

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ISSN 1999-3455

# Культура физическая и здоровье



2(32) – 2011



ВОРОНЕЖ



Ежеквартальный научно-методический журнал Центрального Федерального округа России включен в перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ  
Издается с 2004 года

## ИЗДАТЕЛИ:

• Научно-методический Совет по физической культуре Министерства образования и науки РФ  
• Воронежский государственный педагогический университет

## Главный редактор

Андрей ЛОТОНЕНКО (Воронеж)  
Зам. главного редактора  
Александр ГОРЕЛОВ (Белгород)  
Юрий БОРСЯКОВ (Воронеж)  
Борис ПЛЕХАНОВ (Воронеж)

## Научный консультант

Людмила ЛУБЫШЕВА (Москва)

## Редакционный совет:

Александр ПОТАПОВ (ректор ВГПУ)  
Сергей АНТОНЮК (Тамбов)  
Валентин БАЛАХНИЧЕВ (Москва)  
Светлана БОНДЫРЕВА (Москва)  
Леонид БОРОДАВКО (С.-Петербург)  
Игорь ВОРОНОВ (С.-Петербург)  
Руслан ГОСТЕВ (Москва)  
Дмитрий ДАВИДЕНКО (С.-Петербург)  
Сергей ЕВСЕЕВ (Москва)  
Константин ЗАСЯДЬКО (Липецк)  
Андрей ЗАХАРЕВИЧ (С.-Петербург)  
Евгений ИЛЬИН (С.-Петербург)  
Надежда ИСАЕВА (Белгород)  
Евгений КОРСУНСКИЙ (Воронеж)  
Андрей КРЫЛОВ (С.-Петербург)  
Владимир МАРИЩУК (С.-Петербург)  
Виктор ПЕЛЬМЕНЕВ (Калининград)  
Юрий ПОДЛИПНЯК (Москва)  
Геннадий ПОНОМАРЕВ (С.-Петербург)  
Виктор РЫБНИКОВ (С.-Петербург)  
Лидия СЕРОВА (С.-Петербург)  
Татьяна СКОБЛИКОВА (Курск)  
Владимир СЫСОВЕВ (Воронеж)  
Борис ШУСТИН (Москва)

Владимир ПЛАТОНОВ (Украина)

## Компьютерная верстка

Ольга СОТНИКОВА

## Ответственный секретарь

Ирина ЩЕРБАКОВА

## Адрес Редакции:

Россия, 394043, Воронеж,  
ул. Ленина, 86, ВГПУ  
© Редакция журнала «Культура  
физическая и здоровье»  
Тел. (473) 264-44-20  
Тел./факс (473) 255-27-27

На первой странице обложки –

Нестерова Маргарита – МСМК по плаванию, победитель кубка России, призер кубка мира, рекордсменка России, финалистка чемпионата Европы и мира.

## СПОРТ И ПРАВО

*Алексеев С.В.* Олимпийское право как новая подотрасль международного спортивного права: некоторые актуальные вопросы ..... 4

## ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

*Винер И.А.* Развитие детско-юношеского спорта на современном этапе и пути его совершенствования ..... 12  
*Кузьмина С.В.* Развитие физических способностей детей младшего школьного возраста и повышение интереса к урокам физической культуры средствами фитбол-аэробики ..... 15

## СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА

*Лубышева Л.И., Романович В.А.* Организационно-методические предпосылки преобразования предмета «Физическая культура» в учебный предмет «Спортивная культура» в условиях старшей школы ..... 19

## ФИЛОСОФСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И НРАВСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТА

*Шimina А.Н., Костина И.Б.* Спорт в личностном измерении ..... 24  
*Стеценко А.И., Щербакова И.Б.* Культура здоровья современного педагога ..... 27  
*Драндров Г.Л., Москвин Н.Г., Гумеров Р.А.* Характеристика нравственного потенциала восточных боевых искусств ..... 33

## ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

*Пырикова О.В.* Критерии, показатели и уровни сформированности нравственно-эстетической культуры учителей физической культуры  
*Ефремов Д.А.* Логика педагогического управления процессом коллективообразования в студенческой группе на факультете физической культуры ..... 40

## СПОРТ

*Гилев Г.А., Максимов Н.Е.* Повышение результативности пловцов с использованием сочетаний упражнений различной интенсивности ..... 43  
*Ершова Н.Г., Кособудская О.А.* Развитие самоотношения в структуре «Я»-концепции у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта ..... 45



## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ

*Лубышева Л.И., доктор педагогических наук, профессор,  
Романович В.А., соискатель*

*Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
г. Москва*

*Тюменская область, ХМАО - ЮГРА, пос. Октябрьское*



**Ключевые слова:** *спортивная культура, общеобразовательная школа, старшеклассники, учебный предмет.*

## ORGANIZATIONAL-METHODOLOGICAL BACKGROUND FOR CONVERSION "PHYSICAL EDUCATION" SUBJECT INTO THE SUBJECT "SPORTS CULTURE" IN CONDITIONS OF COMPREHENSIVE SCHOOL

*Lubysheva L.I., Professor, Dr.Hab.,  
Romanovich V.F., post-graduate*

*State University of physical culture, sport and tourism, Moscow,  
Tyumen region, KHMAR-Ugra, Oktiabrskoe*

**Key words:** sports culture, comprehensive school, pre-college, curriculum subject.

Новая система представлений о ценностях физической и спортивной культуры и содержания учебной деятельности по данной дисциплине должна предполагать отказ от их узкоутилитарного использования в качестве обучения физическим упражнениям в рамках классно-урочной формы. Назрела необходимость в смещении акцента с физкультурного образования на спортивное, предполагающее освоение огромного потенциала ценностей спортивной культуры.

Нынешнее состояние и перспективы дальнейшего развития процесса спортивного и физического воспитания школьников в определяющей степени зависят от четкости постановки цели. Ее решение открывает пути для определения содержания, конкретизации наиболее эффективных средств, методов и форм осуществления учебно-воспитательной деятельности. *Цель спортивного образования мы*

*связываем с формированием спортивной культуры личности.*

Уровень спортивной культуры личности определяется прежде всего степенью образованности, компетентности в избранном виде спорта, самодисциплиной и спортивным стилем жизни, обуславливающими наличие осознанной потребности в использовании спортивной и физической тренировки на протяжении всей жизни.

В данной системе взглядов понимание сущности спортивной культуры представляется в качестве стратегической цели спортивного и физического воспитания школьников, отражающей специфику этого процесса. В соответствии с методологией целеполагания необходимо осуществить дальнейшие шаги по конкретизации целей, их дифференциации в соответствии с двумя основными компонентами – интеллектуальными и двигательными. Дифференциация определяет специфику двух основных задач процесса



спортивного образования в школе: учебной (теоретической) и спортивной (физической).

Основной задачей интеллектуального компонента учебной работы является формирование знаний в области спортивной деятельности, а двигательного компонента – обеспечение спортивного и физического совершенства, которое достигается учебно-тренировочным процессом.

В представленных формулировках данные задачи отражают вполне осязаемый, достижимый, диагностируемый результат учебной деятельности, предполагающий возможность разработки и успешной реализации столь же конкретных педагогических технологий. Выполнение роли базовой основы, без которой процесс формирования спортивной культуры личности оказывается невозможным, возводит данное целеполагание в ранг ведущих целей учебного предмета «Спортивная культура».

Важнейшим компонентом системы общего среднего образования является его содержание. Традиционно содержание образовательного процесса в сфере физической культуры связывается главным образом с формированием двигательных умений и навыков [1,3]. Такое однонаправленное понимание занимает в настоящее время господствующее положение. Спортивное образование, несомненно, имеет свою специфику, связанную также с ярко выраженной двигательной активностью. Вместе с тем оно должно содержать в себе все те общие элементы, которые характеризуют его именно как общеобразовательный процесс. Содержание учебного процесса по спортивной культуре в школе предполагает его интенсификацию, которая должна состоять в использовании экстенсивных технологий, основанных на повышении объема и интенсивности нагрузок – спортивной и физической тренировки. Поэтому ведущим компонентом содержания спортивного образования является спортивная деятельность. Спортивная культура в школе предполагает переориентацию с простого воспроизведения некоторого количества образцов двигательных действий на активное и сознательное спортивное и физическое совершенствование. Именно спортивная деятельность, подготовка к соревнованиям и участие в них, и прежде всего спортивная тренировка, обеспечивают познание возможностей собственного организма, понимание целесообразного воздействия на протекание физиологических процессов, лежащих в основе роста и развития организма, совершенствования его кинезиологического потенциала. Спортивная образованность должна рассматриваться в качестве одного из главных результатов освоения учебного предмета.

Другим важным элементом содержания учебно-воспитательного процесса спортивного образования является процесс передачи и усвоения информации, способов познания. К сожалению, практика сви-

детельствует, что этот важный элемент образовательного процесса крайне слабо представлен, а зачастую полностью выпадает из системы физического воспитания в школе [2,4].

Сущность преобразования содержания физической культуры в спортивную заключается в *перестановке акцента с обучения физическим упражнениям на сбалансированное воздействие как на двигательную, так и на психическую функции, на интеллектуальный и двигательный компоненты спортивной культуры личности школьников.*

Спортивное образование позволяет сформировать новое представление, характеризующее его спортивную и образовательную направленность как формы обеспечения должного уровня спортивного, физического совершенствования и спортивной образованности, являющейся базовой основой и непременным условием успешного формирования спортивной культуры личности. *Без создания соответствующих условий для спортивной и физической тренировки достижение хоть каких-либо положительных сдвигов в физической (телесной) сфере человека и уровне его здоровья невозможно ни при каких условиях.* С другой стороны, *без полноценных знаний, составляющих интеллектуальную основу спортивной и физической культуры, ее успешное формирование также представляется проблематичным.*

Структура содержания предмета «Спортивная культура» предполагает выделение как минимум двух блоков: спортивного совершенствования, являющегося основой ее двигательного компонента, и образовательного, представляющего собой базовую основу интеллектуального компонента спортивной культуры. Дифференцирование элементов учебного процесса спортивного образования предполагает исключение неоднородности содержания. Конструктивным разрешением данного противоречия в старшей школе (9-11-е классы) является введение пяти видов учебных занятий по предмету «Спортивная культура» в школе: теоретических, инструктивно-методических, спортивных, общефизических и оздоровительных.

Поскольку такое деление предполагает существенно различный характер деятельности, возникает необходимость не просто в «разведении» этих видов, но и в осуществлении дифференцирования каждого из них в соответствии с основными определяющими их объективными факторами. Занятия первых двух видов, содержание которых связано с формированием интеллектуального компонента спортивной культуры, с обеспечением необходимого уровня образованности в этой сфере, в наибольшей мере соответствуют специфике классно-урочной формы занятий. Поэтому их содержание должно реализовываться на теоретических уроках в рамках учебного расписания общеобразовательной школы.



Практические занятия проводятся в форме тренировки и соревнований, которые выступают как результат эффективности практических занятий. Учебно-тренировочные занятия дифференцируются по уровням (спортивный, оздоровительный и адаптивный), которым соответствуют определенные виды тренировки: спортивная, кондиционная и оздоровительная (табл. 1). Их размещение преимущественно во второй половине учебного дня или в конце учебного расписания в одинаковой мере способствует как общей организации учебного процесса в школе, так и решению задач спортивного воспитания. Только в этом случае могут быть обеспечены условия для организации спортивных и тренировочных занятий по интересам в соответствии с возможностями, склонностями, индивидуальными потребностями учащихся и состоянием здоровья. Такие занятия имеют ярко выраженную тренировочную направленность.

Таблица 1

Модель организации спортивного образования школьников в 9-11-х классах

Основания	Образовательный (интеллектуальный) компонент	Двигательный компонент (физическое совершенствование)		
		Спортивный уровень	Общезначительный уровень	Адаптивный уровень
Общая цель спортивного образования	Формирование спортивной культуры личности			
Цели учебной работы	Обеспечение общего среднего спортивного образования	Содействие спортивному совершенствованию	Содействие физическому совершенствованию	Повышение функционального состояния, физической дееспособности и здоровья
Основная направленность задач	Освоение основ специальных знаний, формирование естественно-научного мировоззрения, инструктивно-методических умений	Совершенствование психофизических способностей в избранном виде спорта	Активное формирование здоровья	Содействие развитию основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма
Основная направленность содержания учебного процесса	- специфические знания; - инструктивно-методические знания; - фундаментальные знания	Физическая, специальная, техническая, тактическая и соревновательная подготовка	- способы двигательной деятельности; - физическое совершенств.	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков и оптимального уровня здоровья
Формы организации	Классно-урочная в рамках учебного расписания	Учебно-тренировочные занятия в конце академического расписания, преимущественно во второй половине учебного дня		
Виды учебных занятий	Теоретический урок	Спортивная тренировка	Общезначительная тренировка	Оздоровительная тренировка
Кол-во занятий в неделю	1	3 – 4	2 – 3	3
Время одного занятия, мин	40	90 – 120	60 – 90	60
Контрольно-нормативные требования	Сдача зачетов и экзамена	Выполнение спортивного разряда	Освоение обязательного минимума содержания учебного предмета	Динамика улучшения психофизических способностей и здоровья
Система оценивания	5-балльная			Зачет / незачет

Выделение данных видов учебных занятий, уточнение их содержания и приоритетной направленности позволяют внести ясность и конкретизировать их в целый ряд дискуссионных вопросов. В частно-

сти, это дает возможность *эффективно сочетать образовательную и тренировочную направленности учебных занятий, предполагающих организацию учебных групп с переменным составом учащихся в зависимости от предпочтений того или иного вида спортивной деятельности, спортивно-игрового интереса и т.п.*

*Спортивный уровень* предполагает тренировки по избранному виду спортивной специализации, выбираемому учениками по согласию родителей с правом изменения вида спорта. Тренировка состоит из трех учебно-тренировочных занятий (90–120 мин) по избранному виду спорта и проводится по соответствующим программам. Базовую часть программного материала, обязательную для всех учащихся, составляют: еженедельный теоретический урок в рамках академического расписания и занятия по общей физической подготовке в рамках тренировочного процесса независимо от выбранной учащимися специализации.

*Оздоровительный уровень* предполагает одно теоретическое занятие в рамках расписания и учебно-

тренировочные занятия по общей физической подготовке, которые проводятся два-три раза в неделю по 60–120 мин в конце общешкольного расписания. Содержание практического раздела программного материала определяется действующими программами по физической культуре для средних общеобразовательных школ.

*Адаптивный уровень.* Для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также с низким уровнем физической подготовленности организуются занятия в специальной группе. Они проводятся в рамках расписания во второй половине дня три раза в неделю по 40–60 мин при раздельном обучении мальчиков и девочек.

*Экспериментальное обоснование эффективности содержания и организации спортивного образования в старшей школе* включало в себя анализ результатов изменений морфофункциональных показателей, психического состояния, физической подготовленности, а также ус-

воение теоретических знаний, определяющих уровень спортивной образованности учащихся. Полученные результаты измерений **морфофункциональных показателей** юношей и девушек старших классов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) в начале экспериментальной работы были примерно одинаковыми. В обеих группах юношей не было вы-

явлено достоверных различий. На протяжении двух лет исследований обнаружена положительная тенденция в КГ и ЭГ. Однако в конце эксперимента показатели юношей ЭГ существенно превышали таковые юношей КГ (табл. 2). Все измеряемые данные в ЭГ по сравнению с КГ были достоверно выше ( $p < 0,05-0,001$ ).

Таблица 2

Динамика показателей физического развития за период эксперимента

№	Показатель	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 г.)					Последнее обследование (апрель 2009 г.)					Темп прироста, %
			n	X	m	Достоверность различий		n	X	m	Достоверность различий		
						t	p				t	p	
1	ЧСС в покое, уд/мин	КГ	22	86,9	1,64	1,094	> 0,05	14	74,85	1,71	2,448	< 0,05	14,92
		ЭГ	23	84,52	1,44			19	68,94	1,64			17,76
2	ЖЕЛ, мл	КГ	22	2131,8	48,07	5,178	> 0,05	14	2478,5	90,89	8,032	< 0,001	14,99
		ЭГ	23	2234,7	39,56			19	3621,0	101,9			48,29
3	Проба Штанге, с	КГ	22	27,3	2,3	1,95	> 0,05	14	51,0	4,59	4,644	< 0,001	63,09
		ЭГ	23	33,4	2,07			19	75,5	3,02			73,31
4	Индекс Кетле, г/см	КГ	22	373,8	12,48	0,885	> 0,05	14	380,7	12,87	0,796	> 0,05	1,82
		ЭГ	23	384,6	12,74			19	398,5	16,58			11,54
5	Силовой индекс, у.е.	КГ	22	42,0	1,99	1,536	> 0,05	14	48,21	1,99	6,316	< 0,001	13,76
		ЭГ	23	45,95	1,99			19	66,31	1,96			35,01
6	Жизненный индекс, у.е.	КГ	22	34,50	1,25	0,894	> 0,05	14	38,00	1,55	9,647	< 0,001	9,65
		ЭГ	23	35,91	0,97			19	55,89	1,10			46,04

Уровень **физической подготовленности** характеризуется прямолинейным ростом как у девушек, так и у юношей ЭГ и КГ. Анализ результатов физической подготовленности свидетельствует о том, что все исходные показатели при почти одинаковых значениях через два года эксперимента в ЭГ превосходили результаты КГ как у девушек, так и у юношей ( $p < 0,05-0,001$ ). У юношей ЭГ динамика прироста средних показателей в сравнении с КГ была значительной: в сгибании-разгибании рук, в упоре лежа, гиб-

кости, быстроте, равновесии и ОФП, соответственно 84,78; 94,35; 83,09; 88,59; 71,31% (табл. 3).

У девушек обеих групп первоначальные показатели физической подготовленности были примерно на одном уровне. Исключение – показатель быстроты (ловля падающей линейки): в КГ – 20,68 см, в ЭГ – 26,08 см. По завершении эксперимента результаты у девушек ЭГ в сравнении с КГ были достоверно выше ( $p < 0,05-0,001$ ). Значительный прирост показателей был очевиден в силовой выносливости, быстроте, равновесии, соответственно 123,9; 111,2; 96,9%.

Таблица 3

Динамика показателей физической подготовленности за период эксперимента

№	Показатели	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 г.)					Последнее обследование (апрель 2009 г.)					Темп прироста, %
			n	X	m	Достоверность различий		n	X	m	Достоверность различий		
						t	p				t	p	
1	Подъем тела за 30 с, раз	КГ	22	25,18	0,76	3,878	< 0,001	14	29,42	0,87	3,012	< 0,01	15,25
		ЭГ	23	21,08	0,73			19	32,52	0,60			42,68
2	Отжимание в упоре лежа, раз	КГ	22	21,90	1,40	1,279	> 0,05	14	28,78	2,24	6,602	< 0,001	27,15
		ЭГ	23	19,78	0,92			19	48,89	2,02			84,78
3	Прыжок в длину с места, см	КГ	22	190,5	3,39	1,759	> 0,05	14	204,9	5,21	2,259	< 0,05	7,28
		ЭГ	23	182,6	2,91			19	219,8	4,17			18,48
4	Наклон вперед гибкость, см	КГ	22	1,36	1,49	0,929	> 0,05	14	2,57	2,63	2,258	< 0,05	61,57
		ЭГ	23	3,04	1,04			19	8,47	1,14			94,35



5	Быстрота, см	КГ	22	20,54	0,81	1,76	> 0,05	14	15,42	0,98	4,227	<0,001	28,47
		ЭГ	23	23,39	1,37			19	9,73	0,90			83,09
6	Равновесие, с	КГ	22	16,81	0,81	0,18	> 0,05	14	21,71	3,26	10,343	<0,001	54,38
		ЭГ	23	17,04	0,94			19	59,84	2,06			88,59
7	Бег 1000 м, с	КГ	22	301,5	8,51	1,183	> 0,05	14	277,5	11,24	2,802	<0,01	8,29
		ЭГ	23	317,3	10,15			19	238,4	8,68			28,39
8	«СИТ-ТЕСТ», у.е.	КГ	22	18,08	0,27	0,007	> 0,05	14	13,68	0,44	6,13	<0,001	27,7
		ЭГ	23	18,07	0,46			19	9,02	0,56			66,81
9	ОФП, у.е.	КГ	22	11,81	0,40	1,018	> 0,05	14	15,92	0,66	8,329	<0,001	29,64
		ЭГ	23	11,08	0,58			19	23,36	0,58			71,31
10	Двигательный возраст, лет	КГ	22	11,59	0,22	0,313	> 0,05	14	13,14	0,29	12,293	<0,001	12,53
		ЭГ	23	11,47	0,28			19	16,63	0,11			36,72

## Выводы

• Концепция спортивного образования, основанная на использовании принципов организации учебного процесса – **единства интеллектуально-двигательного и социально-психологического компонентов спортивной культуры личности и принципа тренировки**, позволяет расширить систему научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности учащихся старших классов и успешного формирования физической и спортивной культуры.

• Проведение теоретических уроков в первой половине дня и тренировочных занятий, комплектуемых с учетом физкультурно-спортивных интересов, потребностей, индивидуальных и психологических особенностей, преимущественно во второй – один из приемлемых вариантов организационно-методического обеспечения спортизации процесса физического воспитания школьников старших классов в условиях общеобразовательной школы.

• Важнейшим условием повышения эффективности учебных занятий в школе является дифференциация и индивидуализация обучения на основе индивидуальных физических и интеллектуальных возможностей, а также склонностей, потребностей и интересов учащихся. Разработанный и реализованный в педагогическом эксперименте подход к организации спортивного образования содействовал не только более осознанному отношению учащихся к содержанию занятий, но и решению проблемы индивидуализации воздействий физическими упражнениями, реализации личностно ориентированного обучения, способствовал созданию фундаментальной основы для самоопределения и социализации школьников в сфере спортивной и физической культуры.

• Основной и ничем не заменимой формой спортивного образования является **урок**, главная функция которого – обеспечение необходимого уровня обра-

зованности в сфере спортивной и физической культуры. Именно такие занятия должны остаться в учебном расписании школы наряду с другими образовательными уроками. Но они должны быть наполнены соответствующим содержанием, обеспечивающим эффективное решение образовательных задач, и проводиться в форме теоретического занятия в условиях класса.

• Задачи спортивного и физического совершенствования следует решать на обязательных практических (не менее трех раз в неделю по 1,5–2 ч) занятиях, **организованных на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки**.

## Литература:

1. Бальсевич. В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с, ил.
2. Лубышева. Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
3. Лубышева. Л.И. Спортивная культура в школе. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 174 с.
4. Лубышева. Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – 168 с.

## Bibliography:

1. Balsevich V.K. Sport vector of physical education in Russian schools: monograph / V.K. Balsevich. - M.: NIC "Theory and practice of physical education and sport", 2006. - 112 p, Il.
2. Lubysheva L.I. Sociology of physical culture and sports training / L.I. Lubysheva. -3rd ed., pererab. and extras. - M.: Publishing Center "Academy", 2010. -272 p.
3. Lubysheva L.I. Sports culture at school. - M.: NIC "Theory and practice of physical education and sport", 2006. - 174 p.
4. Lubysheva L.I. Sportizacia comprehensive school. - M.: NIC "Theory and practice of physical education and sport", 2009. - 168 p.