



Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення

Другий регіональний
науково-методичний семінар
22-23 грудня 2017 року



ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА
ТЕРНОПІЛЬСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ
НАЦІОНАЛЬНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ
ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ

***"Олімпійський рух на теренах Західної
України – минуле та сьогодення"***

матеріали II регіонального науково-методичного семінару

Тернопіль 2017

ББК 75.1

I -66

Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення //
Матеріали II регіонального науково- методичного семінару / За заг.ред.Огнистого
А.В. – Тернопіль: В-во СМТ «Вектор», 2017. – 140 с.

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання
Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира
Гнатюка
протокол № 4 від 12 грудня 2017 р.*

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2017

ЗМІСТ

БЕРЕЖАНСЬКИЙ О.О. ¹ , БОЖИК М.В. ¹ , БАНАХ В.І. ¹ , КАЗМІРУК А.В. ² ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ НА КРЕМЕНЕЧЧИНІ	7
БОДНАР Я.Б. ФУТБОЛЬНІ ТУРНІРИ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ (1908-2004 РР.) ТА ЗДОБУТКИ ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИХ ГРАВЦІВ	9
БОДНАР Я.Б. ГУМАНІЗМ ТА МИР – ГОЛОВНІ ІДЕЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ	12
ЛЕВЧУК В.А., ВЕРЦІМАГА А.В. ІСТОРІЯ, СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ФУТБОЛУ В ГАЛИЧИНІ (КІНЕЦЬ ХІХ – ПОЧАТОК ХХ СТ.)	14
ВИННИЧУК О.Т. ГЕНЕЗА ВІДНОВЛЕННЯ СУЧАСНОГО ОЛІМПІЗМУ	18
ВЛАСЮК Р. А. РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ НА ТЕРНОПІЛЛІ КІНЦЯ ХХ ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТТЯ	22
ГАХ Р.В. ПЕДАГОГІЧНА ЦІННІСТЬ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	26
ГРАБИК Н.М., СМІК Н. ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТОК СНОУБОРДИНГУ	28
ГУМЕНЮК С.В. ПЕДАГОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПРОДУКТИВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	32
ЄДНАК В.Д. ОЛІМПІЙСЬКІ ГОРИЗОНТИ ВІРИ ЗОЗУЛІ	36
ЄДНАК В.Д. ¹ , ЯКОВІВ В.І. ² ВКЛЮЧЕННЯ ЖІНОК В ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ	39
ІВАСЬКІВ С.М., ВАСІРУК М.С. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЗМУ У ФОРМУВАННІ ОСВІТНІХ ЦІННОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ	43
ІГНАТЕНКО В.М., ПАНАСЮК І.В. ТЕРНОПІЛЬСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ - ДІЯЛЬНІСТЬ СПРЯМОВАНА НА РОЗВИТОК	47
КІЙКО В.І., БІТКІВСЬКА Л.І., КУШНІР І.С. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ЗАРОДЖЕННЯ ЧЕРЛІДІНГУ В УКРАЇНІ	50
КЛАПАЧ О. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ КООПЕРАТИВНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	54
КЛАПОУЩАК І.Д. ТРАВЕРТИНОВІ СКЕЛІ СЕРЕДНЬОГО ПОДНІСТРОВ'Я ЯК ОБ'ЄКТИ ПРИРОДНОЇ СПАДЩИНИ ТА РЕСУРСИ ГЕОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ	58
ВАНТУХ В.П., КРУГЛЯК О.Я., РОНДЯК Л.М. ІНТЕГРАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ	63
КУЗЬ Ю.С. РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОСНОВІ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ	67
ЛАВРІН Г.З. РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЩОДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ	71
ЛАДИКА П.І. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ЯК ПЕРЕДУМОВА СПОРТИВНО-ГУМАННОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ	76
ЛЯХ-ПОРОДЬКО О.О., КРАВЧУК В. О., РЄЗНІКОВ А. С. ВИКУП «УКРАЇНСЬКОГО ГОРОДУ» (ПЛОЩІ «СОКОЛА-БАТЬКА») УКРАЇНСЬКОЮ ДІАСПОРОЮ США	80
МАЛЯР Н.С., МАЛЯР Е.І., ДУДА Б.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РЕГБІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	85
МЕХОНОШИН С. О. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ	88
МОСІЙЧУК Л.В. ПОШИРЕННЯ ІДЕЙ ОЛІМПІЗМУ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ	93
НАУМЧУК В. І. ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ОЛІМПІЙСЬКІЙ ОСВІТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	97
ОГІРКО І. В. ¹ , ОГІРКО О. І. ² ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ОСНОВНИХ НАПРЯМІВ І МОЖЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ	100
ОГНИСТА К.М. СПОРТИВНЕ ВИХОВАННЯ – ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	104
ОГНИСТИЙ А.В. ЗАХОДИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ У ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ (ТЕРНОПІЛЬСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ)	107

ОСП Н.Б. ОБІЗНАНІСТЬ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ, ЩОДО ОЛІМПІЙСЬКИХ ІДЕАЛІВ.....	113
ПАВЛЮК Є.О., ПАВЛЮК А.Є. ОСОБЛИВОСТІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ США.....	116
ПЕТРИЦА П.М. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТА-ПЕДАГОГА.....	121
ТУРАНОВ Ю. О., РАК В. І., ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ МАЙБУТНІМИ ФІХІВЦЯМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	125
РИМИК В.Р. ¹ , РИМИК Р.В. ² , МАЛАНЮК Л.Б. ³ КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ.....	129
МОСКАЛИК Н.В. ¹ , МАЛАНЮК Л.Б. ² , РИМИК Р.В. ³ АДАПТАЦІЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЦИКЛІЧНОГО ХАРАКТЕРУ.....	134
САПРУН С.Т. ¹ , САЛУК І.А. ² ІНТЕГРАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА» В ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	140
СЕРЕДА І.О. ВТІЛЕННЯ ВАЖЛИВИХ ТЕНДЕНЦІЙ ОЛІМПІЗМУ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ІНОЗЕМНИХ МОВ ТНПУ ІМ. В.ГНАТЮКА...	145
СТЕРАНКО А. OLYMPIC EDUCATION AND ITS PLACE IN PHYSICAL EDUCATION OF GREAT BRITAIN.....	149
ШАНДРИГОСЬ Г.А., ШАНДРИГОСЬ В.І. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ЯК КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	151
ШАНДРИГОСЬ В.І. РОЛЬ І МІСЦЕ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ В ПРОГРАМАХ ДРЕВНІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР.....	155

Власюк Р. А.
**РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ НА ТЕРНОПІЛЛІ
КІНЦЯ ХХ ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТТЯ**

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

***Анотація.** У публікації здійснено короткий історичний огляд розвитку гімнастики на Тернопільщині після Другої світової війни. Висвітлені головні досягнення гімнастів Тернопільської області а також тренерів, які здійснювали їх підготовку.*

***Annotation.** This article gives a short overview on the developement of Gymnastics in Ternopil region after the Second World War. It enlightens and dwells upon the life stories and achievements of famous gymnasts of the region as well as their coaches.*

Складна політична і економічна ситуація перших післявоєнних років, що склалась, відсунула на задній план питання розвитку фізичної культури і спорту у світі.

Друга половина ХХ століття характерна тим, що широко почала розгортатися система фізичного виховання в Україні та за її межами. Проведення і участь наших спортсменів в змаганнях з гімнастики, як області, так і Республіканського рівня сприяло популяризації цього виду спорту.

По закінченні Другої світової війни в 1948 році було проведено перше змагання з гімнастики на першість м. Тернополя із запрошенням спортсменів – гімнастів з інших районів. Цей рік можна вважати роком відновлення і новим етапом розвитку гімнастики на Тернопіллі.

В змаганнях прийняли участь гімнасти: Чорткова, Бережан, Теробовлі і Тернополя. На сьогодні збереглись лише дані про склад команди м. Тернополя, яка була представлена 5-ма гімнастами: Некраш О., Давидов Ю., Білоус О., Левандовський Р., Кабанов А.

Одним з перших Тернопільських гімнастів того часу хто виконав норматив майстра спорту був Давидов Юрій, який вдало виступив на Республіканських змаганнях в м. Києві.

Високі результати показував Олександр Некраш, який виступаючи за програмою майстрів спорту за збірну команди України (відомче товариство “Урожай”) став переможцем Всесоюзних змагань з гімнастики в м. Москві.

В 1949 році в м. Тернополі відремонтували спортивне приміщення розміром 18×10 по вул. Коперника 14 яке в подальшому передали дитячій спортивній школі. На базі цієї ДЮСШ було 18 видів спорту. Спортивній гімнастиці був відведений час 3 рази на тиждень по дві години у вечір. Порівнюючи розвиток гімнастики у великих містах: Львів, Харків, Київ, Донецьк де умови були кращими і давали змогу готувати видатних майстрів, гімнасти Тернопілля мали значно нижчий рівень підготовки і тривалий час не могли брати участь в Республіканських змаганнях у командній першості.

На той час тренерами з гімнастики були: Поріцький Г.І., Малінін В.І., Денисов С.Д. Завдячуючи їм гімнастика поступово ставала популярною в Тернополі та області.

В 1949 році Федерацію гімнастики СРСР було включено в міжнародну федерацію (ФІЖ) [7]. Це відкрило широкі можливості гімнастам брати участь в міжнародних змаганнях будь-якого рангу, аж до участі в Іграх Олімпіад.

Першим олімпійським здобутком для української спортивної гімнастики у жінок стала золота олімпійська медаль Ніни Бочарової, яку вона отримала у складі збірної команди СРСР на Іграх XV Олімпіади 1952 р. в Гельсінкі [2, с. 97]. Загалом, починаючи з 1952 року, коли збірна СРСР дебютувала на олімпіадах і у її складі були представники України, термін олімпійського часу для українських атлетів нараховує 65 років! За цей період Україна подарувала світові більше 40 олімпійських чемпіонів зі спортивної гімнастики!

В офіційних Республіканських змаганнях, які проводились у м. Києві в 1952 році гімнасти Тернопілля участі не брали із-за низького рівня підготовки та застарілого гімнастичного обладнання на якому тренувались. Як результат Тернопільська область піддалась серйозній критиці з боку партійних, профспілкових та фізкультурно-спортивних керівників України і області за недостатній розвиток гімнастики, яка була обов'язковим видом Республіканських змагань та Спартакіад.

Вперше участь в Республіканських змаганнях серед школярів, які проходили в м. Харкові в 1953 році, взяла участь команда гімнастів Тернополя, а саме: Некраш О., Давидов Ю., Білоус О., Кабанов А., Радченко Л.

Виступ тернополян був вкрай невдалий. З 23 областей, які брали участь, Тернопілля обіграло тільки Закарпатську область, яка теж була в неповному складі.

В наступних Республіканських змаганнях гімнасти Тернопілля систематично брали участь, як серед школярів, так і серед дорослих, і завжди не повним складом, що відкидало область на передостанні або останні місця в загальному підсумку. Відсутність належних умов в м. Чорткові, Бережанах, Тербовлі, Кременці не давало можливості готувати хороших гімнастів та гімнасток кандидатами в команду області, а також нормальному розвитку гімнастики на Тернопіллі.

У 1957 році важливу роль у розвитку гімнастики на Тернопільщині відіграло відкриття на базі Кременецького педагогічного інституту факультету фізичного виховання, який був переведений з Дрогобицького педагогічного інституту. З'явилися нові підготовлені гімнастки і гімнасти, які в складі збірної команди області зробили значний крок вперед. Гімнасти Тернопілля перестали пасти задніх в Чемпіонатах України.

Науково-методичний підхід до занять з гімнастики, правильний підбір і набір молодого покоління, тісний зв'язок з тренерським складом ДСШ – Кременця (ст. тренер області М.Кайда), дало значний поштовх в подальшому розвитку гімнастики на Тернопіллі. З'явилися нові імена в гімнастиці, які захищали честь Тернопілля на Республіканських змаганнях це: Каліберда Світлана, Сацко Галя, Радченко Людмила, Плосконіс Ядвіга, Хуртенко Світлана, Перевозчиков Юрій, Лящук Ростислав, Папуша Володимир,

Шилінський Борис, Парфинович Роман і багато інших. На базі Тернопільського медичного інституту була створена секція спортивної гімнастики, значний вклад в розвиток якої вніс викладач медичного інституту Олександр Бойко.

В 1960 році гімнасти Тернопілля на Республіканських змаганнях в м. Києві вибороли 18-те місце в Україні. Це був великий успіх дякуючи відданий роботі по підготовці збірної області ст. тренера Кайди Мирослава, та Решетухи Володимира. Прекрасний виступ продемонструвала Світлана Каліберда, Тетяна Сацко (в подальшому майстри спорту).

Починаючи з 1960 року гімнасти Тернопілля нижче 18 місця не опускались. З'явилися лідери і в окремих видах багатоборства.

Керівництво Тернопільської області, обласний відділ народної освіти, облспорткомітет, обласні спортивні товариства “Буревісник”, “Спартак” і т.д. все більше стали приділяти увагу розвитку гімнастики. Гімнастикою стали займатися в колективах фізичної культури: ХБК (Хлопчатобумажный комбинат), Комбайнового заводу, “Буд. індустрії”, “Ватра”, в середніх та вищих навчальних закладах. Були створені гімнастичні секції в ДСТ “Динамо”, “Трудові резерви”. Спортивні товариства надавали велику допомогу в придбанні форми, спортивного інвентарю, обладнання. Вели активну підготовку до змагань, проводили новчально-тренувальні збори, забезпечуючи на час проведення зборів харчуванням і житлом.

Якщо повернутись на мить в минуле, то ми бачимо, що розвиток гімнастики на Тернопіллі, особливо в останні роки ХХ століття характеризується постійним технічним удосконаленням і ускладненням вправ. Велике значення для розвитку гімнастики на Тернопіллі мають незабутні виступи прославлених українських майстрів на Чемпіонатах Європи, світу, Іграх Олімпіад, які і дали поштовх таким іменам – гімнастам Тернопілля, майстрам спорту як: Ониськів Ігор – чотириразовий чемпіон СРСР ДСТ “Буревісник”, кандидат в збірну команду України Ігор Похилий, Андрій Огнистий, призерка чемпіонату світу зі спортивної гімнастики Інга Шкарупа, чемпіон України серед школярів, учасник зимових Олімпійських ігор в Нагано Юрій Стецько (в подальшому майстер спорту міжнародного класу з фрістайлу), Володимир Кудрявцев, чемпіон Кубка України серед школярів В. Оліяр і багато інших здібних молодих гімнастів.

Керівництво області переглянуло ряд вимог і положень для розвитку гімнастики на Тернопіллі і віддало один із кращих спортивних залів під спеціалізований гімнастичний зал при ДЮСШ –2 в 1977 році.

Після переведення Кременецького педагогічного інституту в м. Тернопіль, та набуття статусу національного педагогічного університету, одного із кращих на Україні, гімнастика ще більше набула вагомості. Гімнасти області виборювали чемпіонські і призові місця на чемпіонатах і кубках України, як серед школярів, так і серед студентства. Це майстри спорту: Ониськів І., Похилий І., Староверов М., Оліяр В., Огнистий А., Андрєєва Н., Стецько Ю., Шкарупа І. та ін. Майже всі вони були включені в склад збірної команди України різних рангів.

Поряд з старшими поколіннями тренерів Малачинський Ю.М., Плосконіс Я.А., Мосійчук В.Г., Мосійчук В.Г., Геращенко Т.В., Урусский Б.Й., Уруска Я.О. Рибак В.М., Маркус С.Л., Огнистий А.В., Вежновець Н.Б, Ониськів І.Р, Лухнюк Н.В., Гикавчук С.І., Лухнюк М.М., Гейна І.М., Ференц Н.В., Турчин В.І., Похилий Я.В., Староверов М.В., Лосик Я.П., Лосик А.Г., Ярема Я.С., Бреус Н.Я. наукових фахівців Б. Шиян, В. Папуша, Р. Лящук, С. Мехоношин, які багато зробили для розвитку гімнастики на Тернопіллі, з'явилися нові імена молодих тренерів: Нановська З.І., Шульгіна О., Кіндратюк К.Ю., Комаринська Н.Б., Ревуцька Я.В., Філь У.Т., Лесіцька О.В., Михальська Ю.В.,

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, випускаючи зі своїх стін підготовлених молодих фахівців, направляє їх в кращі спортивні школи не тільки своєї області, але і далеко за її межі.

Велику роль у підготовці гімнастів і популяризації гімнастики, як засобу оздоровлення населення на Тернопільщині здійснювало проведення Україною різних конференцій, суддівських семінарів, шкільних та студентських спартакіад з гімнастики, спортивних свят. За останні роки надруковано багато навчально-методичної літератури з гімнастики [1,2,3,4,5,6]. Значну роль в розвитку гімнастики відіграють блискучі виступи українських гімнастів на чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських Іграх.

В ході написання статті було використано матеріали зі спілкування з старожилами міста: відомий професор Тернопільської гімназії Осоковський П. В., Мазуркевич Е. М., Малачинський Ю. М., а також тренерами зі спортивної гімнастики ДЮСШ №2 м. Тернополя.

Список літератури:

1. Власюк Р. А., Огнистий А. В. *Короткий гімнастичний термінологічний довідник* / За заг. ред. доц. А. В. Огнистий. – Тернопіль: СМП "ТАЙП", 2015. – 40 с.
2. Булатова М. М. *Олімпійська спадщина України: Художній альбом*. / М. М. Булатова – К.: Олімп. л-ра, 2016. – Кн. 1. – 128 с.
3. Лящук Р. П., Огнистий А. В. *Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах)*. / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий – Ч. 1. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 164 с.
4. Лящук Р. П., Огнистий А. В. *Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах)*. / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий – Ч. 2. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 214 с.
5. Огнистий А. В. *Атлас загальнорозвиваючих вправ*. / А. В. Огнистий. – Тернопіль: СМП „ТАЙП”, 2014. – 306 с.
6. Огнистий А. В., Божик М. В., Власюк Р. А. *Теоретико-методичні основи гімнастики. Навчально-методичний посібник*. / А. В. Огнистий, М. В. Божик, Р. А. Власюк. – Тернопіль: СМП „ТАЙП”, 2016. – 211 с.
7. Огнистий А. В., Власюк Р. А., *Основні засоби гімнастики. Навчально-методичний посібник*. / А. В. Огнистий, Р. А. Власюк. – Тернопіль: СМП „ТАЙП”, 2015. – 241 с.
8. *Олімпійський спорт: в 2 т.* / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка; под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – Т. 1. – 736 с.