# АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**УДК 37.037:796.011.3**

**О. С. Павлюк**

Важливе місце в професійній освіті відводиться питанням формування та розвитку готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності.

Ефективний підхід до розвитку готовності фахівців з фізичного виховання полягає у поглибленому аналізі змісту професійної діяльності, на основі якого формуються вимоги до особистості фахівця. Специфіка професійної діяльності викладача фізичного виховання вказує на одну із головних вимог до фахівця, а саме наявність відповідних фізичних можливостей. Низка науковців (Ю. Биков, І. Струнін, В. Чічкін, А. Чесноков) наголошують на тому, що викладач фізичного виховання повинен мати відмінну фізичну підготовку, для плідної професійної діяльності. Саме тому, розвиток фізичної готовності до майбутньої діяльності викладача фізичного виховання викликає особливий науковий інтерес.

На теперішній час у науковій літературі накопичений значний досвід з вивчення готовності до професійної діяльності (М. Данилко, К. Дурай-Новакова, А. Ліненко, О. Мороз, О. Петунін, В. Сластьонін, Д. Узнадзе та інші).

Проблема розвитку фізичної готовності до професійної діяльності найшла своє відображення в дослідженнях С. Звєрєва, В. Шейченко, М. Шнайдер та ін. Зокрема В. Волков, А. Дубровський визначили зміст фізичної готовності в галузі фізичної культури та спорту.

Значимість стану фізичних можливостей в забезпеченні успішної професійної діяльності викладача фізичного виховання відзначається в наукових дослідженнях М. Віленського, Ю. Курамшина, Р. Сафіна, Б. Шияна.

Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями. Науково-дослідною роботою, базовою для підготовки та подання обґрунтування, є "Психолого-педагогічна система становлення особистості фахівця" (2009–2014 рр.), шифр роботи Н2 – 2009, державний реєстраційний номер 09 U 0002. Затверджено вченою радою Хмельницького національного університету 29.09.2009. Індекс УДК 37.015.

Мета – вивчити на теоретичному рівні стан розв'язання проблеми фізичної готовності до професійної діяльності викладача фізичного виховання.

Завдання дослідження: 1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури з фізичної культури і спорту, інформації з мережі Інтернет щодо стану фізичної готовності до професійної діяльності викладача фізичного виховання. 2. Визначити формулювання фізичної готовності до професійної діяльності викладача фізичного виховання.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів дослідження: аналіз, синтез, узагальнення даних літературних джерел.

Розгляд проблеми фізичної готовності неможливий без аналізу професійної готовності викладача до професійної діяльності. Важливо визначити місце фізичної готовності і взаємозв'язок з іншими видами готовності в структурі професійної готовності фахівця.

Установлено співіснування різноманітних підходів до визначення структури готовності до професійної діяльності: загальнотеоретичний і професіографічний. До загальнотеоретичного рівня аналізу віднесено розглядання готовності до діяльності з позиції психології праці, вважається, що структурні компоненти є універсальними і не залежать від особливостей конкретної професії. До професіографічного рівня аналізу структури готовності до професійної педагогічної діяльності належить науковий підхід, при якому структурні компоненти однозначно виводяться з професіограми. Обидва компоненти не є взаємовиключними, а розширюють і поглиблюють уявлення про досліджуваний феномен [1].

Водночас, О. Антоненко стверджує, що професійна готовність є закономірним результатом спеціальної підготовки, самовизначення, освіти й самоосвіти, виховання й самовиховання. Це психічний активно-дієвий стан особистості, система інтегрованих властивостей. Така готовність регулює діяльність, забезпечує її ефективність [2].

За визначенням К. Дурай-Новакової професійна готовність є не лише результатом, але й метою професійної підготовки, початковою та основною умовою ефективної реалізації можливостей кожної особистості. У своєму дослідженні вчена визначає готовність як складне структурне утворення, центральним ядром якого є позитивні установки, мотиви та усвідомлення цінності педагогічної праці. До складу готовності входять також комплекс професійно-педагогічних знань, навичок і вмінь, а також певний досвід їх застосування на практиці [3].

Разом з цим В. Лобачов визначає готовність майбутнього педагога фізичної культури до професійної діяльності як сукупність психолого-педагогічних якостей особистості педагога, які забезпечують вирішення професіонально-педагогічних завдань, спрямованих на виникнення у тих, хто навчаються, потреби у здоровому способі життя та рухової активності; розвиток та корекцію фізичних якостей засобом формування рухових вмінь і навиків [4].

У дослідженнях готовності до професійної діяльності Є. Зеєр розглядає готовність як складне особистісне утворення відносно його двох рівнів. На першому готовність розглядається як бажання, прагнення оволодіти якоюсь професією, спеціальністю, на другому як здатність, підготовленість до професійної діяльності [5].

У свою чергу А. Кондрашова готовність до педагогічної діяльності подає як "складне особистісне утворення, що містить ідейно моральні та професійно-педагогічні погляди і переконання, професійну спрямованість психічних процесів, самовладання, педагогічний оптимізм, налаштованість на педагогічну працю, здатність до подолання труднощів, до самооцінки результатів даної праці, потребу в професійному самовихованні, що забезпечить високі результати педагогічної праці" [6].

За твердження Р. Ваврик професійна готовність науково-педагогічних працівників до педагогічної діяльності є цілісним внутрішнім особистісним утворенням, яке є похідним від інтегративної єдності його теоретично-педагогічних і практично-педагогічних, загальнонаукових і професійних умінь, а також особистісних спеціальних, моральних психологічних і фізичних здатностей щодо творчого роз'яснення педагогічних завдань у процесі підготовки кадрів [7].

"Готовність майбутнього вчителя до педагогічної діяльності" А. Тімонін розуміє як особливий особистісний стан, що припускає наявність у майбутнього вчителя мотиваційно-ціннісного відношення до професійно-педагогічної діяльності, володіння ефективними способами і засобами досягнення педагогічних цілей. Учений виділяє у даного феномену такі структурні компоненти: когнітивний, процесуальний, діяльнісний, емоційний, які розглядаються в єдності з мотиваційно-ціннісним компонентом [8].

Однак, К. Дурай-Новакова пов'язує професійну готовність з направленістю на професійну діяльність та стійкими установками на працю. При цьому готовність не є єдністю якостей та психічного стану особистості. Автор відмічає, що психічний стан хоча і не є якістю особистості, однак він не протилежний йому, більше того – може переходити в процесі діяльності у якість. Показники професійної готовності пов'язані з особистістю та діяльністю. Якщо готовність функціонує у певний обмежений проміжок часу, тоді її можна назвати станом; якщо готовність виявляється в різні періоди під впливом мотиваційних факторів і ситуацій, тоді слід говорити про готовність як про якість особистості. Показниками готовності, на її думку, є: зміст потреб і мотивацій педагогічної діяльності, рівень знань про сутність професій; ступінь усвідомлення відповідальності за результати педагогічної діяльності; рівень мобілізації та активізації знань, умінь, навичок і професійно-значущих якостей особистості; якість соціальних установок на педагогічну діяльність, рівень стабілізації професійних інтересів [9].

Г. Балл вважає, що основу професійної готовності становить комплексна здібність фахівця до діяльності певного типу, у якій він виділяє дві сторони: мотиваційну (схильність до відповідного типу діяльності) та інструментальну (володіння ефективними стратегіями діяльності, узагальненими способами дій та операцій) [10].

К. Альбуханова-Славська стверджує, що професійна готовність студентів складається з ідейної, моральної, педагогічної, психологічної, ділової та фізичної готовності [11].

Досліджуючи проблему підготовки до професійної діяльності вчителя фізичної культури, О. Петунін також розробив структуру готовності до професійної діяльності, яка об'єднує такі елементи: мотиваційний, інформаційний (когнітивний), діяльнісний [12].

В.Сластьонін також відмічає показники готовності і до них належать здатність ідентифікувати себе з іншими; психологічний стан, що відображає динамізм особистості, багатство її внутрішньої енергії, ініціативність, волю, винахідливість, емоційну стійкість, яка забезпечує витримку; професійно-педагогічне мислення, що дозволяє проникати в причинно-наслідкові зв'язки педагогічного процесу, аналізувати свою діяльність, відшукувати науково обґрунтовані пояснення успіхів і невдач, а також передбачати результати роботи. Згідно з позицією науковця, професійно-педагогічна готовність – це складний синтез взаємопов'язаних структурних компонентів: психологічна готовність; науково-теоретична готовність; практична готовність; психофізична готовність; фізична готовність [13].

Н. Мойсеюк вважає, що під готовністю до педагогічної діяльності розуміють психологічну, психофізіологічну, фізичну готовність, науково-теоретичну й практичну підготовку [14].

У структурі загальної готовності людини до професійної діяльності В. Шейченко виділив: духовну готовність, спеціально-трудову готовність, психічну готовність, фізичну готовність [15].

Готовність до діяльності має не лише структурні компоненти та показники, низка дослідників виділяють часові характеристики.

У готовності до діяльності М.Левітов [16] одним із перших виділив довготривалу та тимчасову готов-

ність або “передстартовий стан”. Також науковець визначив три види передстартової готовності: звичайну, підвищену і знижену. Прикладом звичайного виду готовності може слугувати готовність, що існує перед початком звичної, добре знайомої роботи, за умови, що до неї ставляться додаткові вимоги. Стан підвищеної готовності може бути створений завдяки творчій роботі з високим ступенем новизни. Знижена готовність може бути спричинена сильною некерованою емотивністю особистості та виявляється у відволіканні уваги, незібраності, помилкових, хибних діях. М. Левітов класифікував психічні стани залежно від психічних функцій, які домінують: пізнавальні, вольові, емоційні [16].

З. Курлянд та Р. Хмелюк також зазначають, що готовність володіє часовими характеристиками, вона буває тривалою та ситуативною (тимчасовою). Тривала готовність формується заздалегідь, у результаті спеціально-організованих впливів. Вона діє та виявляється постійно і складає найважливішу передумову успішної діяльності. Ситуативна чи тимчасова готовність характеризується нестійкістю і піддається впливу багатьох факторів. У педагогічному аспекті найбільший інтерес і значення представляє саме тривалий стан готовності [17].

М. Дьяченко та Л. Кандиборович [16] виокремлюють завчасну (загальну або тривалу) готовність і тимчасову, ситуативну готовність (або стан готовності). Завчасна – це заздалегідь надбані установки, знання, навички, уміння і досвід, якості і мотиви діяльності. На базі завчасної відбувається поява стану готовності до виконання тих або інших поточних завдань діяльності. Тимчасовий стан готовності – це актуалізація, пристосування всіх сил, створення психологічних умов для успішних дій. Тому він може включати в себе деякі елементи завчасної, загальної готовності. Тимчасовий стан готовності – це актуалізація, пристосування всіх сил, створення психологічних умов для успішних дій. Тому він може включати в себе деякі елементи завчасної, загальної готовності. Тимчасова (ситуативна) готовність – це динамічний цілісний стан особистості, внутрішня налаштованість на певну поведінку, змобілізованість усіх сил на активні та доцільні дії. Її виникнення і формування визначаються розумінням завдань, усвідомленням відповідальності, бажанням досягти успіху, установленням порядку майбутньої роботи. Завчасна (загальна) і тимчасова (ситуативна) психологічна готовність являють собою цілісне утворення, яке включає в себе такі компоненти: а) мотиваційний (потреба успішно виконати поставлене завдання, інтерес до діяльності, прагнення досягти успіху і показати себе з кращого боку); б) пізнавальний (розуміння обов’язків, завдання, оцінки її значущості, знання засобів досягнення цілей, уявлення про ймовірні зміни обставин); в) емоційний (почуття відповідальності, упевненість в успіху, відчуття натхнення); г) вольовий (управління собою і мобілізація сил, зосередження на завданні, відволікання від впливів, що заважають, подолання сумнівів, побоювань) [16].

Ціла низка науковців присвятили свої дослідження фізичній готовності до діяльності та визначенню її сутності.

У своїй роботі Р. Раєвський та С. Канішевський показують, що фізична готовність – це визначений фізичний стан, що забезпечує працездатність у процесі трудової діяльності і характеризуються відповідним фізичним розвитком, функціональним станом організму, рівнем фізичної підготовленості і ступенем стійкості організму до впливу несприятливих факторів виробництва [18].

В. Волков розглядає поняття “фізична готовність” як фізичну підготовленість особистості до успішного виконання будь-якої діяльності, як налаштування особистості на певну поведінку, яка передбачає наявність певного запасу знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури [19].

Деякі автори розглядають фізичну готовність як особливий рівень фізичного розвитку, який дозволяє забезпечити високий рівень працездатності та виконання професійно-значущих завдань [20; 21].

Інші розглядають “фізичну готовність” як особливий психічний стан, що посідає проміжне місце між психічними процесами та фізичними властивостями особистості, створюючи певний функціональний рівень, на основі якого розвиваються процеси, необхідні для фізичного забезпечення результативної діяльності [22].

У своїх дослідженнях М. Шнайдер визначила, що фізична готовність до професійної діяльності являє собою структурний елемент системи загальної професійної готовності, оскільки при доброму стані здоров’я і високому ступені фізичної працездатності молодих спеціалістів можливе повноцінне й ефективне використання сформованих за роки навчання професіональних знань, умінь і навиків, а також вияв їх особистісних якостей [23].

Вивчаючи фізичну готовність майбутніх офіцерів прикордонників О. Мозолев та С. Васів визначили її як інтегративно-особистісну властивість курсанта, яка характеризується наявністю системи знань, сформованих умінь, необхідного рівня розвитку професійно-значущих фізичних якостей, самосвідомості, переконаності в особистісно значущій діяльності [24].

Даючи визначення фізичної готовності людини до діяльності як його конкретного фізичного стану, що забезпечує успішне виконання будь-якого виду діяльності та характеризується відповідним тілесним розвитком, визначеним функціональним станом організму та необхідним рівнем рухової підготовленості, В. Шейченко виділив три складові даного поняття: тілесну готовність, функціональну готовність, рухову готовність. Кожна складова системи “фізична готовність” має свої кількісні параметри як “внутрішнього” так і “зовнішнього” вияву [25].

Однак найбільш доступними у дослідженні фізичної готовності людини до професійної діяльності будуть, безумовно, саме так звані “зовнішні” параметри вияву впливу на людину оточуючого середовища.

Наприклад, у тілесній готовності це співвідношення кількісних показників зросту, маси (ваги) тіла людини залежно від його віку, статі та типу тілобудови (астенік, нормостенік чи гіперстенік). У функціональній готовності – визначені фізичні показники неграничних (функціональних) тестів, у процесі виконання яких використовується фізичне навантаження з подальшим вивченням швидкості відновлення за ЧСС. При оцінці працездатності як головні критерії ураховуються дві важливі закономірності реакції організму людини на стандартні навантаження: економічність в реакції та швидка відновлюваність. Рухова готовність – визначені кількісні показники базових (сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість) та спеціальних фізичних якостей, необхідних людині за родом і видом її професійної діяльності. Залежно від її віку, статі та сфери оточення [25;26].

О. Петрачков стверджує, що фізична готовність досягається завдяки конкретній взаємодії між відповідними компонентами системи фізичної підготовки [27].

У структурі фізичної готовності майбутніх офіцерів О. Старчук виділяє три взаємопов'язані компоненти – особистісний, змістовно-діяльнісний, оцінно-рефлексивний [28].

Залежно від поставлених завдань фізична готовність може бути стійкою або ситуативною. Зміст стійкої та ситуативної фізичної готовності може бути постійним (спрямованість особистості, характер, здібності, досвід, рівень фізичної підготовленості) і динамічним (усвідомлення завдання, зміна умов, у яких відбувається діяльність, різноманітність способів досягнення мети) [29].

Також виділяють дві взаємозалежні сторони різновиду фізичної готовності: попередню готовність як підготовленість особистості до виконання відповідної фізичної діяльності, яка носить систему досить стійких, статичних компонентів (насамперед сформованих знань, умінь і навичок, набутих під час навчальних занять і самостійної підготовки); безпосередню готовність як стан відповідної психічної змобілізованості, функціональної налаштованості організму на вирішення конкретних завдань застосування сили та фізичних здібностей у відповідних обставинах та умовах [30].

Незважаючи на наявність певних наукових досліджень, проведений нами аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що проблема розвитку фізичної готовності до професійної діяльності викладача фізичного виховання не має повного і всебічного висвітлення.

Відомі наукові дані свідчать, що на сьогодні не забезпечені процеси формування у майбутніх викладачів фізичного виховання тривалої фізичної готовності. В основному вони сприяють формуванню лише ситуативної (тимчасової) готовності.

На основі проведеного аналізу літературних джерел можна дати визначення фізичної готовності викладача фізичного виховання як стійкого стану організму, який характеризується постійним налаштуванням на оптимальний розвиток фізичних, фізіологічних можливостей та морфологічних показників шляхом самовдосконалення.

Одним із перспективних шляхів формування тривалої стійкої фізичної готовності до діяльності викладача фізичного виховання є впровадження в навчальний процес основ самовдосконалення. Ключову роль в розвитку готовності до професійної діяльності відіграє визначення мети, бачення очікуваного результату. Відносно фізичної готовності як мета може виступати професіограма фізичної досконалості. Лише поглиблене вивчення професіограми фізичної досконалості, теоретичних і методичних основ упровадження та контролю самовдосконалення, формування потребнісно-мотиваційної та вольової сфер з поєднанням фізичних можливостей сприятиме розвитку стійкої тривалої фізичної готовності до професійної діяльності викладача фізичного виховання.

1. Аналіз наукової, навчально-методичної літератури свідчить про недостатньо розроблену науково-методичну базу тривалої стійкої фізичної готовності викладачів фізичного виховання до професійної діяльності. 2. Фізична готовність викладача фізичного виховання до професійної діяльності – це стійкий стан організму, який характеризується постійним налаштуванням на оптимальний розвиток фізичних, фізіологічних можливостей та морфологічних показників шляхом самовдосконалення.

Подальшою перспективою досліджень указаної проблеми є визначення педагогічних технологій розвитку професійного самовдосконалення викладача фізичного виховання.

### Список використаної літератури

1. Гавриш І. В. Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності : автореф. дис. …д-ра пед. наук / І. В. Гавриш. – Луганськ, 2006. – 44 с.

2. Антоненко О. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в сучасній загальноосвітній школі / О. В. Антоненко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. Виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 79–81.

3. Дурай-Новакова К. М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности : Автореф. дис. …д-ра пед. наук / К. М. Дурай-Новакова. – М., 1983. – 32 с.

4. Лобачев В. В. Педагогические условия формирования готовности будущих педагогов физической культуры к профессиональной деятельности : дис. …канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.08 / В. В. Лобачев. – Воронеж, 2007. – 193 с.

5. Зеер Э. Компетентносный подход к модернизации профессионального образования / Э. Зеер, Э., Э. Симанюк // Высшее образование в Росии. – 2005. – № 4. –С. 23–30.

6. Кондрашова Л. В. Методика подготовки будущего учителя к педагогическому взаимодействию с учащимися / Л. В. Кондрашова. – М. : Прометей МГПИ им. Ленина, 1998. – 160 с.

7. Ваврик Р. В. Розвиток професійної готовності викладачів загальновійськових дисциплін до педагогічної діяльності у вищих військових навчальних закладах : автореф. дис. …канд. пед. наук / Р. В. Вавринчук. – К., 2005. – 20 с.

8. Тимонин А. И. Формирование готовности будущего учителя к использованию игры как педагогического средства : дисс. …канд. пед. наук / А. И. Тимонин. – Ярославль, 1995. – 193 с.

9. Дурай-Новакова К. М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности : автореф. дис. …д-ра пед. наук / К. М. Дурай-Новакова. – М., 1983. -32 с.

10. Балл Г. О. Про психологічні засади формування готовності до професійної праці / Г. О. Балл // Психолого-педагогічні проблеми професійної освіти : наук. метод. зб. / Ред. кол. І. А. Зязюн (голова) та ін. – К., 1994. – С. 98–100.

11. Альбуханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Альбуханова-Славская – М. : Просвещение, 1980. – 244 с.

12. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры : учеб. пособ. для студ. пед. ин-тов по спец № 2114 “Физ. воспитание” / О. В. Петунин. – М. : Просвещение, 1980. – 112 с.

13. Сластенин В. А. Педогогика : учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. завед. / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под ред. В. А. Сластенина. – М. : Изд. центр. “Академия”, 2002. – 576 с.

14. Гончаренко Л. А. Полікультурна освіченість педагога : теорія і практика ; за ред. В. В. Кузьменка. – Херсон : РІПО, 2009. – 136 с.

15. Шейченко В. А. Развитие научных взглядов о физической готовности человека к деятельности / В. А. Шейченко. – СПб. : ВИФК, 1996. – 371 с.

16. Дьяченко М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыборович. – Мн. : Изд-во БГУ. 1976 – 176 с.

17. Курлянд З. Н. Педагогіка вищої школи: навчальний посібник / З. Н. Курлянд, Р. І. Хмелюк. – О. : ЧП “Тудос”, 2002. – 399 с.

18. Русско-украинский словарь понятий и терминов по профессионально-прикладной физической подготовке: справ. изд. для вузов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский ; под. общ. ред. Р. Т. Раевского. – О. : Наука и техника, 2010. – 112 с.

19. Волков В. А. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. А. Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.

20. Антонов В. Г. Содержание и основы направления профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД : сб. научных трудов / В. Г. Антонов. – Минск, 1991. – С. 3–9.

21. Ильинич В. И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки / В. И. Ильинич // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – №3. – С.13–15.

22. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України : автореф. дис. …канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Ю. М. Антошків. – Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2006. – 20 с.

23. Шнайдер М. Г. Педагогические условия формирования физической готовности к профессиональной деятельности у студентов вуза (на примере экономических специальностей : автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.08. / М. Г. Шнайдер. – Чебоксары, 2009. – 171 с.

24. Мозолев О.М. Готовність до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів прикордонників як науково педагогічна проблема / О. М. Мозолев, С. В. Васів // збірник наукових праць. – Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2010. – № 55. – С. 82–84.

25. Шейченко В. А. Развитие научных взглядов о физической готовности человека к деятельности / В. А. Шейченко. – СПб. : ВИФК, 1996. – 371 с.

26. Трефилов В. А. Формирование физической готовности выпускников вуза к профессиональной деятельности / В. А. Трефилов, А. В. Дубровский // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 7. – С. 49–50.

27. Петрачков О. Аналіз взаємозв’язку між фізичною та професійною підготовленістю у військовослужбовців за контрактом різних військових спеціальностей / О. Петрачков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С..67–69.

28. Старчук О. О. Базові компоненти методики формування фізичної готовності майбутніх офіцерів / О. О. Старчук // Збірник наукових праць. – Хмельницький : Вид-во НАДПСУ. – 2009. – № 51. – С. 96–100.

29. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : навч посібник (для студентів ВНЗ) / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння, 2003. – 352 с.

30. Мозолев О. В. Формування фізичної готовності до застосування силового впливу на правопорушника під час навчання особистої безпеки курсантів-прикордонників / О. М. Мозолев // збірник наукових праць. – Хмельницький : Вид-во НАДПСУ. – 2011. – № 57 – С. 46–49.

*Рецензент – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Солтик О. О.*