовх-удар виконується відкритою або закритою стороною ракетки по волану, який знаходиться на рівні кромки сітки, поступальним рухом ракетки по направленню польоту волана. До ударів із середньої та задньої зони майданчика слід віднести: високий - волан летить по висхідній траєкторії та опускається за приймаючим. Такий удар використовують, щоб виграти час у скрутній ситуації та встигнути зайняти зручну позицію в центрі поля;

✓ високий атакуючий - волан пролітає над приймаючим гравцем на максимальній висоті, недосяжній для відбиття, та опускається за ним. Такий удар, зазвичай, використовується при підготовці атаки, та виконується з паузою при замаху з метою заставити суперника відійти до задньої лінії; плоский - волан летить паралельно, як правило, майже над сіткою, а потім знижується і падає у задню зону майданчика. Використовується у парних іграх, як підготовчий удар при переході від захисту до нападу, а також для того, щоб змусити суперника зміститися з центральної позиції;

✓ нападаючий - волан летить по низхідній траєкторії з великою швидкістю. Цей удар має два різновиди: смеш – удар певної сили та швидкості, напівсмеш удар середньої швидкості польоту та сили. По довжині польоту, коли волан падає ближче до передньої зони, його називають коротким, коли волан падає у задню частину майданчика – довгим;

✓ короткий – волан летить у зону сітки приймаючого гравця. Розрізняють два типу таких ударів: короткий – близький, виконується «м'яко» з пасивним рухом кисті, як правило, підрізаючи волан збоку.

✓ зрізка - атакуючий удар зверху в передню зону майданчика. Виконується збоку голівки волана із зовнішній або внутрішній сторони; блокуючий удар, відповідь на волан, що швидко пролітає, як правило, смеш. Виконується як підставка, коли волан направляється у передню зону майданчика на сітку, або як сильний удар у середню та задню зону майданчика. Найкращий атакуючий удар далеко не завжди є вірною запорукою виграшу очка. Ефективне чергування різноманітних технічних прийомів (ударів і переміщень), підпорядкованих єдиному ігровому задуму, завжди краще хаотичного ритму гри. Саме комбінаційна гра – найнадійніший шлях до перемоги. Здатність до створення виразних уявлень про рухи є важливим чинником, що обумовлює як ефективність навчання техніки обраного виду спорту, так і реалізацію освоєних умінь і навичок. На основі проведених досліджень нами було розроблено програму засобів і методів навчання гри в бадмінтон для студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям спрямовану на оволодіння руховими уміньми та навичками гри в бадмінтон. Програма була розроблена з урахуванням вікових, статевих особливостей студентів, їх стану здоров'я, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Таблиця 1.

Програма навчання основам гри в бадмінтон студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям

	Засоби	Розмір компонентів навантаження	Методи	Методичні рекомендації	Характерні помилки та шляхи їх усунення
.	Вивчення пересування в бадмінтоні.	Виконати 7 серій 4-5 повторення в кожній серії; Пульс 130-140 уд/хв.	Словесний, наочний, цілісний та метод розчленованої вправи	Пересування може здійснюватися в будь-якому напрямку: вперед до правої та лівої стійки сітки; у сторони до бічних ліній; назад у правий та лівий дальні кути.	Дотримуватись темпу виконання кроків
.	Вивчення способів хвату ракетки-універсальний, хвату - для виконання ударів відкритою стороною ракетки, хвату – для виконання ударів закритою стороною ракетки	Тривалість виконання вправи 15-20 хв. Пульс 90-100 уд/хв.	Словесний, наочний, цілісний, метод розчленованої вправи	Використовувати підвідні та імітаційні вправи	Дотримуватись правильного хвату
.	Вивчення високої подачі	Повторити 4-5 серій, по 6-7 вправ у кожній серії. Пульс 120-130 уд/хв.	Словесний, наочний, метод розчленованої вправи цілісний	Поворот кисті – основний момент подачі. Необхідно слідкувати за правильним виконанням удару.	1) стійка або занадто боком до сітки, або паралельно сітці; 2) замах виконується не назад, а кисть відведена недостатньо; 3) волан знаходиться або близько до тіла, або занадто далеко; 4) вага тіла не переноситься вперед.
.	Вивчення низької подачі відкритою стороною ракетки.	Повторити 4-5 серій, по 6-7 вправ у кожній серії. Пульс 120-130 уд/хв.	Словесний, наочний, метод розчленованої вправи цілісний	Слідкувати за правильністю виконання всіх фаз удару.	1) волан занадто далеко збоку; 2) замах занадто довгий; 3) надмірне використання руху кисті; 4) занадто швидкий рух руки, а отже і ракетки.
.	Вивчення високого далекого удару (високого атакуючого)	Повторити 4-5 серій, по 6-7 вправ у кожній серії.	Словесний, наочний, цілісний,	Підібрати підвідні та імітаційні вправи для виконання фаз	1) удар виконується закиданням тулуба назад;

		Пульс 120-130 уд/хв.	метод розчленованої вправи	удару: замаху, удару та проводки.	2) тулуб знаходиться паралельно сітці, що приводить до неправильного хвату, ударом зігнутої руки в бік від тулуба; 3) занадто поспішний удар – повільна робота ніг, запізнення з замахом; 4) точка удару далека від голови, недостатній рух тулуба вперед з ударом, відсутній рух кистю.
.	Вивчення <i>короткого – близького удару</i>	Повторити 5-6 серій, по 6-7 вправ у кожній серії. Пульс у межах 120-130 уд/хв.	Словесний, наочний, метод розчленованої вправи, цілісний	Підібрати підвідні та імітаційні вправи для виконання фаз удару: замаху, удару та проводки.	Слідкувати за правильністю виконання кожної фази удару
.	Вивчення ударів <i>смеш і напівсмеш</i>	Повторити 5-6 серій, по 6-7 вправ у кожній серії. Пульс у межах 135-140 уд/хв.	Словесний, наочний, метод розчленованої вправи, цілісний	Підібрати підвідні та імітаційні вправи для виконання удару.	1) удар виконується по волану, що падає за головою; 2) спроба удару низу, зігнутою рукою лише однієї кисті; 3) втрата потужності ударного руху у зв'язку з надмірним стисканням ручки ракетки, а також недостатньо відведеною кистю; 4) надмірний рух тулуба вгору, коли удар виконується тільки завдяки рухові рукою.
.	Вивчення <i>плоского удару</i>	Повторити 5-6 серій, по 6-7 вправ у кожній серії. Пульс у межах 130-140 уд/хв	Словесний, наочний, цілісний, метод розчленованої вправи	Підібрати підвідні та імітаційні вправи для виконання удару.	1) плечі розташовані паралельно сітці; 2) дуже повільна робота ніг, а під час удару одна нога відірвана від підлоги; 3) замах занадто короткий, що приводить до спроби вдарити лише завдяки руху кисті; 4) удар по волану виконується прямою рукою досить близько до тулуба
.	Вивчення <i>удару над головою закритою стороною ракетки</i>	Повторити 5-6 серій, по 6-7 вправ у кожній серії. Пульс у межах 130-140 уд/хв	Словесний, наочний, цілісний, метод розчленованої вправи	Підібрати підвідні та імітаційні вправи для виконання удару.	Основною помилкою є передчасний рух руки з ракеткою вперед.

0.	Вивчення <i>технічного прийому відкидна</i> , який виконується при грі в передній частині майданчика на рівні верхнього краю сітки чи трохи нижче.	Повторити 4-5 серій, по 6-7 вправ. Пульс 130-140 уд./хв.	Словесний, наочний, цілісний, метод розчленованої вправи	Величина петлі може бути різною, але у фазі замаху кисть завжди випереджає голівку ракетки.	Зосередити увагу на правильному виконанні замаху та заключної фази удару проводці
1.	Вивчення <i>технічного прийому підставка</i> , який виконується в передній частині відпочинку майданчика.	Виконують 3-5 вправ на кожен групу м'язів, Пульс 130-140 уд./хв.	Словесний, наочний, цілісний, метод розчленованої вправи	Проводка в цьому варіанті більш довга, і починається праворуч, або ліворуч, в залежності від удару.	Основною помилкою є передчасний рух руки з ракеткою вперед.

**Висновки:** 1. Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям є раціональне використання спеціальних засобів та методів навчання спрямованих на набуття знань умінь та навичок до виконання рухових дій та розвитку фізичних якостей з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. 2. Враховуючи, що більшість студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, за особистим бажанням віддали перевагу та обрали гру бадмінтон в якості улюбленого виду рухової діяльності, це нам дозволяє констатувати, що бадмінтон є дієвим засобом формування усвідомленої мотивації студентів з ослабленим здоров'ям до занять з фізичного виховання і спорту. 3. Спрямованість методики навчання фізичних вправ педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям обумовлена наступними чинниками: метою та завданнями сучасної системи фізичного виховання, яка передбачає серед інших задач - зміцнення здоров'я, залучення студентської молоді до здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості засобами бадмінтону у процесі їх навчання у вищих закладах освіти, а також соціальними вимогами до професійної діяльності майбутніх педагогів. 4. Комплексна програма складається з наступних компонентів: назви та змісту вправи; відповідного розміру навантаження; методу навчання чи розвитку рухових якостей; методичних положень та рекомендацій; типових помилок, що зустрічаються під час виконання рухових дій та прийомів і шляхів їх усунення.

#### Література

1. Авдеєнко В.І. Бадмінтон як спортивний і фізкультурно-оздоровчий продукт розвитку людства / В.І. Авдеєнко. – К. : Олімпійська література, 2006. – 320 с.
2. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи : навч.-метод. посіб. / Іванна Боднар. – Львів, 2005. – 48 с.
3. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи : навч.-метод. посіб. / І. Р. Боднар. – Львів, 2013. – 183 с.
4. Дух Т. І. Актуальні проблеми контролю у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Дух Т. І., Боднар І. Р. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С. 58 – 61.
5. Пильненький В. В. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування / В. В. Пильненький, В. А. Леонова. – Миколаїв : Делова інформація, 2004. – 91 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. –Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.

#### Reference

1. Avdeyenko V.I. Badminton as a sports and physical culture and health product of human development / V.I. Avdeyenko. - K.: Olympic Literature, 2006. - 320 p.
2. Bodnar I. Theory, methodology and organization of physical education of students of a special medical group: teaching-method. manual / Ivanna Bodnar. - Lviv, 2005. - 48 p.
3. Bodnar I. R. Theory, methodology and organization of physical education of students of a special medical group: teaching method. manual / I. R. Bodnar. - Lviv, 2013. - 183 p.
4. Duh T. I. Current problems of control in physical education of students of higher educational institutions / Duh T. I., Bodnar I. R. // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. – 2012. – No. 4. – P. 58 – 61.
5. Pyl'n'kyi V. V. Methodical foundations of improving physical education readiness and physical health of students by the method of health training / V. V. Pylnenkyi, V. A. Leonova. - Mykolaiv: Business Information, 2004. - 91 p.
6. Theory and methods of physical education: [sub. for students higher education closing physical education and sports]: in 2 volumes / edited by T. Yu. Krutsevich. - K.: Olympic Literature, 2008. -Т. 1. – 391 p. ; Т. 2. - 366 p.