



AAA 000035
ISSN 2523-4986

1(5) 2019

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

научно-методический
журнал

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№ 1 (5) / 2019

Основан в 2016 году. Издается 3 раза в год.

Научно-методический журнал Донецкого института физической культуры и спорта «Физическая культура и спорт: теория и практика» **зарегистрирован** в Министерстве информации Донецкой Народной Республике.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 000035, серия ААА от 26 декабря 2016 года.

Учредитель научно-методического журнала «Физическая культура и спорт: теория и практика» — Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий институт физической культуры и спорта».

ISSN 2523-4986.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Деминская Лариса Алексеевна, доктор педагогических наук, доцент

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Ороховский Валентин Иосифович, доктор медицинских наук, профессор

Деминский Алексей Цезарьевич, доктор педагогических наук, профессор

Дубревский Юрий Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент

Балакирева Елизавета Анатольевна, кандидат биологических наук, доцент

Сидорова Виктория Викторовна, кандидат наук по физическому воспитанию, доцент

Батищева Марина Робертовна, кандидат педагогических наук, доцент

Гришун Юлия Анатольевна, кандидат медицинских наук, доцент

Прокофьева Светлана Викторовна, кандидат экономических наук, доцент

Доценко Юрий Алексеевич, кандидат наук по физическому воспитанию

Зенченков Илья Петрович, кандидат педагогических наук

Третьяк Андрей Николаевич, кандидат педагогических наук

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

БОРИСЮК М.В., ПРИСЯЖНАЯ Т.В.

АКТУАЛЬНОСТЬ МОДЕЛИРОВАНИЯ МИНИ-ЦЕНТРОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....

6

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

ДОЦЕНКО Ю.А.

СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКОЕ МОДЕЛЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, КАК ОСНОВА СТАНОВЛЕНИЯ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА.....

12

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

МАКСИМОВА И.Б., КОВТОНЮК К.Н.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ.....

19

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

ТОРОПОВ В.А., ДУДЧИК В.И., ПАНКОВ В.П.

О ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ....

26

г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

БАТИЩЕВА М.Р.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....

31

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

ЛУТОВИНОВ Ю.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В МЕЗОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ОСОБЕННОСТИ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА.....

35

г. Луганск, Луганская Народная Республика

ПУТИНЦЕВА Е.В., ЛИТВИН Е.В.

АНАЛИЗ СТАТИСТИКИ УСПЕШНОСТИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ МНОГОБОРЬЯ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....

41

г. Омск, Российская Федерация

ТЕЛЕПУШКИН А.В.

ПСИХОЛОГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА В КАРЬЕРЕ.....

46

г. Минск, Республика Беларусь

ФЕДОРОВИЧ Е.А., КОТНЕВА Д.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАУЧНЫХ ЗНАНИЙ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	59
<i>г. Гомель, Республика Беларусь</i>	

**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

ЗАВАРУХИНА С.А., ЗВЯГИНА Е.В. СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ: ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	66
<i>г. Челябинск, Российская Федерация</i>	

ЗДАНЕВИЧ А.А., ШУКЕВИЧ Л.В., ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 55–60 ЛЕТ.....	75
<i>г. Брест, Республика Беларусь</i>	

ПАРТАС И.Г. САМООЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	83
<i>г. Донецк, Донецкая Народная Республика</i>	

РЯМОВА К.А., САВИНА А.М. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ.....	90
<i>г. Екатеринбург, г. Пермь, Российская Федерация</i>	

СОУСЬ Л. Н. ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	96
<i>г. Минск, Республика Беларусь</i>	

ТОМИЛИН К.Г. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ (СПА, ВЕЛНЕС): АЛГОРИТМЫ ТВОРЧЕСТВА.....	103
<i>г. Сочи, Российская Федерация</i>	

АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

БЕСПУТЧИК В.Г. ГИМНАСТИКА КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	114
<i>г. Брест, Республика Беларусь</i>	

УДК 796.4 : 613.9

БЕСПУТЧИК В.Г.
Учреждение Образования
«Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

ГИМНАСТИКА КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация.

Беспутчик В.Г.

Гимнастика как социально-культурный феномен оздоровления человека.

В статье раскрывается роль и место массовой гимнастики как социально-культурного феномена оздоровления человека. Рассматриваются методологии современного этапа развития гимнастики, социально-педагогические аспекты массовой гимнастики, разновидности гимнастики для здоровьесформирования и здоровьесбережения, маркетинг сферы услуг гимнастики, основные требования к специалистам по использованию современных оздоровительных гимнастических технологий, проблемы дальнейшего внедрения форм, средств, методов гимнастики в практику жизни.

Ключевые слова: гимнастика, разновидности, значение, место в социуме, состояние, проблемы, здоровьесформирование, здоровьесбережение.

Annotation.

Vespucci V.G.

Gymnastics as a socio-cultural phenomenon of human recovery.

The article reveals the role and place of mass gymnastics as a socio-cultural the phenomenon of human recovery. The methodology of the modern stage of development of gymnastics, socio-pedagogical aspects of mass gymnastics, varieties of gymnastics for health-forming and health-saving, marketing of gymnastics services, the basic requirements for specialists in the use of modern health-improving gymnastic technologies, the problems of further implementation of forms, means, methods of gymnastics in the practice of life.

Key words: gymnastics, varieties, meaning, place in society, state, problems, health formation, health care.

Введение. Здоровье – важнейший компонент функционального состояния человека, основа жизнедеятельности, благополучия, активности, творческих успехов, долголетия. У человека современного общества возрастает социальная ценность здоровья, а для его формирования и сохранения повышается роль физической культуры. Одним из престижных видов физкультурно-спортивной деятельности во многих странах мира стала – гимнастика.

Сущность гимнастики как социокультурного феномена заключается в том, что она является особым средством формирования физической культуры, здорового образа и активного стиля жизни личности.

Основные социокультурные функции гимнастики заключаются в формировании у человека стремления к удовлетворению социальных и естественных потребностей в двигательной активности, оптимизации на этой основе физического состояния и укрепления здоровья, психофизического развития, улучшения телосложения, физического совершенствования.

Обзор литературы. Гимнастика исторически, веками у представителей различных цивилизаций служит эффективным средством оздоровления, подготовки к трудовой и военной деятельности, занятий спортом, активного отдыха. Выдающийся мыслитель древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, отметил «Гимнастика – есть целительная часть медицины».

Во второй половине XVIII века, в книге немецкого педагога Иоганна Гутс-Мутса (1759-1839) «Гимнастика для юношества» речь шла о форме физических упражнений направленной на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей человека. Для него и многих его последователей не только в Германии, но и других странах Европы, Франции, Австро-Венгрии, Швеции, России этой формой была гимнастика. Гимнастические системы в этих странах отличались друг от друга: прусская гимнастика, шведская гимнастика, сокольская гимнастика, гимнастика Демени. Гимнастические клубы и общества были широко распространены в указанных выше государствах, что свидетельствует о большой популярности гимнастического движения.

Большое значение гимнастическим упражнениям, как средству повышения жизнедеятельности, работоспособности, оздоровления и активного отдыха уделяли в своих трудах известные в мире русские учёные: И.М. Сеченов, И.П. Павлов, И.Н. Мечников, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский.

Средства оздоровительной гимнастики: танцевальной аэробики, степ-аэробики, шейпинга эффективно влияют на приспособляемость организма к физическим нагрузкам, происходят положительные изменения психоэмоциональной сферы занимающихся – улучшение самочувствия, активности, настроения, нервно-психического напряжения, снижение уровня тревожности (Л. В. Ринейская, 2007).

Возрастающая роль культуры в обществе обусловила появление в теории физической культуры (в 70-х годах XX в.) культурологического подхода. Сущность концепта «физическая культура и спорт» начала изучаться с исторических, философских, социологических позиций. Аналитический подход даёт основание констатировать, что в трудах отечественных исследователей разработана теоретико-методологическая основа для дальнейших исследований, позволяющая рассматривать физическую культуру как часть, элемент, вид культуры общества и личности: (Ю. М. Николаев, 1976, Н. И. Пономарёв, 1996, В. М. Выдрин, 2003), представляющие специфический процесс и результат человеческой деятельности, как социокультурный, исторический, культурологический феномен, обусловленный социально-историческими условиями, как сложное, многогранное, полифункциональное социальное явление, основанное на применении физических упражнений.

Концепция культурологического подхода широко представлена в трудах учёных: В. М. Выдрин (1988, 2003), Ю. М. Николаева (1999, 2007, 2009), В. И. Столярова (1997), Л. И. Лубышевой (1992, 2009), А. Б. Суника (2001). Концепция целостности человека в едином пространстве культуры, раскрыта в работах Н. Н. Визитея (1985, 1986, 2009), И. М. Быховской (1993) и др. [8].

О большом значении с социокультурной и социологической точек зрения применительно к физической культуре как к общественному явлению, фактору воспитания личности, отмечается в трудах исследователей: (В.У Агеев, В.М. Выдрин, О.А. Милыптейн, Л.П. Матвеев, Л.П. Пономарев, В.И. Столяров, Н.Н. Визитей, И.Б Вишневецкий и других) [9].

Цель исследования – определение значения, места массовой гимнастики как социально-культурного феномена и её роли в оздоровлении человека современного социума.

Результаты исследований. На современном этапе развития гимнастики можно выделить две основные методологии: массовой гимнастики и высшего спортивного мастерства. В последние десятилетия значительно возросла потребность населения практически всех цивилизованных стран мира в услугах массовой гимнастики. Увеличивается потребность в специалистах способных качественно организовать и оказывать услуги, потребность в спортивных объектах различной направленности, их оснащении специальным оборудованием и инвентарём, вспомогательном обслуживающем персонале, финансировании и др.

Основными социально-педагогическими аспектами массовой гимнастики является:

- личная мотивация человека;
- стремление человека к здоровьесформированию и здоровьесбережению;
- личностно-общественный статус здоровья;
- наличие и развитие системы физического воспитания в государстве, обеспечивающей сохранение, укрепление, восстановление здоровья всех слоев населения.

Как утверждают исследователи, результаты процесса оздоровления до 92-94% зависят от правильного выбора и грамотного применения педагогических воздействий (И.А. Анохин, Е.Ю. Гапоненко, А.В. Менхин, Л.В. Попадьян и многие другие), наиболее значимые из них можно выделить следующие [1, 2]:

- выбор средств оздоровления в зависимости от функционального состояния организма человека;
- индивидуальное и смысловое отношение к выбранному виду гимнастики, система гимнастических упражнений;
- оптимальная величина психической нагрузки;
- комплексное и рациональное сочетание различных гимнастическо-оздоровительных воздействий;
- индивидуальный и дифференцированный подход к занимающимся;
- комфортность условий занятий.

Гимнастика для здоровья включает в себя огромное количество разновидностей. Вот только некоторые из них, которые наиболее широко используются в практике физического воспитания: общеразвивающая, общеукрепляющая, сохраняющая гимнастика (общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на тренажерных устройствах, приспособлениях); гигиеническая; профессионально-прикладная, производственная; корригирующая; лечебно-реабилитационная, терапевтическая; атлетическая; аэробика; изотон; шейпинг; акробатическая; ритмическая; батутная; танцевальная; гимнастика-гибкость (стретчинг); каланетик; фитнес; пилатес; дыхательная; аква-гимнастика (в воде); психомускульная; виброгимнастика; рекреационная; эстетическая; воздушная гимнастика (на полотнах); гимнастика на пилоне; тай-бо; ци-гун; ушу; йога; тай-чи; интимная гимнастика; игрогимнастика; гимнастические эстафеты, конкурсы и многие другие [3,4,5] .

Из выше представленных видов гимнастики, большинство из них являются исторически признанными в разные годы и получившими свое развитие, совершенствование в настоящее время для удовлетворения разнообразных нужд, потребностей различных демографических групп населения.

Оздоровительная гимнастика, многофункциональна по направленности, объединяет в себе ряд сходных по определенным признакам функций. Ученые, специалисты физического воспитания выделяют два функциональных направления.

Первое направление – сохранение и преобразование биологической природы человека, включает следующие функции:

- адаптация человека к воздействию окружающей среды;
- общее физическое и функциональное развитие;
- восстановление утраченных функций организма;
- обеспечение активного отдыха;
- оптимизация двигательного режима;
- повышение уровня физической подготовленности;
- профилактика воздействий внешней среды (социальной, природной);
- сохранение потенциала для жизне- и трудоспособности, творчества.

Второе направление – социальное преобразование человека, которое включающее следующие функции:

- удовлетворение нужд и потребностей в здоровьесформировании, здоровьесбережении, физическом развитии, физическом совершенствовании, отдыхе и других;
- самоактуализация, развитие творческих способностей, образование (приобретение новых знаний, умений, навыков), воспитание;
- развитие и поддержание коммуникативных способностей, социальных контактов, воспитание психологических, морально - нравственных, эстетических качеств и свойств личности;
- формирование здорового образа и активного стиля жизни.

Гимнастические упражнения условно можно рассматривать как «лекарство». Они способны улучшать и сохранять функциональное состояние, снижать риск заболеваний, регулировать работу организма, обменные процессы, его тонус, работоспособность, психику, самочувствие, физическое развитие, физическую подготовленность и другое. Однако эти упражнения могут быть своеобразным «ядом» и приводить к негативным последствиям: травмировать психику, опорно-двигательный аппарат, ухудшать сон, аппетит, самочувствие, угнетать иммунную систему, перенапрягать сердечно-сосудистую, дыхательную системы, дисгармонизировать все функции организма, в том числе снижать мотивацию и вызывать отрицательное отношение к занятиям.

Для эффективного использования средств гимнастики, специалист оздоровления должен знать:

- разнообразие гимнастических средств, и их предназначение, воздействие на организм занимающихся;
- анатомио-физиологическое строение и механизмы функционирования организма занимающегося;
- представление о влиянии средств гимнастики на изменения в организме.

Уметь:

- компетентно и комплексно использовать арсенал традиционных и нетрадиционных средств гимнастики, современных оздоровительных технологий для решения целей и задач физического воспитания;
- грамотно, на научной основе построить учебно-тренировочный и воспитательный процесс по гимнастике.

Доступность, многообразие видов, упражнений гимнастики, решаемых задач послужило появлению в регионах Беларуси многочисленных и разнообразных физкультурно-оздоровительных, образовательных услуг для населения:

- проведение учебно-тренировочных, оздоровительных занятий по видам гимнастики (в кружках, секциях, клубах и других);
- проведение зрелищных гимнастических мероприятий «Дней здоровья», праздников, фестивалей здоровья;
- информационно-образовательные и консультационные услуги;
- прокат гимнастического оборудования и инвентаря;
- коррекция форм тела и другие.

Из года в год значительно расширяется ассортимент услуг, появляются новые формы обслуживания, в том числе, внедряются сопутствующие, дополнительные услуги.

Условно можно выделить два фактора конкурентоспособности оздоровительных услуг средствами гимнастики.

Первый фактор – позитивное отношение клиентов к услугам физкультурно-спортивных организаций определяют:

- степень индивидуализации гимнастических услуг (разнообразие ассортимента, возможность выбора программ, расписания учебных занятий);
- уровень организации и культура предоставляемых услуг (материально-техническая оснащенность спортивной базы);
- качество организации и проведения занятий; профессионализм специалистов;
- характеристика клиентов (пол, возраст, уровень физической подготовленности, социальный статус);
- привлекательность рекламы и эффективность работы информационно-сбытовой службы спортивной организации;
- имидж спортивной организации.

Второй фактор:

- рыночная востребованность оздоровительно-гимнастических услуг организации определяют ценовые характеристики (размер оплаты, система скидок, льгот);
- уровень организации и культура процесса предоставления услуг (материально-техническая оснащенность спортивной базы, занятий, характеристики избранного педагогического процесса, квалификация специалиста гимнастики, (опыт работы);
- продолжительность, график занятий;
- характеристика клиента (пол, возраст, уровень физической подготовленности, социальный статус);

- качество (результативность и надежность, эффективное обучение, удовлетворение нужд и потребностей клиента).

Исследования, проведенные в регионе, показывают что наибольшей популярностью среди населения пользуются гимнастические виды и системы физических упражнений. Из 28-ми обследуемых объектов региона (клубов и физкультурно-оздоровительных центров) в 65% – представлены услуги с использованием различных видов гимнастики (танцевально-гимнастические направления, атлетическая гимнастика, разновидности аэробики, фитнес, пилатес и другие). В практике физического воспитания региона широко используются традиционные и инновационные здоровьесформирующие, здоровьесберегающие гимнастические технологии.

В условиях рыночных отношений, для удовлетворения возрастающих потребностей различных групп населения в физкультурно-спортивных услугах, недостаточно изучаются предпочтения, желания, вкусы, нужды, запросы населения по использованию средств гимнастики.

Заметно снижена роль агитационно-пропагандистской работы, разъяснение населению о целебных свойствах гимнастики, об эффективных формах, средствах, значимости их для формирования, поддержания здоровья, жизнеспособности, трудоспособности и другое.

Одной из важных проблем является подготовка специалистов оздоровительной гимнастики, разработка новых и модернизация традиционных программ, методов подготовки, переподготовки и повышения квалификации.

Сегодня необходимо шире использовать особенно среди детей, а также молодежи, взрослого населения гимнастические технологии с применением современного оборудования, инвентаря, тренажерной техники, музыкального сопровождения для обеспечения здоровьесформирования, здоровьесбережения, повышения их двигательной активности, приобщения к здоровому образу жизни, физического совершенствования.

С учетом роста заболеваемости населения Беларуси требуется расширение сети специализированных оздоровительных гимнастических коррекционных центров для детей дошкольного возраста, учащихся, студентов, взрослого населения. Использовать в них эффективные оздоровительные технологии, передовой опыт, отечественные и зарубежные достижения в сфере оздоровительной физической культуры.

Выводы. Изучив исследуемую проблему значимости гимнастики, ее разновидностей, функциональную направленность, гимнастические технологии, ее место и роль в современном социуме, можно сделать вывод, что гимнастика является социокультурным феноменом в области физической культуры, традиционным и инновационным по своей сути и подчиняющимся общей логике развития, направленной на здоровьесформирование и здоровьесбережение населения.

Перспективы дальнейших исследований. Изучение инновационных форм, средств, технологий оздоровительной гимнастики для удовлетворения неограниченных, разнообразных нужд и потребностей различных контингентов населения в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, дальнейшей социализации личности и общества в целом.

Список используемой литературы

1. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 382 с.
2. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика / А. В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.
3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
4. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, В.К. Ивлиев. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
5. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимп. лит., 2000. – 367 с.
6. Беспутчик В.Г. Здоровьеформирование, здоровьесохранение и оптимизация учебной работоспособности младших школьников средствами аэробики / В.Г. Беспутчик, В. А. Ярмолук // Физическая культура и спорт: теория и практика научно-методический журнал. – 2017. - № 1. – Донецк. – С. 84-89
7. Беспутчик В.Г. Роль аэробики в улучшении качества жизни молодёжи / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолук // Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: материалы XIX Международного симпозиума, проведенного факультетом физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева (25–27 декабря 2016 г., Красноярск) / под. общ. ред. В.А. Кузьмина; отв. за вып. Т. Г. Арутюнян; Сибирский государственный аэрокосмический университет. – Красноярск, 2016. – С. 489-491.
8. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-fenomen-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-otechestvennoy-literature-xix-nachala-xx-vv#ixzz5cDEWm3OP>
9. Научная библиотека диссертаций и авторефератов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: disserCat <http://www.dissercat.com/content/sport-kak-sotsiokulturnyi-fenomen-0#ixzz5cDGjvdqf>