

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРАКТИЦІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВОМ УШУ



Орлов Олександр

ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний  
університет імені Григорія Сковороди”

#### Анотація

Рассмотрены поиски новых эффективных форм физического воспитания студентов высших учебных заведений. Определены показатели готовности студентов к занятиям боевым искусством ушу. Разработана структура педагогических действий на формирование физических способностей в процессе обучения ушу и доказана ее эффективность.

**Ключевые слова:** боевые искусства, ушу, студенческая молодёжь, комплексная методика формирования физических способностей, этапы обучения физическим упражнениям.

#### Annotation

The quest for new effective forms of physical upbringing of higher education students are considered. There have been determined the indicators of the students' readiness level for martial arts, wushu training. The pedagogical action structure for forming physical abilities during wushu training has been worked out. Its effectiveness has been also proved.

**Key words:** martial arts, wushu, student youth, combined of physical abilities formation, physical exercises training steps.

**Постановка проблеми.** Необхідність впровадження бойових мистецтв у навчальний процес студентської молоді визначається насамперед тим, що сучасну організацію фізичного виховання вищої школи, як визначає професор В. Волков [2] та інші дослідники, не можна визнати досконалою. У той же час доведено [1;10], що у процесі занять бойовими мистецтвами вирішуються завдання, спрямовані на: зміцнення фізичного та психічного здоров'я, фізичний розвиток, навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам, розвиток фізичних і моральних здібностей і надбання знань і умінь до самостійних занять фізичними вправами.

Відсутність даних про формування фізичних здібностей, основою яких, перш за все, є загальний та вибірковий об'єми та інтенсивність навантажень, інтервалів відпочинку між вправами, методів контролю при організації занять у бойовому мистецтві ушу зі студентською молоддю, зумовило необхідність подальших методичних розробок і вирішення цілого ряду педагогічних завдань.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз стану здоров'я випускників шкіл, які вступають до вищих навчальних закладів, за дослідженнями вче-

них (Л. Волкова, 2002; Г. Кривошевої, 2001; О. Штучної, 2000 та ін.), засвідчує, що мало хто із абітурієнтів починає студентське життя абсолютно здоровим, а низький рівень здоров'я молоді великою мірою обумовлений відсутністю у неї зацікавленості до своєї особистості – взагалі і до культури здоров'я – зокрема.

Нині в Україні на законодавчому рівні (В. Григор'єв, М. Третяков, 2003; М. Олійник, А. Скрипник, 2000) визнано, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах є обов'язковим і здійснюється протягом усього періоду навчання студентів.

Нині система фізичного виховання має достатньо велику кількість засобів і форм організації занять фізичними вправами. Популярними серед молоді є школи бойових мистецтв [1;9], зокрема школи джиу-джитсу, ушу, карате.

Враховуючи позитивний досвід вивчення бойових мистецтв [1;9;13], а також те, що заняття ушу сприяють гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, виникає необхідність більш конкретного дослідження.

Питання удосконалення розвитку фізичних здібностей студентської молоді із використанням шляхом занять бойовим мистецтвом ушу, які відповідатимуть сучасним



вимогам вищої школи, зумовило вибір теми дослідження та його мети – проведення досліджень ефективності застосування засобів і методів фізичної підготовки у бойовому мистецтві ушу та визначення їх ефективності щодо розвитку фізичних здібностей і зміцнення здоров'я студентської молоді.

Досягнення поставленої мети здійснювалося шляхом розв'язання таких завдань:

1. Проаналізувати стан проблеми формування фізичних здібностей студентської молоді;
2. Визначити рівень готовності студентів до занять бойовим мистецтвом ушу;
3. Розробити структуру педагогічних дій формування фізичних здібностей при навчанні ушу та експериментально перевірити її ефективність.

У процесі розв'язання поставлених завдань використані такі методи дослідження:

- теоретичні: аналіз навчально-методичної літератури, систематизація наукових даних, порівняння різних поглядів, узагальнення досвіду практики, з'ясування рівня розробки досліджуваної проблеми;

- емпіричні: педагогічні спостереження та експертна оцінка рівня здоров'я і готовності студентів до занять бойовими мистецтвами;

- експериментальні: педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний) із використанням педагогічного тестування та методик гоніометрії, пульсометрії, динамометрії;

- методи статистичної обробки даних: кількісна та якісна обробка матеріалів дослідження із використанням методів математичної статистики.

Усього в експериментах узяли участь 45 студентів у віці від 19 до 21 років, які навчаються у ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди” на факультеті фізичного виховання.

Із теорії та методики фізичного виховання (В. Волков, 2008; Т. Круцевич, 2008; Ю. Курамшин, 2004) студентської молоді прийнято розглядати особливості розвитку п'яти основних фізичних здібностей: сили, витривалості, гнучкості, спритності та швидкості.

На основі з'ясованих особливостей [10] нами було проведено дослідження 3-х показників фізичного розвитку та 9-ти показників фізичних здібностей.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Установлено [4;11], що структура фізичної культури студентів включає три самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля. Щодо діяльності студентів у сфері фізичного виховання, – пріоритетними залишаються освітні аспекти.

Втім, як свідчить аналіз наукової літератури [2;4;11], динаміка працездатності, збереження високої розумової активності у студентів протягом усього періоду навчання у вищих навчальних закладах залежить від об'єму фізичних навантажень у режимі дня та навчальної неділі. Відтак, спостерігається тісний взаємозв'язок між фізичною та розумовою працездатністю.

Вчені (Ж. Холодов, В. Кузнецов, 2006, С. 271-272) вважають, що „...заняття різними видами спорту по-різному оказывають воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства предъявляют повышенные требования к психике. Это обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов. Следствием таких занятий является снижение умственной активности...”.

Водночас [3] проведення фізкультурних занять двічі на тиждень із малотренованими студентами та навантаженнями великої інтенсивності суттєво знижує ро-

зумову діяльність протягом навчальної неділі. Тому важливо враховувати рівень фізичної підготовленості при плануванні фізичних навантажень, щоб це не призвело до зниження розумової активності.

У наукових працях Л. Волкова (2002) зазначено, що ефективність процесу розвитку фізичних здібностей у будь-якому віці залежить, насамперед, від наявності інформації про особливості контингенту, яка повинна відображати (О. Куц, 1993) стан до початку тренування та вікові особливості функціонування або розвитку систем та органів, на які здійснюється вплив.

Різні аспекти досліджуваної проблеми зумовили проведення більш детального аналізу, який став можливим за комплексного підходу вивчення рівня фізичної підготовленості студентів до занять бойовим мистецтвом ушу.

Одним із перших завдань педагогічного експерименту стало встановлення індивідуальних параметрів, які дають змогу визначити у студента їх готовність до навчання бойовому мистецтву ушу.

Слід зазначити, що готовність [9,44] це „...прояв індивідуально-психологічних і морфофункціональних здібностей особистості і система компетенцій, що забезпечують успішність оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками для реалізації їх як у змагальній діяльності, так і в процесі життєдіяльності”.

Проведений констатувальний експеримент дав змогу визначитись у показниках готовності до навчання та формувальний із використанням математичного аналізу з'ясував динаміку розвитку фізичних здібностей.

У проведених дослідженнях рівень розвитку фізичних здібностей студентів, який свідчить про їхню фізичну підготовленість і готовність до навчання ушу; є достатньо високим у зв'язку з тим, що протягом 2 - 4-х років вони за-



ймалися різними видами спорту, оволодівши при цьому певною базовою фізичною підготовленістю.

Результати проведеного аналізу дозволяють констатувати той факт, що у зміст фізичної підготовки повинні бути включені вправи на розвиток швидкісної сили, швидкісної координації, швидкісної витривалості, гнучкості. Цей факт дає підстави для планування засобів загальної фізичної підготовки, спрямованих на розвиток цих фізичних здібностей.

Як відомо [3], фізичний розвиток людини визначається трьома антропометричними показниками – довжина та маса тіла, обхват грудної клітки.

Більшість дослідників [4;9] стверджують, що деякі із компонентів, зокрема – довжина тіла, є генетичною основою і мають значний вплив на розвиток рухових здібностей.

Характер виконуваних рухів і поз, що приймаються [6], завжди обмежуватиметься вказаними чинниками. Це важливо розуміти, щоб не нашкодити надмірною старанністю [8] у досягненні високої рухливості в суглобах.

Безумовно, на початковому етапі навчання ушу такий показник, як м'язова чутливість, визначає якість виконання рухів, пов'язаних із дозованими діями при розгляді вправ – дуйлянь і важливість оволодіння координаційною здібністю – просторова орієнтація, яка доповнює її необхідністю в ушу.

Проведений аналіз досліджень дозволяє зробити висновок, що відповідно до навчального процесу початковий етап ушу повинен визначатися певним виконанням швидких рухів разом із витривалістю, спритністю та координацією, що й складає зміст загальної фізичної готовності до навчання.

Що стосується фізичного розвитку, то, безумовно, необхідно виокремити лише деякий вплив антропометричних показників на спортивний результат, а не про

зміну цих показників під впливом тренувальних навантажень.

Щодо таких показників, як м'язова чутливість і просторове орієнтування, у поєднанні із швидкісно-силовими рухами, ці здібності мають значний вплив на виконання рухів і повинні бути складовими змісту навчальних занять бойових мистецтв [8;9].

В умовах проведення поєдинку це може свідчити як про точність і силу нанесення удару, швидкісно-силовий рух у заданому напрямі, так і про дозування згаданих технічних дій.

Відповідно до сучасних вимог педагогічної практики, для визначення повної картини готовності до занять ушу нами було проведено педагогічне анкетування. Об'єктом інформації стали студенти, які займаються бойовим мистецтвом ушу.

У результаті проведеного анкетування, виявлено, що сон – складає 7-8 год. у 38,0 % опитуваних; 9 год. у 34,0%; менше 7 год. – 7,0 % студентської молоді; бажання рухатися – велике (45,0 %), середнє (52,0 %), мале (3,0 %); тренування (кількість за тиждень) – 3 рази (69,0 %), 4 рази (24,0 %), 5-разів (3,5%), 6 разів – (3,5 %); бажання до тренування – велике (90,0 %), середнє (10,0 %); втомлюваність – велика (6,0 %), середня (66,0 %), мала (3,0 %); потовиділення – велике (17,0 %), середнє (62,0 %), мале (21,0 %); болі – не має (48,0 %), головні (14,0%), м'язові (24,0 %), суглобні (14,0%); самопочуття після тренування – добре (79,0 %), задовільне (21,0 %); спаринги (раз за тиждень) – бажані (86,0 %), мало бажані (14,0 % із них 75,0% дівчата); спортивні змагання – бажані (90,0 %), мало бажані (10,0 % із них 100,0 % дівчата); кращі засоби відновлення - прогулянки (45,0 %), сон (66,0 %), сауна (14,0%), тренування (10,0 %); кількість днів, необхідних для відновлення після змагань – 1 день, 7 днів (14,0%), 2 дні (24,0 %), 3 дні (28,0 %).

У цілому слід зазначити, що результати анкетування свідчать не лише про бажання до активної рухової діяльності, бажання займатися ушу, а і (середня втомлюваність, середнє потовиділення, мала кількість днів, необхідних для відновлення після проведення змагань) про готовність до занять бойовим мистецтвом ушу.

Відтак, проблемними залишаються питання змісту, об'єму та інтенсивності фізичних навантажень у покращенні фізичних здібностей студентської молоді.

Таким чином, на основі з'ясованих особливостей [5;9;11], для ефективної організації тренувального процесу бойовим мистецтвом ушу із розвитку фізичних здібностей необхідно раціонально поєднувати чотири складові характер і величину навантаження, тривалість і характер відпочинку.

Головні концептуальні положення, на яких базується дослідження, полягають у тому, що загальна фізична підготовка, як зазначають фахівці ушу Г. Музруков [8], О. Чуканов [12] та Чжінг-Мінг [13] – це фундамент розвитку фізичних здібностей, рухових функцій ушуїстів. Це дає можливість підвищувати їх спортивну працездатність.

Необхідно відзначити [2;9;11], що тренувальне навантаження має два взаємопов'язані параметри: обсяг: сюнлянь та інтенсивність – цзецзоучи.

Між тим, як відмічено у дослідженнях К. Кондратовича (1991) та В. Ягелло (2002) у дзюдо, М. Каштанова (2007) в карате, М. Величковича і А. Мартинюка (2003) в українському рукопаші – гопаку, та мало своє підтвердження у останніх розробках із джиу-джитсу [9] – бойові мистецтва різні у своїх цілях та засобах досягнення переваги, а звідси і різними будуть у них ведучі фізичні здібності.

Основним інструментом реалізації проблем формування фі-



зичних здібностей стало питання структури та змісту фізичних вправ у процесі вивчення бойового мистецтва ушу.

Враховуючи позитивний досвід проведених досліджень [9], річний цикл навчання фізичним вправам засобами бойового мистецтва ушу вирішено розділити на чотири етапи (рис. 1).

На першому етапі розвитку швидкісних здібностей (швидкість, швидкісно-силові та швидкісно-витривалі здібності) приділено 38,0 % від усього часу, спрямованого на фізичну підготовку, тобто 6 годин, що у цілому не суперечить дослідженням О. Максименка [7, 441-443]. На розвиток швидкісної координації, гнучкості та інших спеціальних здібностей відведено 9 годин.

На другому етапі частка швидкісних здібностей складає 37,0 %, тобто 5 годин, розвиток силових та координаційних здібностей, м'язової чутливості та гнучкості – 9 годин.

На третьому етапі навчання бойовим мистецтвом ушу, де загальна частка фізичної підготовки від усієї складає 13 годин (рис. 1), на розвиток сили та силової витривалості відведено 38,0 % від усього часу, тобто – 5 годин.

Розвиток гнучкості, координаційних здібностей (просторової орієнтації) та інших здібностей – 8 годин.

Четвертий, – заключний, етап у нашому річному циклі навчання ушу складає 2 години фізичної підготовки. Розвиткові сили та силової витривалості приділено 37,0 % від усього часу, тобто 44 хв. На розвиток гнучкості, координаційної здібності і спритності приділено 76 хвилин.

Контроль та оцінка підготовленості проводилися за тестами [5;10;11], які дозволяють оцінити як загальні, так і спеціальності здібності студентів.

Особливостями системи самостійної підготовки в бойових мистецтвах перш за все було декілька

методів [9;13]: мистецтво дихання, уміння розслабитися, методи концентрації уваги на вольових зусиллях у поєднанні із виконанням вправ, а також підхід до розучування рухів із використанням динамічних і статичних варіантів.

Однією з особливостей був раціональний вибір необхідного темпу і ритму проведення самостійних занять.

Ще однією відмінною рисою бойових мистецтв є використання для тренувань нетрадиційних спортивних снарядів [1;6] – це палиці, жердини, вірвовки, а також багато видів холодної зброї.

Доповненням до особливостей підготовки у східних бойових мистецтвах є те, що зміст програмного матеріалу із фізичної підготовки незначно змінюється протягом усіх етапів.

Особливим видом у самостійній підготовці в ушу є робота на розвиток периферійного зору, що є важливим для ведення поєдинку з декількома й більше супротивниками.

В силу своєї специфіки, обумовленої наявністю великої кількості широко амплітудних рухів, складно координаційних рухів, заняття ушу вимагають підвищені вимоги до такого параметру фізичних здібностей як гнучкість. Враховуючи той факт [6;8;12;13], що в спортивному ушу використовуються складні акробатичні стрибки із приземленням у шпагат, гнучкість ушуїста повинна бути беззаперечною, що підтверджується рядом дослідників. В ушу для виховання фізичної здібності гнучкості є ряд спеціальних вправ – жоугун, яких не має у інших видах єдиноборств.

Гнучкість – жоугун виховуємо на усіх чотирьох етапах навчання. Встановлено [9], що для роботи над даною фізичною здібністю ЧСС достатня 90-110 уд.хв.-1. Над розвитком гнучкості працюємо у першій половині занять та у кінці основної частини занять, що не суперечить дослідженням

Т. Круцевич (2008) – в першій половині занять перевагу віддаємо розвиткові пасивної гнучкості, а розвиткові активної – перед заключною частиною.

Г. Музруков [8], при роботі над гнучкістю в ушу, рекомендує працювати відразу після вступної (розминочної) частини заняття при дотриманні 3-х основних принципів: поступовість, поетапного підвищення складності вправ і збільшення навантажень; регулярність, щоденне виконання вправ на гнучкість на протязі години у період її розвитку та 30 хв. у період підтримання гнучкості; комплексний підхід до розвитку гнучкості, мається на увазі рівномірний розвиток рухливості усіх груп суглобів та збільшення еластичності усіх м'язових груп і зв'язок, задіяних при виконанні рухів ушу.

Між тим, як відзначають дослідники (Г. Арзютов, 2000; Л. Волков, 2002; М. Озолін, 2006 та ряд ін.), у першій половині основної частини занять перевагу слід віддавати вправам для розвитку швидкісних здібностей, чим ми і керувалися у наших дослідженнях, потім – вправи на гнучкість.

Вправи для роботи над гнучкістю поділяються на наступні групи [8]: цзяньбу жоугун – розвиток рухливості плечевого поясу; туйбу жоугун – розвиток рухливості тазостегнового суглобу; яобу жоугун – розвиток рухливості поперекового відділу хребта; сунбейбу жоугун – розвиток рухливості грудного відділу хребта; ваньбу жоугун – розвиток гнучкості зап'ясть; цзухуайбу жоугун – розвиток рухливості голіностапа і їх виконують тільки у такій послідовності.

Цей факт дає підстави для планування засобів загальної фізичної підготовки для удосконалення цих фізичних здібностей.

Ці фундаментальні принципи знаходять пряме продовження і в вузькоспеціальних методах підготовки.



Статистичні показники компонентів фізичної підготовленості студентів експериментальної (n = 14) та контрольної (n = 17) груп

№ п/п	Показники	група	Статистичні значення						
			$\bar{X}$	$\sigma$	MAX	MIN	m	T	p
1.	Сила, кг	E*	60,2	2,34	64	56	0,62	1,82	>0,1
		K**	55,4	10,58	80	42	2,56		
2.	Сила, 50,0% від MAX, кг	E*	30,8	3,81	38	25	1,01	2,95	>0,1
		K**	39,3	11,14	60	20	2,70		
3.	Стрибок вгору, см	E*	52,0	1,46	54	49	0,39	1,26	<0,1
		K**	49,9	6,68	60	36	1,62		
4.	Стрибок у довжину, см	E*	243,0	13,78	267	220	3,68	1,29	<0,1
		K**	237,1	11,14	260	200	2,70		
6.	Гнучкість, см	E*	19,3	1,75	22	16	0,46	7,75	>0,1
		K**	13,1	2,78	17	7	0,67		
7.	Біг 30 м, с	E*	4,43	0,23	4,1	4,9	0,06	3,00	>0,1
		K**	4,73	0,35	4,3	5,56	0,08		
8.	Біг 15м x 2, с	E*	7,14	0,10	6,95	7,32	0,02	0,90	<0,1
		K**	7,04	0,49	6,35	8,14	0,11		
9.	Біг 300 м, с	E*	55,40	0,76	54,39	57,0	0,20	1,09	<0,1
		K**	57,4	7,52	51,0	78,0	1,82		
10.	Ходьба по прямій, см	E*	12,2	4,69	8	20	1,25	1,98	>0,1
		K**	28,5	33,42	0	120	8,11		

Окремий розділ відводиться методиці контролю та оцінки здоров'я та розвитку фізичних здібностей студентів у кінці річного циклу поетапного навчання бойовому мистецтву ушу. Такий підхід дає змогу викладачу вносити корективи у педагогічний процес навчання студентів бойовим мистецтвам.

На підставі порівняльного аналізу встановлено, що у фізичній підготовленості отримали приріст: сила (16,2 %); м'язова чутливість (0,3 %); гнучкість (3,6 %); швидкість (2,6 %); швидкісно-витривалі здібності (3,5 %); просторова орієнтація (21,0 %). Слід зауважити, що за час проведення експерименту незначно погіршені показники спритності на 2,0 %.

Що стосується індивідуальної оцінки фізичних здібностей [9] на етапі заключного експерименту, то у цілому у показниках швидкісно-

силових здібностей, швидкісної-витривалості та координаційних здібностей виявлено середній рівень; швидкісні здібності – високий рівень.

Після завершення основного педагогічного експеримента був проведений порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів (табл. 1) експериментальної (n = 14) і контрольної (n = 17) груп.

Вимірювання фізичних здібностей як студентів контрольної (К), так і експериментальної (Е) груп проводилися із використанням тестів, що дозволили оцінити рівень розвитку силових та швидкісно-силових здібностей, швидкості, гнучкості, швидкісної витривалості, м'язової чутливості та спритності.

Порівняльний аналіз (табл. 1) дозволив визначити, що такі фізичні здібності, як швидкість (біг

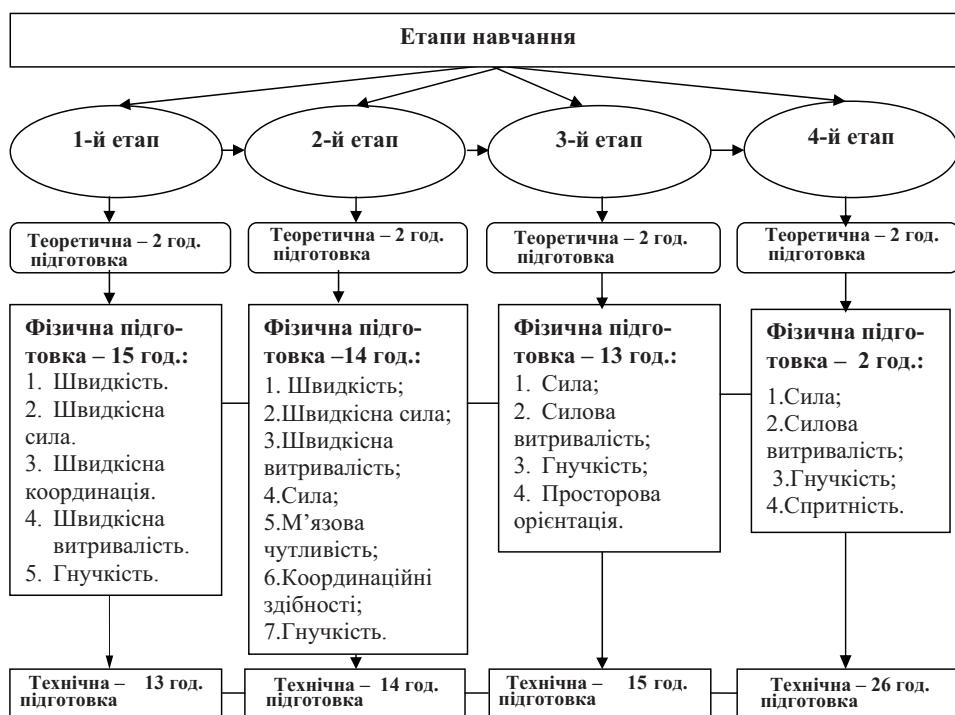
30 м) та швидкісна витривалість (біг 300 м), позитивно змінилися у студентів експериментальної групи. Значні розбіжності мають максимальні (4,1; 4,3) та мінімальні (4,9; 5,56) показники у результатах бігу на 30 м.

Найбільш достовірні зміни у студентів, які займалися бойовим мистецтвом ушу, спостерігаються в показниках силових і швидкісно-силових здібностей, гнучкості, м'язової чутливості, ходьби по прямій (компонент координаційних здібностей).

Між тим показник спритності у експериментальній групі трохи гірший, ніж у контрольній, хоча значення різниці статистично недостовірні.

Таким чином, спостерігаються позитивні достовірні відмінності у показниках фізичної підготовленості студентів, які займалися бойовим мистецтвом (Е), порів-





**Рис. 1. Структура і зміст річного циклу занять бойовим мистецтвом ушу, спрямованих на формування фізичних здібностей у студентів**

няно із результатами тестування студентів факультету фізичного виховання (К).

Проведені експериментальні та теоретичні дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1. Визначено, що структура фізичної підготовленості студентів, які навчаються бойовому мистецтву ушу, у взаємозв'язку із іншими компонентами не тільки не гірша, а у деяких випадках значно краща, що підтверджується результатами проведених досліджень.

2. Значний вплив на формування структури підготовленості студентів при навчанні бойовому мистецтву ушу мають швидкісно-силові здібності, швидкість, компоненти координаційних здібностей (м'язова чутливість, просторова орієнтація) та швидкісна витривалість.

3. На підставі теоретичного аналізу, досвіду практики, експериментальних даних річний навчальний процес розподіляється на чотири етапи. У зміст програми включаються рекомендації

щодо методики навчання, форм організації занять і контролю підготовленості студентів.

4. Порівняльний аналіз результатів досліджень студентів експериментальної та контрольної груп, а також результати спортивних змагань студентів, котрі займаються ушу, свідчать, що розроблена методика є статистично достовірною щодо формування сили та координаційної здібності – просторова орієнтація, більш надійною є методика удосконалення м'язової чутливості та швидкості та самою ефективною є методика удосконалення гнучкості.

#### Література:

1. Боевые искусства: Китай, Япония / Составлено пер. с кит. и древнеяп., вступ. ст. и комментарий. В.В. Малявина. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002. – 416 с.: ил. – (Китайская классика: новые переводы, новый взгляд).
2. Волков Владимир. Основы теории та методики фізичної

підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. / В. Волков – К.: „Освіта України”, 2008. – 256 с.

3. Волков Л. Спорт для всех: Концепция спортивного стиля жизни детей и молодежи Украины. – Актуальные проблемы развития руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: матеріали міжнар. наук-практ. конф. – Тернопіль, 24-25 червня 2004 р. / Л.В. Волков – Тернопіль, 2004. – 385 с. – укр.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
5. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.: іл. – Бібліогр.: С. 221 – 223.
6. Макашев А.М., Эдилян С.Э. Ву-Шу (Кунг-фу). / А.М. Макашев, С.Э. Эдилян – Ленинград: Политехника, 1991. – 392 с.
7. Максименко А.М. Тео-



- рия и методика физической культуры: Учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.М. Максименко – М.: Издательство «Физическая культура», 2005. – 533 с.
8. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ./ Г.Н. Музруков. – М.: Независимое издательство „Пик”, 2001. – 627 с.
9. Орлов О.І. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів. Дисс.канд. пед. наук. / О.І. Орлов – Переяслав-Хмельницький, 2012. – 208 с.
10. Орлов А. Контроль и оценка специальных способностей студентов в процессе обучения боевым искусствам / А. Орлов// Педагогический журнал.: - № 6 – М. Аналитика Родис, ISSN 2223-5434, 2014. – С. 85-95.
11. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. / Л.П. Сергієнко – К.: КНТ, 2010. – 776 с.
12. Ушу: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / під ред. О.В.Чуканова, В.В. Федорцова. – К.: видавництво „Науковий світ”, 2009. – 72 с.
13. Jwing-Ming. Analiza Shaolin Chin Na. Podrecznik dla instruktorow wszystkich sztuk walki./ Dr. Yang Jwing-Ming. Analiza Shaolin Chin Na. Skuteczny sposÓb samoobrony. – Katowice: Wydawnictwo „CHI”, 1994. – 196 s.

