

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ТА ТРЕНУВАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ДСНС УКРАЇНИ

Жогло В.М.

Національний університет цивільного захисту України

DOI: 10.17309/tmfv.2016.2.1158

Анотація. Мета дослідження — здійснити порівняльну характеристику розвитку витривалості у курсантів та студентів під час проведення занять та тренувань з легкої атлетики у навчальних закладах ДСНС України.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики обробки результатів дослідження.

Результати дослідження. В результаті досліджень проведено порівняльний аналіз між рівнями розвитку витривалості курсантів та студентів 1-х курсів факультетів «Психологія» та «Оперативно-рятувальних сил» Національного університету цивільного захисту України.

Висновки. Результати дослідження свідчать про низький рівень витривалості (спеціальної та аеробної) студентів 1-х курсів факультету «Психологія» та «Оперативно-рятувальних сил», у порівнянні з курсантами. У зв'язку з цим необхідно включити до навчальної програми з фізичної культури більше вправ, спрямованих на розвиток спеціальної та аеробної витривалості.

Ключові слова: курсанти, студенти; витривалість; легка атлетика.

Постановка проблеми. Фізична підготовка є однією із найважливіших складових професійної підготовки, спрямована на розвиток рухових якостей — сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей (Бойко Д. В., 2012).

Функціональний потенціал, набутий курсантом та студентом у процесі фізичної підготовки, є лише необхідною передумовою успішного удосконалювання в тому чи іншому виді практичної діяльності, але він не може забезпечити досягнення високих результатів без наступної цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки.

Прикладна фізична підготовка будується на основі загальної фізичної підготовленості і створює спеціальну базу, необхідну для ефективного виконання курсантом та студентом значних обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяє збільшенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому поліпшується нервово-м'язова координація, удосконалюється здатність курсантів витримувати великі навантаження і ефективно відновлюватися після них.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Велика кількість факторів, що визначають рівень витривалості в різних видах м'язової діяльності, стимулювала спеціалістів до класифікації видів діяльності на основі різноманітних ознак.

Зокрема витривалість поділяють на: загальну, швидкісну, силову (Верхошанський Ю.В., 1988; Матвеев Л.П., 1991).

За даними Платонова В.М., Булатової М.М. (1995) витривалість поділяється на загальну і спеціальну, тренувальну і змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну і анаеробну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоціональну, статичну і динамічну, швидкісну і силову.

Поділ витривалості на ці види дозволяє у кожному конкретному випадку здійснювати аналіз факторів, що визначають прояв даної якості, підібрати найефективнішу методіку, однак не забезпечує достатньою мірою відповідності специфічним вимогам тренувальної і змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методіки фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Матеріали і методи

Мета дослідження — здійснити порівняльну характеристику розвитку витривалості у курсантів та студентів під час проведення занять та тренувань з легкої атлетики у навчальних закладах ДСНС України.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування та ме-

Таблиця 1.

Результати тестування витривалості студентів та курсантів 1-го курсу факультету «Психологія»

Вид випробувань	Студенти		Курсанти		t
	X	s	X	s	
Біг 400 м, с	65,82	0,71	64,56	0,76	1,3
Біг 1000 м, с	221,1	1,61	217,7	0,72	2,7
Біг 3000 м, с	747,8	1,97	735,2	0,87	6,8
Біг 5000 м, с	1280,6	2,59	1263,3	2,17	5,4

Таблиця 2.

Результати тестування витривалості студентів та курсантів 1-го курсу факультету «Оперативно-рятувальних сил»

Вид випробувань	Студенти		Курсанти		t
	X	s	X	s	
Біг 400 м, с	66,14	0,55	65,22	0,6	1,2
Біг 1000 м, с	224,7	1,81	219,5	0,89	2,7
Біг 3000 м, с	746,4	1,61	734,8	1,39	5,8
Біг 5000 м, с	1275,4	1,77	1256,3	2,32	6,9

тоди математичної статистики обробки результатів дослідження.

Дослідження проводилося на базі кафедри фізичної підготовки Національного університету цивільного захисту України. В ньому брали участь по 10 студентів (хлопці) та по 10 курсантів (хлопці) факультету «Психологія» та факультету «Оперативно-рятувальних сил».

Різниця у фізичній підготовленості визначалась за результатами педагогічного тестування основної фізичної якості — витривалості (швидкісної, спеціальної та загальної).

Результати дослідження. Контроль за рівнем розвитку витривалості, як і інших рухових якостей, слід проводити після ретельної розминки. Для підвищення його точності необхідно забезпечити стандартизацію умов, психічних установок та мотивації.

Кожен критерій, що визначає витривалість, може бути оцінений за кількома вимірами. З метою визначення її рівня нами було проведено дослідження показників швидкісної (біг 400 м, с) спеціальної (біг 1000 м, с) та аеробної витривалості (біг 3000 м, с та 5000 м, с) на початку навчального року за показниками тестових завдань.

За виконанням вправи біг 400 м у студентів факультету «Психологія» результат становить $65,82 \pm 0,71$, у курсантів — $64,56 \pm 0,76$ с, ($p > 0,05$).

За виконанням вправи біг 1000 м, результати у студентів становлять $221,1 \pm 1,61$ с, у курсантів — $217,7 \pm 0,72$ с, ($p < 0,01$).

За виконанням вправи біг 3000 м результати у студентів становлять $747,8 \pm 1,97$ с, у курсантів — $735,2 \pm 0,87$ с, ($p < 0,05$).

За виконанням вправи біг 5000 м результати у студентів становлять $1280,6 \pm 2,59$ с, у курсантів — $1263,3 \pm 2,17$ с, ($p < 0,05$).

За виконанням вправи біг 400 м, у студентів факультету «Оперативно-рятувальних сил» результат становить $66,14 \pm 0,55$ с, у курсантів — $65,22 \pm 0,6$ с, ($p > 0,05$).

За виконанням вправи біг 1000 м результати у студентів становлять $224,7 \pm 1,81$, у курсантів — $219,5 \pm 0,89$, ($p < 0,01$).

За виконанням вправи біг 3000 м, результати у студентів становлять $746,4 \pm 1,61$ с, у курсантів — $734,8 \pm 1,39$ с, ($p < 0,05$).

За виконанням вправи біг 5000 м, результати у студентів становлять $1275,4 \pm 1,77$ с, у курсантів — $1256,3 \pm 2,32$ с, ($p < 0,05$).

Аналіз результатів показав, що розбіжності між середніми значеннями статистично достовірні по результатам вправ «Біг 1000 м», «Біг 3000 м» та «Біг 5000 м». За результатами виконання вправи «Біг 400 м» розбіжності між середніми значеннями статистично не достовірні.

Висновки. Встановлено, що показники результативності відрізняються у виконанні трьох вправ: «Біг 1000 м» ($p < 0,01$), «Біг 3000 м» ($p < 0,05$), «Біг 5000 м» ($p < 0,05$).

Результати дослідження свідчать про низький рівень витривалості (спеціальної та аеробної)

студентів 1-х курсів факультету «Психологія» та «Оперативно-рятувальних сил», у порівнянні з курсантами. У зв'язку з цим необхідно включити до навчальної програми з фізичної культури біль-

ше вправ, спрямованих на розвиток спеціальної та аеробної витривалості.

Література

References

1. Аникеев Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины / Д. М. Аникеев // Физическое воспитание студентов. — 2010. — № 5. — С. 3—7.
 2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика / О. Ф. Артюшенко. — Черкаси : БРАМА-ІСУЕП, 2000. — 316 с.
 3. Білик О. А. Особливості підготовки студентів-бігунів на середні дистанції в умовах ВНЗ / О. А. Білик // Молода спортивна наука України. — 2003. — Т. 3. — С. 99—102.
 4. Богачев В. Д. Средства и методы тренировки общей выносливости / В. Д. Богачев, О. М. Головкин, О. А. Плужников, Н. Г. Головкин // Совершенствование педагогического процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях реформирования Российского образования в высшей школе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. В. Ф. Аникина; ФГОУ ВПО «Саратовский ГАУ». — Саратов, 2008. — С. 14—15.
 5. Богданова О. А. Средства и методы тренировки скоростной выносливости / О. А. Богданова, Н. Г. Головкин, О. А. Плужников, О. М. Головкин // Совершенствование педагогического процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях реформирования Российского образования в высшей школе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. В. Ф. Аникина; ФГОУ ВПО «Саратовский ГАУ». — Саратов, 2008. — С. 19—20.
 6. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації / Д. В. Бойко // Педагогіка, психологія та та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2012. — № 1. — С. 22—25.
 7. Бородин Ю. А. Фізична підготовка в системі психофізіологічної підготовки курсантів військово-навчальних закладів / Ю. А. Бородин // Матеріали відкритої науково-методичної конференції «Фізична підготовка військовослужбовців» (29–30 квітня 2003р.). — Київ, 2003. — С. 75—78.
 8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1998. — 331 с.
 9. Гнатюк Т. М. Витривалість та способи оцінки її розвитку у студентської молоді / Т. М. Гнатюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2008. — № 2. — С. 37—39.
 10. Єфремова А.Я. Визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців-електриків залізничного транспорту / А.Я. Єфремова // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2012. — № 2. — С. 15—18.
 11. Карченкова М. Динаміка розвитку витривалості студентів факультету фізичного виховання / М.
1. Anikeev D. M. (2010). Tsel' i zadachi fizicheskogo vospitaniya studentov v programno-normativnykh dokumentakh Ukrainy. Fizicheskoe vospitanie studentov, (5), 3—7.
 2. Artyushenko O. F. (2000). Lehka atletyka. Cherkasy : BRAMA-ISUEP, 316.
 3. Bilyk O. A. (2003). Osoblyvosti pidhotovky studentiv-bihuniv na seredni dystantsiyi v umovakh VNZ. Moloda sportyvna nauka Ukrayiny, 3, 99—102.
 4. Bogachev V. D., Golovko O. M., Pluzhnikov O. A., & Golovko N. G. (2008). Sredstva i metody trenirovki obshchey vynoslivosti. Sovershenstvovanie pedagogicheskogo protsessa po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» v usloviyakh reformirovaniya Rossiyskogo obrazovaniya v vysshey shkole. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. FGOU VPO «Saratovskiy GAU». Saratov, 14—15.
 5. Bogdanova O. A., Golovko N. G., Pluzhnikov O. A., & Golovko O. M. (2008). Sredstva i metody trenirovki skorostnoy vynoslivosti. Sovershenstvovanie pedagogicheskogo protsessa po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» v usloviyakh reformirovaniya Rossiyskogo obrazovaniya v vysshey shkole. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii / Pod red. V. F. Anikina; FGOU VPO «Saratovskiy GAU». Saratov, 19—20.
 6. Boyko D. V. (2012). Suchasnyy stan ta perspektyvni napryamky vdoskonalennya fizychnoho vykhovannya studentiv VNZ Ukrayiny III-IV rivniv akredytatsiyi. Pedahohika, psykhohohiya ta ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu, (1), 22—25.
 7. Borodin Yu. A. (2003). Fizychna pidhotovka v systemi psykhofiziolohichnoyi pidhotovky kursantiv viys'kovonavchal'nykh zakladiv. Materialy vidkrytoyi naukovo-metodychnoyi konferentsiyi «Fizychna pidhotovka viys'kovosluzhbovtziv» (29–30 kvitnya 2003r.). Kyiv, 75—78.
 8. Verkhoshanskiy Yu. V. (1988). Osnovy spetsial'noy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. M. : Fizkul'tura i sport, 331.
 9. Hnatyuk T. M. (2008). Vytryvalist' ta sposoby otsinky yiyi rozvytku u student-s'koyi molodi. Pedahohika, psykhohohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu, (2), 37—39.
 10. Yefremova A.Ya. (2012). Vyznachennya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti maybutnikh fakhivtsiv-elektrykiv zaliznychnoho transportu. Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk, (2), 15—18.
 11. Karchenkova M. & Pshenychna N. (2010). Dynamika rozvytku vytryvalosti studentiv fakul'tetu fizychnoho vykhovannya. Moloda sportyvna nauka Ukrayiny, 2, 94—98.

- Карченкова, Н. Пшенична // Молода спортивна наука України. — 2010. — Т. 2. — С. 94 — 98.
12. Лебедев Н. Некоторые современные аспекты методики тренировки и восстановления бегунов на средние и длинные дистанции / Н. Лебедев // Легкая атлетика. — 2002. — №. 1 — 2. — С. 14 — 15.
 13. Марчук В. Г. Витривалість спортсмена і методика її удосконалення / В. Г. Марчук, С. П. Козіброцький. — Луцьк, 2000. — 140 с.
 14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : [учебник для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
 15. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие / С. В. Начинская. — М. : Издательский центр «Академия», 2005. — 240 с.
 16. Овчарук І. С. Оптимізація системи фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій / І. С. Овчарук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2009. — № 7. — С. 134—140.
 17. Овчарук І. С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : дис. канд. наук : 24.00.02 / Овчарук Ігор Степанович. — Львів, 2008. — 215 с.
 18. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: «Физкультура и спорт», 1970. — 479 с.
 19. Панченко В. Модель побудови педагогічного процесу фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів на етапі первинної військової професійної підготовки / В. Панченко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. — 2007. — №. 1. — С. 62—68.
 20. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. — К. : Олімпійська література, 1995. — 320 с.
 21. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. — Москва, 2002. — 208 с.
 22. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Романчук. — Львів, — 2006. — 22 с.
 23. Терещенко В. І. Методологічні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки легкоатлета: [навч. посіб.] / В. І. Терещенко, Р. Л. Луценко. — Київ: «МП Леся», 2003. — 248 с.
 24. Харабуга С. Г. Динаміка показників витривалості курсантів протягом їх навчання у ВНЗ / С. Г. Харабуга, О. М. Лойко, А. С. Демків, М. О. Єна, В. Е. Щукін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наукових праць. — 2008. — № 9. — С. 142 — 145.
 25. Худолій О. М. Особливості силової підготовленості школярів старших класів / О. М. Худолій, О. В. Іващенко, О. О. Піменов // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 9. — С. 37—41. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.822>
 26. Худолій, О. М., Іващенко, О. В. Основи науково-дослідної роботи у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2014. — 320 с.
 12. Lebedev N. (2002). Nekotorye sovremennye aspekty metodiki trenirovki i vosstanovleniya begunov na srednie i dlinnye distantsii. *Legkaya atletika*, (1) 14—15.
 13. Marchuk V. H. & Kozibrots'kyy S. P. (2000). *Vytryvalist' sport-smena i metodyka yiyi udoskonalennya*. Luts'k, 140.
 14. Matveev L. P. (1991). *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* : [uchebnik dlya in-tov fiz. kul'tury]. M. : Fizkul'tura i sport, 543.
 15. Nachinskaya S. V. (2005). *Sportivnaya metrologiya* : ucheb. posobie [dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy]. M. : Izdatel'skiy tsentr «Akademiya», 240.
 16. Ovcharuk I. S. (2009). *Optymizatsiya systemy fizychnoy pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv z likvidatsiyi naslidkiv nadzvychaynykh. Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, (7), 134—140.
 17. Ovcharuk I. S. (2008). *Systema fizychnoy pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv z likvidatsiyi naslidkiv nadzvychaynykh sytuatsiy* : dys. kand. nauk : 24.00.02. L'viv, 215.
 18. Ozolin N. G. (1970). *Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki*. M.: «Fizkul'tura i sport», 479.
 19. Panchenko V. (2007). *Model' pobudovypedahohichnoho protsesu fizychnoy pidhotovky kursantiv vyshchyykh viys'kovykh navchal'nykh zakladiv na etapi pervynnoyi viys'kovoyi profesiynoyi pidhotovky*. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*, (1), 62—68.
 20. Platonov V. M. & M. M. Bulatova (1995). *Fizychna pidhotovka sport-smena*. K. : Olimpiys'ka literatura, 320.
 21. Popov V. B. (2002). *555 spetsial'nykh uprazhneniy v podgotovke legkoatletov*. Moskva, 208.
 22. Romanchuk S. V. (2006). *Formuvannya motyvatsiyi do zanyat' fizychnoyu pidhotovkoyu i sportom kursantiv tekhnichnykh viys'kovykh navchal'nykh zakladiv* : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupupenya kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naselennya». L'viv, 22.
 23. Tereshchenko V. I. & R. L. Lutsenko (2003). *Metodolohichni osnovy spetsial'noyi fizychnoyi ta tekhnichnoyi pidhotovky lehkoatleta*: [navch. posib]. Kyiv: «MP Lesya», 248.
 24. Kharabuha S. H., O. M. Loyko, A. S. Demkiv, M. O. Yena, & V. E. Shchukin (2008). *Dynamika pokaznykiv vytryvalosti kursantiv protyhom yikh navchannya u VVNZ*. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu* : zb. naukovykh prats', (9), 142—145.
 25. Khudolii O. M., Ivashchenko O. V., & Pimenov O. O. (2012). *Osoblivosti silovoyi pidgotovlenosti shkolyariv starshih klasiv. Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (9), 37—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.822>
 26. Khudolii, O. M., & Ivashchenko, O. V. (2014). *Osnovy naukovykh doslidnoyi roboty u fizychnomu vykhovanni i sporti: Navchal'nyy posibnyk*. Kharkiv: «OVS», 320

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ И СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ТРЕНИРОВОК ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ДСНС УКРАИНЫ

Жогло В.М.

Национальный университет гражданской защиты Украины

Реферат. Статья: 6 с., 2 табл., 26 источников

Цель исследования — осуществить сравнительную характеристику развития выносливости у курсантов и студентов во время проведения занятий и тренировок по легкой атлетике в учебных заведениях ДСНС Украины.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики обработки результатов исследования.

Результаты исследования. В результате исследований проведен сравнительный анализ между уровнями развития выносливости курсантов и студентов 1-х курсов факультетов «Психология» и

«Оперативно-спасательных сил» Национального университета гражданской защиты Украины.

Выводы. Результаты исследования свидетельствуют о низком уровне выносливости (специальной и аэробной) студентов 1-х курсов факультета «Психология» и «Оперативно-спасательных сил», по сравнению с курсантами. В связи с этим необходимо включить в учебную программу по физической культуре больше упражнений, направленных на развитие специальной и аэробной выносливости.

Ключевые слова: курсанты, студенты; выносливость; легкая атлетика.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF ENDURANCE OF CADETS AND STUDENTS DURING CLASSES AND TRAINING IN ATHLETICS IN SCHOOLS DSNS UKRAINE

Zhohlo V.M.

National University of Civil Protection of Ukraine

Report. Article: 6 p., 2 tables., 26 sources

The aim — to carry out comparative characteristics of endurance of cadets and students during classes and training in athletics in schools DSNS Ukraine.

Methods: Analysis scientific and methodical literature, educational testing and treatment methods of mathematical statistics research results.

Research results. As a result of research conducted comparative analysis between levels of endurance cadets and students 1-year faculty «psychology» and

«Operational Rescue Force» of the National University of Civil Defence of Ukraine.

Conclusions. The survey results indicate a low level of endurance (aerobic and special) students 1-year faculty «psychology» and «Operational and rescue forces,» compared with cadets. In this regard should be included in the curriculum of physical culture more exercises aimed at developing special and aerobic endurance.

Keywords: students, students; endurance; Athletics.

Інформація про авторів:

Жогло В.М.: kfp@nuczu.edu.ua; Національний університет цивільного захисту України, вул. Чернешевська, 94, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Жогло В.М. Порівняльна характеристика розвитку витривалості у курсантів та студентів під час проведення занять та тренувань з легкої атле-

тики у навчальних закладах ДСНС України / Жогло В.М.// Теорія та методика фізичного виховання. — 2016. — № 2. — С. 11—15. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.2.1158>

Стаття надійшла до редакції: 25.04.2016 р. Прийнята: 25.05.2016 р. Надрукована: 30.06.2016 р.