

ПУТИ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Аксёнова Елена Петровна,

Запорожская областная академия последипломного педагогического образования, г.
Запорожье, Украина

Многолетний опыт работы по физическому воспитанию детей различных возрастных категорий (от 4 до 17 лет) позволяет мне с уверенностью сказать, что негативные явления и ужасающие ситуации, связанные с детским здоровьем и их жизнью, будут продолжаться и учащаться до тех пор, пока кардинально не изменится методика физического воспитания в образовательных учреждениях всех типов. Глубоко ошибочным считаю мнение ведущего специалиста по вопросам физического воспитания департамента общего среднего и дошкольного образования Министерства образования, науки, молодежи и спорта Украины Дятленко С.Н, которое было высказано в связи с очередным смертельным случаем на уроке физической культуры в школе № 219 Оболонского района г. Киева (04.02.2011г.). Цитирую: «За останні 8 років ми маємо 17 випадків смерті школярів на уроках з фізкультури. Ще, за даними Міністерства охорони здоров'я, 22 школяра щороку помирають від інсульту. Це було, є і, на жаль, буде. І логічно, що стається те на уроці фізкультури, де є навантаження на організм. Але це не означає, що треба відмовитися від уроку взагалі. Потрібні інші механізми... Для початку – відмовитися від оцінок з фізкультури... похвала вчителя є більшою мотивацією, ніж оцінка». [1]. Считаю алогичным, что смертельные случаи связаны именно с физической нагрузкой на уроке по физической культуре. Урок, как основная, а для некоторых детей единственная форма физического воспитания, должен «навести порядок» в организме занимающихся. Все, что педагог предлагает выполнить своим воспитанникам на уроке (занятии), должно быть ориентировано, прежде всего, на индивидуальные психофизические кондиции ребенка. Убедена, что изменение нормативов в ту или иную сторону, а то и вовсе отказ от оценивания не дадут никаких положительных результатов до тех пор, пока учитель по физической культуре не получит четкий индивидуально-дифференцированный педагогический инструментарий. Этот инструментарий должен содержать в себе несколько разноуровневых технологий, позволяющих организовывать и эффективно осуществлять процесс формирования физической культуры каждого ребенка. А в данном направлении отказаться от оценивания индивидуальных успехов ребенка нельзя. Актуальным сегодня является альтернативная методика оценивания достижений ребенка, в которой учитывался как индивидуальный рост, улучшение психофизических показателей, так и фактор активности и сознательности во время различных видов физкультурной деятельности. И целиком понятно, что при изменении методики оценивания достижений ребенка по физическому воспитанию проводить урок (занятие) по физической культуре, опираясь на старые принципы и методы обучения, становится не просто неактуальным, но и критически опасным.

Сегодняшнее состояние физического воспитания наглядно демонстрирует несостоятельность общепринятых (условно классических) методов обучения и подходов к ребенку, в основе которых – манипулирование его действиями и поведением. Актуальным является «...переход от задач воспроизводства сложившихся культурных стереотипов и форм деятельности к задачам природного саморазвития человека и общества, а через это – к задачам созидательной деятельности» [2].

Систематическая работа Человека над своим телом, своими возможностями с использованием средств физической культуры и спорта – это процесс индивидуальных преобразований. Преобразований не только психофизических свойств и качеств, но и поведенческих. Ученые обозначают определенные формы существования физической

культуры. По Наталову Г.Г. это (1) система материальных и духовных ценностей как фактора оптимизации работоспособности и здоровья человека и общества в целом; (2) целесообразная деятельность по созданию, освоению и присвоению обозначенных ранее ценностей; (3) результаты присвоения ценностей [3]. По Матвееву Л.П., обозначенные аспекты культуры физической имеют ценностный, предметно-деятельностный и результативный показатели [4]. Авторы Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. выделяют такие аспекты: совершенствование человеческой телесности с применением физических упражнений; формирование общественного мнения о престижности физической культуры и физического совершенствования; качественное своеобразие результативной стороны занятий физическими упражнениями [5]. В учебном пособии «Социология физической культуры и спорта» автор профессор Л.И.Лубышева выделяет культуру движений, культуру тела (телосложения), культуру физического здоровья [6]. Нами физическая культура определяется: как основа культурного развития индивидуума; определенный результат (совокупный продукт) физкультурной активности человека; система средств, обеспечивающих качественную жизнедеятельность человека [6].

Согласно выводам теоретического исследования профессора Дубогай А.Д., аспектами личностно-ориентированного физического воспитания являются воспитательные ситуации, которые стимулируют деятельность ребенка по самопознанию своего физического состояния, уровня активности. По словам автора, необходимо культивировать ситуации, в которых отношения детей, педагогов (в том числе – родителей) строятся на основе удовлетворения права ребенка быть личностью, а также с учетом его индивидуальных физических возможностей [7].

В содержании технологии «Лидер», разработанной и апробированной нами, особое внимание уделяется формированию у учащихся умений анализировать определенную ситуацию, делать выводы; общаться, находить общее решение и организованно выполнять совместно разработанный план (схему, задание и под.).

В связи с необходимостью воспитывать у учащихся умения анализировать определенные явления, события в контексте собственного совершенствования, здоровьесозидающего поведения, наше внимание привлекло исследование профессора С.В.Дмитриева об этапах формирования рефлексивной культуры мышления [7]. Автор рефлексии рассматривает как психическое качество личности (1), как качество деятельности (2). При этом подчеркивается, что с точки зрения дидактики рефлексия не просто аналитический инструмент познания мира, а метод, который развивает личность: «Рефлексия как антропный метод позволяет перейти от традиционного «обучения знаниям, умениям, навыкам» к «образованию личности с помощью знаний, умений, ценностей». Это не просто развитие того, что уже есть у человека (заданное извне стандартами образования, интериоризованное), но всегда порождение нового, *амплификация внутреннего опыта* – его расширение, преобразование изнутри с выходом на «внешний экран» (экстериоризация)... Любое социокультурное действие человека является собой *единство социально и индивидуально обусловленного*. Это – важнейший постулат антропо-образовательных технологий» [7].

Расставив акценты, С.В.Дмитриев выделяет определенные этапы формирования рефлексивной культуры мышления средствами физической культуры. В частности:

- I. Освоение техник и технологий рефлексивного анализа, замена программного образца («образец программного продукта») на непосредственную деятельность («образец деятельности»).

Обозначенное «мышление моделями» по Дмитриеву осуществляется в двух направлениях: достройка модели – видоизменение; смысловая реконструкция – интерпретация. Выбирая программный материал, педагог ориентируется на такие критерии:

- «воспроизводство известного с помощью нового» – новые технологии;
- «выбор оптимального среди известного» – оптимизация методов и средств.

Схематически трансформацию мышления на первом этапе представляем таким образом (схема 1)



Схема 1. Трансформация мышления учащихся на первом этапе формирования рефлексивной культуры средствами физической культуры.

II. Переход на проблемно-ориентировочный уровень обучения, который связан с «созданием инноваций».

Критерии: показатели продуктивности и оригинальности принимаемых решений: «Весьма важны механизмы *репрографии теоретических знаний* (свертывание информации, подача ее в более сжатом виде)» [7].

III. Ценностно-смысловое самоопределение личности в деятельности, которое заключается в формировании личностной позиции, представления о собственной миссии в обществе или конкретном деле.

В основе – специальная организация рефлексивного поиска смыслов и ценностей собственной деятельности, специфических способов «соорганизации» (по Дмитриеву) поведения, осмысление собственной роли в конкретном процессе, следовательно – осознание себя как субъекта деятельности, осмысление своего места в системе отношений с другими.

В контексте формирования умения учащихся общаться, находить общее решение и организованно выполнять совместно разработанный план (схему, задание и под.), наше внимание привлекла учебно-воспитательная программа формирования у подростков умения сотрудничать на спортивно-оздоровительных занятиях (авторы – Баранов А.А., Зайцева М.Ю. [8]. Авторами спортивно-оздоровительные занятия рассматриваются «как форма взаимодействия субъектов учебно-воспитательного процесса, позволяющая формировать составляющие компоненты сотрудничества посредством приобретения когнитивного, эмоционального и поведенческого опыта построения взаимодействий» [8]. Акцентируется, что весь педагогический процесс конструируется на основе субъект-субъектных отношений, когда воспитанник (юный спортсмен) выступает полноценным участником педагогического взаимодействия.

Следует обозначить, что цели и задачи, задекларированные программой, являются социально-ценностными, то есть ориентированными на потребности и ожидания социума (общества). Это – единственная позиция, по которой мы не принимаем точку зрения авторов программы. Наше глубокое убеждение, что современный процесс формирования физической культуры человека должен быть сориентированным на цели и задачи самого Человека (уникаума). В данной позиции наше убеждение сформировалось благодаря исследованиям научной школы профессора А.Хуторского.

Между тем, в программе Баранов А.А., Зайцева М.Ю. выделяют факторы, по которым следует определять эффективность реализации программного материала. В частности это развитость, обученность, воспитанность подростков. Данные показатели являются не только социально, но и личностно значимыми. Разработав четырехэтапный алгоритм реализации программы, авторы формулируют конкретные задачи на каждом из них и поясняют некоторые средства по их достижению:

1-й этап – адаптивный: формирование первичной потребности в сотрудничестве и направленности на конструктивный способ построения взаимодействия;

2-й этап – личностно развивающий: формирование уверенности подростка в себе, осознание своей значимости в коллективной деятельности;

3-й этап – деятельностно развивающий: формирование привычки нравственного, волевого поведения подростка, развитие у него диспозиционной терпимости;

4-й этап – творчески преобразующий: отработка (закрепление и упрочение) у подростков умения сотрудничать.

Обозначенные выше результаты исследований позволили схематизировать логику наших рассуждений в плане методологических позиций методики физического воспитания детей и подростков в условиях современного образовательного учреждения (схема 2), которые стали опорными в технологии «Лидер».

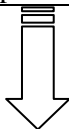
Развитие личности в соответствии с законами природы – биологическое созревание – адаптивный уровень	Развитие личности в соответствии с потребностями и требованиями социума – социокультурное формирование личности – личностно-развивающий уровень	Развитие личности согласно сущности «Человека-деятеля» - саморазвитие и самовоспитание личности – личностно-деятельный уровень
		
<i>Начальный технологический цикл «Копия»</i>	<i>Средний технологический цикл «Аналог»</i>	<i>Основной технологический цикл «Выбор»</i>
Развитие человека творческого, креативно мыслящего – творчески-преобразующий уровень.		
<i>Высший технологический цикл «Лидер»</i>		

Схема 2. Методологические позиции методики физического воспитания детей и подростков в условиях современного образовательного учреждения

Исследователи Кондаков В.Л., Воронин И.Ю. акцентируют, что целесообразной считается такая педагогическая технология, в которой «НУЖНО, ДОЛЖЕН» ученика совпадает с его «УМЕЮ, ХОЧУ». Авторы признают данный аспект одним из условий повышения мотивации учащихся или «явлением педагогического резонанса», когда личностный смысл переживается учащимися [9]. В таких ситуациях учащиеся активны, они охотно ставят цели и достигают их. Этому способствует увеличивающийся объем знаний, расширяющийся диапазон двигательных умений и навыков, расширяющийся диапазон использования знаний, умений и навыков.

Именно поэтому основу системы методов и методических приемов обучения в технологии «Лидер» составляют:

- педагогические ситуации, которые позволяют использовать имеющиеся знания, умения и навыки в необычных условиях;
- приемы поисковой деятельности, предполагающие самостоятельный поиск новых знаний, умений и навыков путем мобилизации имеющихся (генерирование идей), а также выбора самостоятельных способов действия;

– разработка и самостоятельное выполнение на занятии, уроке и за пределами образовательного учреждения индивидуального тренировочного задания или комплекса заданий (тренировочной программы).

«Технологический цикл» – определенная серия уроков, на которых используются двигательные умения и навыки конкретного тематического модуля. Условно разделяя педагогическую деятельность специалиста по физическому воспитанию на два направления – спортивное (олимпийское воспитание) и оздоровительное (валеологическое воспитание), мы объединяем программный материал в конкретные тематические модули: «Легкая атлетика. Тренировочные программы»; «Элементы спортивных игр. Оздоровительные системы»; «Прикладная гимнастика. Психофизическая тренировка». Содержание технологического цикла составляют уроки различного типа: инструктивно - ознакомительный урок; урок – лабораторная работа «Проверь себя»; урок – конкурс «Игровой турнир»; урок – тренировка «Сам себе тренер»; урок – деловая игра «Лидер».

В зависимости от типа урока, деятельность учащихся организовывается с использованием определенных методов и методических приемов. На каждый технологический цикл разработаны рейтинговая система оценивания деятельности учащихся [10], система стимулов и поощрений учащихся [11].

В данной статье хочу более детально остановиться на методах обучения учащихся.

Известно, что дидактические принципы определяют содержание, методологию, формы и методы учебной работы (*didasko* – учить, доказывать, объяснять). В учебном пособии «Психология и педагогика» (2001г.) автор В.М.Кроль дает комплексную систему принципов современной дидактики, в которой центральное место занимает принцип научности, на котором базируются принципы преемственности и последовательности; доступности; сознательности; индивидуально ориентированного диалогового обучения; творческого, развивающего обучения [12, С. 236-237]. «Трудность в данной ситуации заключается не в самой формулировке принципов, но в формировании способов их практической реализации в конкретных педагогических технологиях и методах» [12, С.233].

В учебнике «Психология и педагогика» авторы А.А.Реан, Н.В.Бордовская акцентировано выделяют дидактические принципы в такой редакции: «наглядность как заполнение пространства между конкретным и абстрактным в передаваемой информации»; «системность как целенаправленное упорядочивание знаний и умений обучающихся»; «активность и самостоятельность обучающихся или ограничение их зависимости от педагога»; «взаимосвязь теории и практики, эффективность отношения между целями и результатами обучения»; «доступность как создание условий для преодоления трудностей всеми обучающимися в процессе познания и учения»; «народность как обращение к истории, традиции предыдущих поколений, достижениям отдельных людей и всего народа...». По словам авторов, «выбор методов обучения и логика их применения характеризуют стиль поведения и деятельности субъектов процесса обучения...» [13, С. 158-159].

Созвучна с нашей точкой зрения позиция Сластенина И., соавт., которые считают, что в контексте целостного педагогического процесса целесообразно выделение двух групп принципов: организации педагогического процесса (1) и руководства деятельностью воспитанников (2) [14]. К первой группе авторы относят принципы гуманистической направленности педагогического процесса; научности («Научно обоснованное построение педагогического процесса предполагает его ориентированность на формирование в единстве знаний и умений, сознания и поведения» - закон единства сознания и деятельности по Л.Занкову); ориентированности педагогического процесса на формирование в единстве знаний, умений, сознания и поведения; принцип обучения и воспитания детей в коллективе; принцип наглядности; принцип эстетизации (формирования эстетического отношения к действительности). Ко второй группе относятся принципы сочетания педагогического процесса с развитием инициативности и

самостоятельности воспитанников; сознательности и активности (по Л.В.Занкову, учащиеся должны овладевать технологиями по усвоению знаний); уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему; опоры на положительное в человеке; сочетания прямых и параллельных педагогических действий; учета возрастных и индивидуальных особенностей каждого воспитанника; прочности и действенности результатов образования, воспитания, развития.

В учебнике «Теория и методика физического воспитания» автор Т.Ю.Круцевич, опираясь на результаты исследования Л.П.Матвеева (1991г.), характеризует трехмодульную структуру унифицированной системы педагогических принципов [15]. К первой группе принципов, отражающих социальную обусловленность воспитательного процесса по физической культуре, относятся: принцип оздоровительной направленности; принцип гармоничного развития личности; принцип целевой подготовки к трудовой и оборонной деятельности. Общие закономерности образовательного процесса во время занятий физическими упражнениями отражены в совокупности принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Третья группа принципов отражает специфические закономерности построения учебно-воспитательного процесса: принципы непрерывности, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности воздействия. По словам автора, «...унифицированная система принципов интегрирует все три отмеченные группы принципов в целостный процесс формирования физической культуры общества и личности» [15, С.149].

Обозначая две позиции в процессе формирования физической культуры личности (нормативно-механистическую и личностно - гуманистическую), Т.Ю.Круцевич группирует закономерности следующим образом. В первой группе – общие принципы формирования физической культуры человека: принцип гармонического развития личности; принцип связи с жизнедеятельностью; принцип оздоровительной направленности. Вторая группа – методические принципы физического воспитания – включает в себя принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Третья группа принципов отражает закономерности построения занятий в процессе физического воспитания. Это принципы непрерывности, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности педагогических воздействий [15, С. 149-150]. Классифицирует методы обучения на три группы, в зависимости от направленности педагогического процесса. В процессе приобретения знаний применяются рассказ, демонстрация, работа с документальной информацией, беседа, лекция, объяснение. В процессе овладения учащимися двигательными умениями и навыками применяются метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения. Во время совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств используются методы стандартного упражнения (равномерный, повторный), методы вариативного упражнения (переменный, интервальный, круговой, игровой и соревновательный) [15, С.117]. Считаем целесообразным уточнить, что круговым метод быть не может, это – форма организации работы занимающихся, о чем, кстати, указывает и Т.Ю.Круцевич [15, С. 133, 335].

В учебном пособии для студентов высших учебных заведений «Теория и методика физического воспитания и спорта» (2000г.) авторы Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов выделяют общеметодические принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации) и принципы физического воспитания (принцип всестороннего развития личности, принцип оздоровительной направленности, принцип прикладности) [16]. Опираясь на обозначенную позицию, выделяются две группы методов: общепедагогические и специфические.

В современных условиях обновления методики физического воспитания крайне актуальным является вопрос классификации методов обучения с ориентацией на личностно гуманистическую модель формирования физической культуры. По нашему

мнению, выделять в отдельный класс (группу) общепедагогические методы обучения, практические методы обучения, методы по освоению двигательного навыка, методы развития физических качеств нецелесообразно. «Способ – это технологическая сторона метода. В практике засекречивается не способ действия, а технология его освоения» [15, С. 111].

Поэтому в технологи «Лидер» методы обучения учащихся взаимосвязаны в различных согласованиях, в зависимости от уровня формирования физической культуры, технологического цикла, типа урока. Мы предлагаем классифицировать методы обучения в зависимости от направленности деятельности участников педагогического процесса – Педагога и Ученика (см. рисунок).

Учитывая наличие различных типологических групп учащихся, форма организации их работы – преимущественно групповая. Распределение учащихся на группы осуществляется по различным критериям, в зависимости от вида задания и способов их выполнения: по уровню физической подготовленности; по уровню сформированности двигательного навыка; по полу; по типу отношения учащихся к предмету деятельности; по состоянию здоровья и видам отклонений в здоровье [6]. В течении одного занятия (урока) педагог несколько раз меняет состав групп детей, а в некоторых видах заданий подгруппы формируются внутри каждой группы (форма дифференцированного варьирования).

Апробация технологи «Лидер» продолжается. В связи с необходимостью изменения педагогического мышления в контексте темы апробируемого материала возникла необходимость внедрения новых подходов в методику обучения педагогов в системе непрерывного образования. Нововведения в методике организации урока по физической культуре и обучения учащихся среднего и старшего школьного возраста востребованы в обновлении методики дошкольного и начального школьного физического воспитания, в коренном преобразовании «методики манипуляций ребенком» в «методику индивидуального роста ребенка». В обозначенных направлениях заключается перспектива нашего эксперимента. Флагманом нашей исследовательской деятельности является высказывание С.В.Дмитриева: «Нельзя создать high-tech (высокие технологии) без создания high-hume (без прорыва в сфере духа)» [8].



Рисунок 1. Классификация методов обучения учащихся в системе физического самосовершенствования (по технологии «Лидер»)

Литература

1. МОН радить відмовитися від оцінок по фізкультурі [Електронний ресурс] // Київ. Свідомо: 2009 — 2010 ГО «За професійну журналістику» [сайт]. – Режим доступу: http://www.svidomo.org/defend_article/1680 – Назва. з екрану.

2. *Иванов Ю.Г., Иванова А.А., Козлова Е.Е.* К разработке программ интегрированного обучения. Методические и организационные основы планирования и развития детей. – Самара-Ореховка, 2003.
3. *Наталов Г.Г.* Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология): дис...докт.пед.наук в виде науч.доклада/ Г.Г.Наталов, Краснодарский ИФК. – Краснодар, 1998. – 105с.
4. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. – СПб., «Лань», 2004. – 160с.
5. Молодежь и физическая культура / А.В. Лотоненко, Е.А.Стеблецов. – М.: «Физкультура. Образование и наука», 1996. – 317с.
6. *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие. / Л.И.Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240с.
7. *Аксёнова О.П.* Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: дис...канд. пед. наук. 13.00.07 / О.П.Аксёнова. – Запоріжжя, 2005. – 236с.
8. *Дубогай О.Д.* Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей // Дошкільна освіта. – № 2 (8). – 2005 р.
9. *Дмитриев С.В.* Этапы формирования рефлексивной культуры мышления студентов средствами физической культуры // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство / сборник статей под ред. Ермакова С.С. /международная электронная научная конференция, г. Харьков, 26 апреля 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – 408 с. – С.103-106.
10. *Баранов А.А., Зайцева М.Ю.* Формирование у подростков умения сотрудничать в процессе спортивно-оздоровительных занятий [Электронный ресурс] // Физическая культура. – № 5. – 2006. – Режим доступа к журн.: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N5/p54-57.htm>. – Загл. с экрана.
11. *Кондаков В.Л., Воронин И.Ю.* Технология управления формированием направленности личности студента (на материале физической культуры) / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство //сборник статей под ред. Ермакова С.С. /международная электронная научная конференция, г. Харьков, 26 апреля 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – 408 с. – С.187-192.
12. *Аксёнова О.П.* Рейтингова система оцінювання діяльності учнів на уроках фізичної культури [Електронний ресурс] // Фізичне виховання в школах України. – №2 (02). – 2009. – С.2-6. – Режим доступу до журн.: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/NarOsv/2009-1/>. – Назва з екрану.
13. *Аксёнова О.П.* Особливості організації та здійснення урочної діяльності з фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у 2009-2010 н/р. Методичні рекомендації [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://zoippo.zp.ua/pages/arch.html> – Назва з екрану.
14. *Кроль В.М.* Психология и педагогика: Учебн.пособие для техн.вузов. – М.: Высш.шк., 2001. – 319с.
15. *Реан А.А., Бородавская Н.В., Розум С.И.* Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2002. – 432с.
16. *Сластенин В., Исаев И., Мищенко Л., Шиянов Е.* Педагогика: Уч.пособие для студентов пед.уч.зав. – М.: Школа-Пресс, 1997. – 512с.
17. *Круцевич Т.Ю.* Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – В 2-х.т. – Т.1. – С.48-49.
18. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн.пособие для студ.высш.учебн.заведений [Электронный ресурс] – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с. – Режим доступа: <http://fizkultura.ru/node/857> – Загл. с экрана.

