

## **Лекція № 1. Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна**

План:

1. Зміцнення здоров'я населення як об'єкт дисципліни «ТММС»
2. Програмно-нормативні і організаційні основи спорту
3. Основні поняття дисципліни

### **1. Зміцнення здоров'я населення як об'єкт дисципліни**

Сучасна демографічна ситуація в Україні, зростання рівня захворюваності населення, зниження показників тривалості життя дають підставу для вирішення проблеми зміцнення здоров'я людини як найвищої соціальної цінності. Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності.

Саме малоактивний у фізичному відношенні спосіб життя стає причиною збільшення кількості таких хронічних неінфекційних захворювань, як серцево-судинні, нервово – психічні, онкологічні та захворювання органів дихання. Останніми роками спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя у чоловіків з 63 до 66 років, у жінок з 73 до 75 років, а середня тривалість життя в Україні значно нижча світових показників.

Низький рівень рухової активності в багатьох українців пояснюється відсутністю інтересу до активних форм дозвілля та їхнім нерозумінням значення руху для зміцнення здоров'я. На жаль, в Україні не сформовано дієвої системи пропаганди здорового способу життя, переваг рухової активності. Експерти вважають, що реклама на телебаченні торгових марок алкогольних і тютюнових виробів, пива практично «перекреслює» всі намагання залучення людей до активних форм дозвілля. Аналіз вітчизняних засобів масової інформації показав, що 95% інформації про спорт – це тільки повідомлення про результати різноманітних змагань.

### **2. Програмно-нормативні і організаційні основи спорту**

У складній структурі фізкультурного руху спорт займає особливе місце, пов'язане з тим, що він володіє певними характеристиками, властивими тільки йому, які і забезпечують спорту деяку автономність і визначають особливості організаційної і програмно-нормативної побудови.

Спорт як організаційний об'єкт може бути представлений на трьох основних рівнях:

- Масовий;
- Резервний;
- Вищих досягнень.

(кожен з яких виконує певну функцію).

**Масовий спорт** забезпечує необхідний рівень руховою активності, зв'язаної з змагальною діяльністю і досягненням загальнодоступного результату. Саме

змагальна діяльність, орієнтована навіть на невисокий результат, відрізняє масовий спорт від масової фізичної культури.

**Основними об'єктами масового спорту є:**

- загальноосвітні школи,
- комплексні ДЮСШ,
- вищі і середні спеціальні учбові заклади,
- колективи фізичної культури,
- спортивні клуби,
- армійські підрозділи та ін.

**Функції резервного спорту пов'язані із:**

- забезпеченням якісного відбору найбільш спортивно обдарованих дітей і підлітків;
- створенням передумов для максимального розвитку індивідуальних фізичних здібностей людини;
- формуванням потенційного і основного резерву збірних команд республік і країни.

**Третім рівнем є спорт вищих досягнень.** Нерідко між резервним спортом і спортом вищих досягнень складно провести межу. Їх розподіл часто носить умовний характер, та все ж у спорту вищих досягнень характерні, властиві тільки йому риси і особливості.

### **3. Основні поняття дисципліни**

Слово «спорт» прийшло в нашу мову з англійської (sport) – вільного скорочення початкового слова disport – гра, розвага. Ось ця першооснова англійського слова і вносить різночитання, звідси – різне тлумачення терміна «спорт».

В Європейській спортивній хартії 1992 року поняття «спорт» означає будь-яку форму рухової активності, яка має організований або спонтанний характер і спрямована на удосконалення фізичного і психічного стану, на розвиток суспільних відносин та на досягнення результатів у змаганнях усіх рівнів.

У «Тлумачному словнику спортивних термінів»: Спорт – багатогранне суспільне явище, складовий елемент культури суспільства, один із засобів і методів всебічного розвитку людини, зміцнення його здоров'я і підготовки до трудової і творчої діяльності, що складається з фізичних вправ і деяких інших видів діяльності, які мають характер змагань.

Х. Ортега-і-Гассет ще на початку ХХ століття писав про те, що спорт – це насамперед ігрова діяльність, яка має величезний культурний потенціал (і в цьому відношенні корелюється з мистецтвом), здатна врятувати людство від нудної буденності життя. До того ж спорт у цей час ще не мав масового характеру, і в його розвитку в багатьох країнах на перший план виходила оздоровча спрямованість.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» виокремлюється таке поняття, як масовий спорт (спорт для всіх) – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я.

Мета занять різними видами масового спорту (спорт для всіх) – зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний розвиток, підготовленість та активно відпочити. Це пов'язано з вирішенням низки окремих завдань: підвищити функціональні можливості окремих систем організму, скоригувати фізичний розвиток і статуру, підвищити загальну і професійну працездатність, оволодіти життєво необхідними вміннями та навичками, приємно і корисно провести дозвілля, досягти фізичної досконалості. Завдання масового спорту багато в чому повторюють завдання фізичної культури, але реалізуються спортивною спрямованістю регулярних занять та тренувань.

Формування сучасної міжнародної системи спорту для всіх розпочалося в Європі у 1960-х роках і детерміновано такими чинниками:

1. Зростанням негативного впливу на здоров'я людини гіпокінезії, зумовленої впровадженням автоматизованого виробництва, збільшенням частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, побутової техніки, комунальних послуг.

2. Подоланням основних причин інфекційних захворювань населення та необхідністю впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних захворювань, які стали основною причиною смертності людей.

3. Низьким рівнем залучення до рухової активності: якщо раніше спортом займалися лише юнаки та молоді чоловіки, то жінки, інваліди, пенсіонери, соціально незахищені громадяни були позбавлені такої можливості, що суперечило загальним процесам розвитку цивілізації та не відповідало основним положенням Загальної декларації прав людини, прийнятої Генеральною асамблеєю ООН 10 грудня 1948 р.

4. Потребою зниження межі «великого спорту» для залучення до спортивної діяльності нових учасників та впровадження плюралізму в тодішній спортивний рух.

5. Виникненням нових видів зброї масового знищення, як наслідок – зменшується роль домінуючого до того часу військового спрямування фізичного виховання різних груп населення.

6. Стрімким розвитком економіки в багатьох країнах Європи після Другої світової війни, який дозволив значно збільшити обсяги інвестицій у покращання якості життя громадян.

Також є цікава думка про те, що ідея спорту для всіх належить засновнику сучасного олімпійського руху П'єру де Кубертену, який зазначав, що спорт є не предметом розкоші та активності невеликої групи людей, і не простою формою м'язової компенсації за інтелектуальну працю. Для кожного чоловіка, жінки чи дитини він дає можливість для самовдосконалення незалежно від професії чи становища у суспільстві. Спорт необхідний кожному і ніщо його не може замінити.

Аналіз наукової літератури показав, що поняття «спорт для всіх» неоднозначно трактується вченими. Але проведений теоретичний аналіз М.В. Дутчакомського поняття різних вітчизняних та зарубіжних науковців (Л.В. Волков, Л.П. Люта, Л.П. Матвеєв, Р.О. Пилюян, О.Д. Суханов, Н. Jasiak, A. Jotan, P. Donnelly, B. Kidd, J. Parry та інші) дозволив сформулювати такі видові ознаки спорту для всіх:

а) наявність доступної рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;

б) здійснення рухової діяльності у вільний від навчання або трудової діяльності та побутових турбот і транспортних послуг час, тобто під час дозвілля;

в) заняття у формальних та/або неформальних групах самостійно;

г) спрямованість на збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Варто особливо підкреслити, що тільки повна наявність цих ознак характеризує таке суспільне явище, як спорт для всіх. Відсутність будь-якої з них, передусім визначальної, є свідченням про іншу соціальну реальність, яка не має відношення до об'єкта нашого пізнання.

Рухова активність, яка відповідає всім іншим переліченим вище видовим ознакам, є обов'язковою умовою спорту для всіх. Таке визначення узгоджується з висновками М.М. Булатової, П.Капустіна, Є.Н. Приступи, W. Baumann, J. Palm та інших вчених.

Значний внесок у теоретичне осмислення спорту для всіх зробив всесвітньо відомий російський вчений Л.П.Матвеев. Він, зокрема, підкреслював, що диференціація спорту в ході його розвитку збільшує можливість задоволення різних потреб особистості та суспільства, які мають ту чи іншу проекцію на спорт. Так званий «масовий спорт», на думку цього вченого, точніше було б визначати як «загальнодоступний» чи «ординарний» спорт. Цільовий результат спортивної діяльності тут не зводиться до «голів, секунд, очок», а втілюється в тому, що веде до необхідного кожному рівню фізичного і духовного розвитку, загальної дієздатності та здоров'я [21]. Матвеев Л.П. Спорт для всех и спорт не для всех // Спорт для всех. - 1999. - № 1-2. - С. 15-18. КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/genezis-i-suschnost-sporta-dlya-vseh-teoretiko-metodologicheskii-analiz>

Цей напрям спорту розділяється на: базовий (головним чином «шкільний») спорт, фізкультурно-кондиційний спорт (часто його стали називати „спорт для всіх”), професійно-прикладний, рекреативний і реабілітаційний спорт. Спорт для всіх, як і інші аналогічні фізкультурно-спортивні течії, є комбінаційними („гібридними”) явищами в сфері фізичної культури і спорту, які виникають під час взаємопроникнення суміжних, але не однотипних форм фізкультурної і спортивної реальності [23]. Матвеев Л.П. Что же все-таки это такое - „Спорт для всех”? // Спорт для всех. - 2000. - № 3. - С. 8-12. Кибер Ленинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/genezis-i-suschnost-sporta-dlya-vseh-teoretiko-metodologicheskii-analiz>

Р.О. Пилюян, О.Д. Суханов [29] наголошують на тому, що незважаючи на різноманітність назв (масовий, ординарний, прикладний, спорт інвалідів тощо) все зводиться до одного: цей тип спорту має долучати людей незалежно від віку, соціального положення та медичного статусу до занять привабливими видами змагань для збереження і покращання здоров'я, більш повноцінної діяльності та надання розмаїття життю. Треба думати, як пишуть зазначені автори, що найбільш точною для цього типу спорту є назва „спорт для всіх”. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Спорт - вечный двигатель, не мешайте ему работать на общество // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 7. - С. 16-19.

А.А. Ісаєв відмічає, що спорт для всіх дедалі більше починає самоідентифікуватися як освітньо-виховний рух, в рамках якого самоцінними виступають рухові здібності та розвиток особистості [14, с. 68-69]. Спорт для всіх

можна розглядати як важливу складову олімпійського руху, а його принципи як похідні від філософії олімпізму. Тому олімпійський рух має сприяти розвитку спорту для всіх як нової технології соціального життя [14, с. 474]. *Исаев А.А. Спортивная полита России. - М.: Советский спорт, 2002. - 512 с.*

Польські вчені Н.Jasiak, A.Jotan [51, с. 211] вважають, що спортом для всіх часто називають фізичну рекреацію – різні види рухової активності, які використовуються у вільний час задля відпочинку, відновлення сил, самореалізації, задоволення та розвитку власної особистості, збереження здоров'я. *Jasiak H., Jotan A. Leksykon sportu dla wszystkich. -Warszawa: Centrum Artystyczno-Reklamowe, 2005. - 336 s.*

Donnelly P., Kidd B. [49] зазначають, що в Канаді, наприклад, ідея спорту для всіх відображається в таких поняттях, як „участь”, „захоплення галявиною”, „рекреація” тощо. *Donnelly P., Kidd B. Sport for All in Educational Institutions: the Canadian Case // 10th World Sport for All Congress 2004: Book of Abstracts. - Rome, 2004. - P. 244.*

Дослідник з Великобританії J.Parry [54] рекомендує не ототожнювати спорт для всіх з фітнесом для всіх, чи активністю для всіх, чи дозвіллям для всіх, оскільки спорт, як „парасолька”, накриває їх. *Parry J. Sport for All and Publik Health // Journal of Asiania Sport for All. - 2005. - N 1. - P. 1-15.*

На думку австралійського фахівця В. Dixon [48], спорт для всіх видається важливою сферою людської діяльності, що включає доступні види спорту, надбання суспільної культури, освіти та надає рівні можливості для всіх учасників. На взаємозв'язок спорту для всіх та пріоритетної у суспільстві культури вказує в своєму дослідженні А.Viti [58]. *Dixon B. Australia - Preparing the Nation for Sport for All // Journal of Asiania Sport for All. - 2005. - #1. - P. 105-114.*

В Ізраїльській асоціації спорту для всіх включають до цього поняття всі види фізичних вправ, які виконуються заради здоров'я та покращення якості життя [57].

Представники хорватської наукової школи [41, 46] вважають, що термін „спорт для всіх” вимагає широкого трактування і має включати словосполучення: „призначений та доступний для кожного”, „регулярна рухова активність” та „покращання якості життя людей”. *Bartoluci M., Omraen D., Bartoluci S. Sport for All - its essence and the ways of its promotion // Making sport attractive for all, proceedings book / XVI European Sports Conference, Dubrovnik, September 24-26, 2003. - Zagreb: Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 2003. - P. 26-35.*

Відомий німецький вчений J.Palm [53], який тривалий час очолював Міжнародну асоціацію спорту для всіх, звертає увагу на такі характерні особливості спорту для всіх, як зміцнення здоров'я, отримання задоволення, підвищення комунікації та соціальної взаємодії між людьми й сприяння на цій основі зростанню „радість” їх життя.

Дослідник з Південної Африки А.Goslin [50], характеризує нові межі спорту для всіх, відмічає, що він має потенційні можливості для покращання взаєморозуміння між людьми, сприяння інтеграційним процесам у суспільстві та стимулювання соціального діалогу.

Таким чином, на підставі проведеного теоретичного аналізу М.В. Дутчак вважає обґрунтованим таке визначення поняття «спорт для всіх»: це самостійне соціальне явище, що полягає в регулярному використанні різними групами населення під час дозвілля доступних видів рухової активності належного обсягу шляхом участі у відповідних спортивних заходах, самостійних занять та/або занять у формальних організаціях чи неформальних групах для зміцнення здоров'я і покращання якості життя людини. *Дутчак М.В. Генезис та сутність спорту для всіх:*

теоретико-методологічний аналіз [Електронний ресурс]. / М.В. Дудчак – Режим доступу до ресурсу: [http://www.nbuv.gov.ua/old\\_jm/soc\\_gum/ppmb/texts/2007-11/07dumtma.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/old_jm/soc_gum/ppmb/texts/2007-11/07dumtma.pdf)

У результаті узагальнення передового світового досвіду і висновків зазначених вище наукових досліджень доцільно, на наш погляд, розрізняти такі *форми реалізації спорту для всіх*:

*Спортивні програми* - спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи і фестивалі (можуть бути заочні, коли окремі учасники або команди змагаються між собою на відстані з листуванням, фіксуючи певні показники, або проводиться безпосередньо для всіх учасників в місцях масового відпочинку людей і інших пристосованих місцях).

*Фітнес-програми* - заняття спортом для всіх з акцентом на підвищення функціональних можливостей організму і профілактику хронічних захворювань людей, що здійснюються самостійно або в формальних групах (фітнес-центри, спортивні клуби, центри "Спорт для всіх" і т.п.);

*Рекреаційні програми* - заняття спортом для всіх розважального характеру, що здійснюються самостійно або в неформальних групах за місцем проживання та / або масового відпочинку людей, в спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопарки, туристичні бази і т.д.).

*Фізичне виховання різних груп населення* - напрям фізичної культури, пов'язаний із процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення і забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

*Гіподинамія* – термін, яким визначають недостатність руху. Гіподинамія є особливим станом організму, який викликаний тривалим обмеженням м'язової діяльності. За своєю суттю і наслідками може бути різною та обумовленою умовами роботи людини, тривалістю і ступенем недостатності м'язових навантажень. Гіподинамія в поєднанні з іншими чинниками може стати передумовою до виникнення цілої низки хворобливого стану і навіть захворювань. Ще Аристотель говорив: «Ніщо так сильно не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність».

«Рух, - писав ще у XVIII столітті чудовий французький лікар Тіссо, як такий, може за своєю дією замінити будь – які ліки, але всі лікувальні засоби світу неспроможні замінити дію руху».

*Рухова активність* – це сума рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності.

*Здоров'я* – це не тільки відсутність хвороби, але й певний рівень фізичної тренуваності, підготовленості функціонального стану, який є фізіологічною основою фізичного та психологічного комфорту людини, з адекватними процесами адаптації до змін навколишнього середовища.

*Здоровий спосіб життя* – це типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які призводять до вдосконалення резервних можливостей організму – успішного виконання соціальних і професійних функцій, які сприяють профілактиці найбільш поширених захворювань.

*Оздоровлення* – повернення здоров'я на безпечний рівень шляхом активізації його механізмів.

*Фізична рекреація* – комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи, організація активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

*Оздоровче тренування* – це система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня. В активному способі життя людини воно має профілактичне значення. Профілактика різних патологій відбувається через виконання різних за змістом та характером вправ.

*Дозвілля* – це діяльність, здійснювана в руслі певних інтересів і цілей, які ставить перед собою людина. Від уміння спрямувати свою діяльність під час дозвілля на досягнення загальнозначущих цілей, реалізацію своєї життєвої програми, розвиток і вдосконалення своїх сутнісних сил багато в чому залежить соціальне самопочуття людини, її задоволеність своїм вільним часом.

Найбільш розповсюдженою дефініцією вільного часу є визначення французького соціолога Думазейдера, у якому вільний час окреслюється як дії, розваги, добровільна участь у громадському житті після виконання професійних обов'язків, тобто заняття, які здійснює людина з власної волі, з метою відпочинку та вдосконалення своєї особистості.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний із підвищенням фізичної активності, удосконаленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин.

### ***Контрольні запитання:***

1. Назвіть основні об'єкти масового спорту.
2. Програмно-нормативні та організаційні основи спорту?
3. Яку мету ставлять перед собою люди займаючись різними видами масового спорту?
4. Які завдання має вирішувати масовий спорт?
5. Що сприяло формуванню сучасної міжнародної системи спорт для всіх?
6. Сформулюйте видові ознаки спорту для всіх?
7. На які напрями розділяється масовий спорт?
8. Визначення поняття «Спорт для всіх»?

### ***ТЕСТОВІ ПИТАННЯ***

1. ***Форми реалізації спорту для всіх:***
  - a. програми з фітнесу, рекреаційні, спортивні;
  - b. заочні та очні змагання;
  - c. самостійні, в формальних або неформальних групах;
2. ***На яких рівнях може бути представлений спорт як організаційний об'єкт ?***
  - a. резервний, вищих досягнень, масовий;
  - b. оздоровчо-рекреативний, професійний, масовий;
  - c. кондиційний, видовищно-комерційний, масовий.

**3. В якому році розпочалося формування сучасної міжнародної системи спорт для всіх?**

- a. в Європі у 1960-х роках;
- b. в Америці у 1963 році;
- c. в Австралії наприкінці 60-х років ХХ століття.

**4. Встановіть визначення понять:**

Поняття	Сутність
1) Дозвілля	а) – це типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які призводять до вдосконалення резервних можливостей організму
2) Фізична рекреація	б) – це сума рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності
3) Здоровий спосіб життя	в) – комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи
4) Гіподинамія	г) – це система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня
5) Рухова активність	д) – термін, яким визначають недостатність руху
6) Оздоровче тренування	е) – це діяльність, здійснювана в руслі певних інтересів і цілей, які ставить перед собою людина

Відповідь: \_\_\_\_\_

**5. Встановіть форми реалізації спорту для всіх:**

Форми	Сутність
1) Фітнес-програми	а) заняття спортом для всіх розважального характеру, що здійснюються самостійно або в неформальних групах
2) Рекреаційні програми	б) спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи і фестивалі
3) Спортивні програми	в) заняття спортом для всіх з акцентом на підвищення функціональних можливостей організму і профілактику хронічних захворювань людей

Відповідь: \_\_\_\_\_

**6. Визначить функції спорту:**

Рівні спорту	Сутність
1) Масовий	а) властиві тільки йому риси і особливості (професійний, видовищно-комерційний, професійно-комерційний спорт, супердосягнень)
2) Резервний	б) забезпечує необхідний рівень руховою активності, зв'язаної з змагальною діяльністю і досягненням загальнодоступного результату
3) Вищих досягнень	в) забезпеченням якісного відбору найбільш спортивно обдарованих дітей і підлітків; створенням передумов

	для максимального розвитку індивідуальних фізичних здібностей людини; формуванням потенційного і основного резерву збірних команд країни
--	--

Відповідь: \_\_\_\_\_

## САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 1

### 1. Опрацювання літературних і інформаційних джерел з поняття «масовий спорт» або «спорт для всіх» (див. лекцію № 1)

Самостійне завдання студента \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_

№	Поняття	Зміст	Ресурс: інформаційний або джерело літератури
1.	<b>Спорт</b>	многогранное общественное явление, составной элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего развития человека, укрепления его здоровья и подготовки к трудовой и творческой деятельности, состоящий из физических упражнений и других видов деятельности, которые имеют характер соревнований	Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. — М.: «Физкультура и спорт», 1993. — 352 с.
2.	<b>Массовый спорт или Спорт для всех</b>		<p>Bartoluci M., Omraen D., Bartoluci S. Sport for All - its essence and the ways of its promotion // Making sport attractive for all, proceedings book / XVI European Sports Conference, Dubrovnik, September 24-26, 2003. - Zagreb: Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 2003. - P. 26-35.</p> <p>Матвеев Л.П. Спорт для всех и спорт не для всех // Спорт для всех. - 1999. - № 1-2. - С. 15-18.</p> <p>Дудчак М.В. Генезис та сутність спорту для всіх: теоретико-методологічний аналіз [Електронний ресурс]. / М.В. Дудчак – Режим доступу до ресурсу:  <a href="http://www.nbuv.gov.ua/old_jm/soc_gum/pp_mb/texts/2007-11/07dumtma.pdf">http://www.nbuv.gov.ua/old_jm/soc_gum/pp_mb/texts/2007-11/07dumtma.pdf</a></p> <p>Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Спорт - вечный двигатель, не мешайте ему работать на общество // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 7. - С. 16-19.</p> <p>Исаев А.А. Спортивная политика России. - М.: Советский спорт, 2002. - 512 с.</p> <p>Jasiak H., Jotan A. Leksykon sportu dla wszystkich. -Warszawa: Centrum Artystyczno-Reklamowe, 2005. - 336 s.</p>

## ЛІТЕРАТУРА

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика / М.В. Дутчак. – К. – Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
2. Дудчак М.В. Генезис та сутність спорту для всіх: теоретико-методологічний аналіз [Електронний ресурс]. / М.В. Дудчак – Режим доступу до ресурсу: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/soc\\_gum/ppmb/texts/2007-11/07dumtma.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/ppmb/texts/2007-11/07dumtma.pdf)
3. Никитушкин В. Спорт высших достижений: теория и методика: учеб. пособ. [Електронний ресурс]. / В. Никитушкин, Ф. Суслов – Режим доступу до ресурсу: <https://books.google.com.ua/books?isbn=5040746547>