

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО
АСОЦІАЦІЯ ФАХІВЦІВ ІЗ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА ЛІКУВАЛЬНОЇ
ФІЗКУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

Матеріали
VI
Міжнародної заочної
науково-практичної конференції
«Психологічні, педагогічні та медико-біологічні
аспекти фізичного виховання і спорту»

20-24 квітня 2015 року



Одеса
2015

УДК 370.15+371.302.81+613.7
ББК 75.0+74.267
Р 69

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Державного закладу "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського"
Протокол № 8 від 30 квітня 2015 р.*

Редакційна колегія:

д.мед.н., професор Романчук О.П. (голова), к.мед.н., Дехтярьов Ю. П. (заступник), к.б.н., приват-професор Босенко А.І., д.б.н., професор Перевошиков Ю.О., д.мед.н., професор Дегтяренко Т. В., д.п.н., професор Ганчар І.Л., к.п.н., доцент Петров Є.П., к.психол.н., доцент Тодорова В.Г., к.п.н. Ігнатенко С.О., к.п.н. Дроздова К.В., ст. викладач Нікіфорова Л.А., ст. лаборант Глушенко М.М.

Р 69 «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту», VI Міжнародна заочна науково-практична конференція (2015; Одеса)

Матеріали VI Міжнародної заочної науково-практичної конференції «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту» 20-24 квітня 2015 р. - Одеса: , 2015 - с.

Materials VI International extramural scientific conference "Psychological, pedagogical and medico-biological aspects of physical education and sport" 20-24 April 2015- Odessa:, 2015- p.

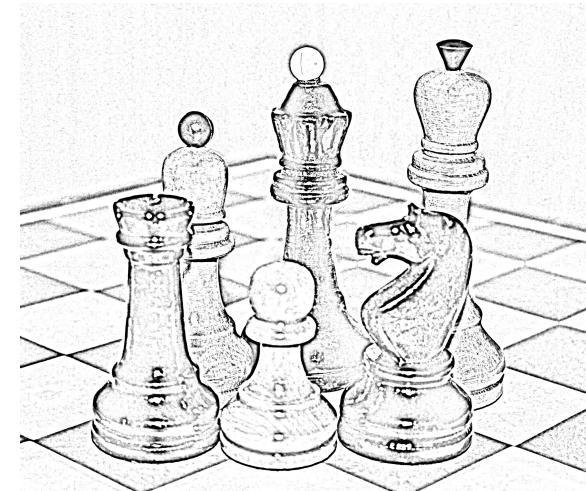
ISSN 2226-8324

В збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання і спорту.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.



Теорія та методика фізичного виховання і спорту в сучасних умовах розвитку суспільства



ISSN 2226-8324

УДК. 370.15+371.302.81+613.7

ББК. 75.0+74.267

©Романчук О.П., Глушенко М.М., укладання, 2015

©Державний заклад
"ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К.Д. УШИНСЬКОГО",
укладання, 2015



УДК: 796.035-055.2(075.8)

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОК ВУЗА С ОПОРОЙ НА КАЛЛАНЕТИКУ

¹Коломийцева О. Э., ²Дейнеко А. Х., ¹Миргород Д. А.

¹НЮУ им. Я. Мудрого, г. Харьков, Украина

²ХГАФК, г. Харьков, Украина

Аннотация. Программно-методический комплекс "Калланетика", разработанный на основе психолого-педагогических предпосылок формирования мотивации к занятиям физической культурой, включает целевой, функциональный, результативный блоки, из которых два первых разработаны и внедрены в практику физического воспитания студенток юридического вуза.

Ключевые слова: калланетика, студентки, мотивация, программно-методический комплекс.

Abstract. A Programmatic-methodical complex "Kallanetiks", worked out on the basis of психолого-педагогических pre-conditions of forming of motivation to employments by a physical culture, includes having a special purpose, functional, effective blocks from which two first worked out and inculcated in practice of physical education of students of legal institute of higher.

Keywords: kallanetiks, students, motivation, programmatic-methodical complex.

Введение. Сегодня повсеместно обсуждается вопрос об интеграции высших учебных заведений в европейский образовательный простор и что данная реорганизация требует перестройки сознания самого студента. Принятый закон о высшем образовании предоставляет больше "автономии" самому вузу по многим направлениям, "создает условия для усиления сотрудничества государственных органов и бизнеса с высшими учебными заведениями ... с целью подготовки конкурентоспособного человеческого капитала для высокотехнологичного и инновационного развития страны, самореализации личности, обеспечения потребностей общества, рынка труда и государства в квалифицированных специалистах" [5]. Очень важно, что бы данный процесс не был односторонним и представители бизнеса и государственных органов давали возможность молодым специалистам реализовать свой потенциал на практике.

В последнее время в нашей стране наблюдается бум на юридическое образование. Специальность "правоведение" стала одной из самых востребованных на рынке образовательных услуг. Это объясняется не столько спросом на юристов, сколько больше спецификой профессии - многие связывают ее с определенной престижностью и "значимостью", с высокой заработной платой.

В данной ситуации рост требований к системе обучения студентов в данных вузах со стороны соответствующих министерств и ведомств является естественным.

10. Топилко Н. Я. Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н. Я. Топилко; Львівський держ. ін.-т фіз. культури. - Львів, 2011. - 20 с.

1. Andrushchenko V. High educational technology / V. Andrushchenko, V. Oleksenko // Vyscha osvita Ukrainy. - 2007. - № 2. - S. 70 - 76. [in Ukrainian]

2. Hladoshchuk O. H. Pedagogical culture conditions improve health promotion students in the system of physical education in higher education: avtoref. dys... kand. ped. nauk : 13.00.02 - Teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia) / O. H. Hladoshchuk ; Nats. ped. un-t imeni M. P. Drahomanova. - К., 2008. - 20 s. [in Ukrainian]

3. Hurevych R. S. Theory and practice of education in vocational schools : monohrafiia / R.S. Hurevych. - Vinnytsia : TOV "Planer", 2009. - 410 s. [in Ukrainian]

4. Kozeruk Iu. V. Formation of motor skills pupils vocational schools by means of exercise: Dys. ...kand..ped. nauk : teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura i osnovy zdorov'ia) 13.00.02.: - Chernihivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni T.H. Shevchenka. - Chernihiv, 2012. - 245 s. [in Ukrainian]

5. Kuts O. S. Latest medical and educational technology to strengthen and preserve the health of school-aged children / O. S. Kuts. - Lviv, 2003. - 248 s. [in Ukrainian]

6. Nosko M. O. Theoretical and methodological basis for the formation of motor function in young people during physical training and sports: dys. ... d-ra ped. nauk : 13.00.09 / M. O. Nosko - К., 2003. - 430 s. [in Ukrainian]

7. Rymyk R. V. Professionally applied physical training of students of vocational schools for profile radio: avtoref. dys. ... kand. nauk fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02 - fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleennia / R. V. Rymyk ; Lvivskiy derzh. in.-t fiz. kultury. - Lviv, 2006. - 19 s. [in Ukrainian]

8. Romanchuk S. V. Formation motivation for physical training and sports engineering students of military schools: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02 - fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrupna selennia / S. V. Romanchuk ; Zhytomirskiy viisk. in-t radioelektron. imeni S. P. Korolova. - Zhytomyr, 2006. - 22 s. [in Ukrainian]

9. Selevko H. K. Encyclopedia of educational technology: v 2 t. T. 1 / H. K. Selevko. - M. : NYY shkolnykh tekhnolohiy, 2006. - 816 s. [in Russian]

10. Topylko N. Ia. Improving physical health vocational school students by means of physical education: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02 - fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleennia / N. Ia. Topylko ; Lvivskiy derzh. in.-t fiz. kultury. - Lviv, 2011. - 20 s. [in Ukrainian]



Вместе с тем, будущие специалисты зачастую забывают о том, что профессиональный статус юриста предполагает высокий уровень физической подготовленности, физического и психического здоровья. Это необходимо, в первую очередь, для нормальной жизнедеятельности, а также для выполнения профессиональных обязанностей и поддержания доверия населения к тем, кто стоит на страже справедливости, соблюдения законности и правопорядка.

Следует отметить, что в соответствии с принятым законом об образовании система физического воспитания студентов из ранга "обязательного предмета" должна перейти в "клубную систему". Хорошо это или плохо - покажет время. Однако уже сейчас перед руководством и преподавателями по физическому воспитанию вузов встает вопрос: какие виды двигательной активности, в каких формах, какие секции можно предложить студентам для удовлетворения их потребности в движении?

Двигательная активность студенческой молодежи сегодня вызывает беспокойство. Девушки-студентки зачастую пытаются избежать занятий физической культурой и спортом, не любят беговых и прыжковых нагрузок, ссылаясь на лишний вес, боль в области груди, нежелание прикладывать волевые усилия и т.д. Выполнять аэробную нагрузку в чистом ее виде мало кто любит. По данным Куликовой Т. М., 2014, уже в старшем школьном возрасте учащиеся не заинтересованы в занятиях физическими упражнениями, и причина кроется в отсутствии мотивации. У старшеклассников формируется отрицательное или индифферентное отношение к ценностям физической культуры. Сложившаяся проблемная ситуация, по мнению ряда ученых, является следствием недостаточной разработанности инновационных технологий в системе основного, среднего, высшего образования [2, 6].

Исходя из выше изложенного, а также в соответствии с научными исследованиями [1, 2, 3, 6] сегодня стоит проблема поиска новых форм занятий по физическому воспитанию, которые носили бы оздоровительный характер, отвечали требованиям молодежи - были эффективными, современными, креативными и вызвали заинтересованность и мотивировали к систематическим занятиям.

В связи с выше изложенным представляется актуальным изучение возможностей внедрения технологии преподавания элементов калланетики как средства физического воспитания студенток юридического вуза.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что калланетика становится неотъемлемой частью физического воспитания в нашей стране. Незначительные интенсивность и сложность выполнения комплексов упражнений калланетики позволяют рекомендовать их для использования как на занятиях по физическому воспитанию, так и дома С. Герасименко, 2014. Ее эффективность при занятиях со студентками, имеющих нарушения осанки, подтверждают научные работы Романюк О. В., Копытиной Я. М., 2014; Дубчук О. В., 2013.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Исследование проводилось в соответствии с инициативной темой НИР на 2011-2015 гг. кафедры физического воспитания № 3 Национального юридического университета имени Ярослава Мудрого и в соответствии с Тематическим планом научно-исследо-

вательской работы Харьковской государственной академии физической культуры на 2013-2015 гг. по теме 3.5.29. "Создание стандартов и технологий формирования здорового образа жизни, технологии повышения качества и безопасности продуктов питания".

Цель исследования - разработать и обосновать экспериментальную программу по формированию мотивации к занятиям физическим воспитанием с опорой на калланетику студенток юридического вуза.

Материал и методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. Калланетика - медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой, в тоже время высокоэффективна и способствует укреплению мышц и снижению массы и объемов тела. Занятия калланетикой помогают избавиться от остеохондроза, болей в шее и пояснице. Кроме этого существуют данные об эффективном применении калланетики в целях профилактики остеопороза у женщин второго зрелого возраста (45-55 лет) [1]. Характерной чертой упражнений из калланетики является то, что упражнения выполняются медленно, без рывков, в статодинамическом режиме и направлены на микро сокращения не только поверхностных, но и глубоко расположенных мышечных групп, поэтому быстро начинают уменьшаться глубокие участки залежалой жировой ткани.

Несмотря на простоту и доступность упражнений, при занятиях следует придерживаться некоторых методических приемов:

1. постепенно наращивать интенсивность и длительность нагрузок. Увеличение нагрузки должно составлять 3-5% на каждой неделе тренировок по отношению к достигнутому уровню. Так, на начальном этапе занятий минимальное время удержания поз составляет 30 с, постепенно увеличиваясь до 100 с;
2. статодинамический характер движений подразумевает выполнение упражнения в статическом режиме работы мышц. Если же необходимо движение, то оно должно быть плавным, ни в коем случае не резким и не рваным, с продвижением не больше, чем на сантиметр;
3. разнообразие упражнений. Комплекс системы упражнений калланетики состоит из 30 упражнений разной направленности: упражнения, подготавливающие мышцы к предстоящей работе (6); упражнения, укрепляющие мышцы живота (4), укрепляющие мышцы ног (4), бедра и ягодиц (5); упражнения на растяжку (6); танец живота (3); упражнения, укрепляющие мышцы ног (2). В одном занятии достаточно использовать от 7 до 12 упражнений;
4. в калланетике важную роль играет спокойное поверхностное грудное дыхание. Во время выполнения упражнения дышать нужно ритмично, ни в коем случае не задерживая дыхание;
5. калланетика - гимнастика неудобных поз, требующая постоянной концентрации внимания при выполнении каждого упражнения;
6. все упражнения, кроме растяжки, начинаются с принятия классической стойки калланетики [1]. Освоить ее необходимо на первом занятии и, выполняя



двигательное задание, следует контролировать правильность ее удержания на протяжении всего упражнения. Изучение классической стойки калланетики:

- стать спиной к стене;
- стойка ноги врозь, слегка согнуты в коленях;
- коснуться стены одновременно затылком, лопатками, поясницей и плавно вывести таз вперед;
- сделать шаг вперед, оставаясь в таком исходном положении;
- " сохраняя прямую линию спины, стараться увеличить расстояние от макушки до копчика;
- втянуть живот, приближая его к позвоночнику;
- плечи опустить;
- дыхание поверхностное грудное, без задержек.

7. занятия должны быть систематичными. Только при регулярных занятиях возможно получить максимальный эффект. Поэтому во время каникул занятия калланетикой можно и нужно продолжать в домашних условиях.

В основу разработки нашей экспериментальной программы занятий калланетикой была положена программа Куликовой Т. М., 2014, разработанная на основе психолого-педагогических предпосылок формирования мотивации к занятиям физической культурой [6].

Программа включает целевой, функциональный, результативный блоки.

Целевой блок - спектр целей и задач, реализуемых в ходе формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием, основанной на использовании упражнений калланетики. К основным задачам этого блока мы отнесли:

1. выявление мотивов и определение причин, влияющих на мотивы занятий физическим воспитанием;
2. разработка программно-методического комплекса физического воспитания с опорой на калланетику.

Функциональный блок (компоненты):

1. Обучающий - формирование знаний о калланетике как о средстве физического воспитания и личной физической культуре студента.
2. Познавательный - формирование у студентов знаний об использовании средств калланетики в процессе физического воспитания, самостоятельных занятий, оптимизации и повышении функциональных возможностей собственного организма в процессе учебной и трудовой жизнедеятельности.
3. Аксиологический - формирование у студентов представлений о: физической культуре и калланетике в частности как о средствах, содействующих сохранению и укреплению здоровья; рациональном питании и отказе от вредных привычек как неотъемлемой части здорового образа жизни.
4. Мотивационный - формирование устойчивого интереса, желания заниматься физической культурой и спортом, в частности калланетикой как средством для поддержания физической формы, хорошего самочувствия и настроения.

Результативный блок. В процессе исследований предполагается получить данные по всем выше перечисленным блокам и на основе их анализа сделать

заключение об эффективности разработанного и внедренного в практику физического воспитания студенток юридического вуза программно-методического комплекса "Калланетика".

На данном этапе проведения исследований была разработана анкета для проведения опроса с целью выявления мотивов и определения причин, влияющих на мотивы занятий физическим воспитанием студенток 1 курса юридического вуза. Кроме этого разработан программно-методический комплекс "Калланетика" для занятий со студентками 1 курса. Программа рассчитана на 72 часа и включает в себя теоретический, практический и контрольный разделы, задания для самостоятельной работы и рекомендации по питанию.

Вывод. Подготовка современного молодого специалиста в области права требует модернизации всего учебного процесса, в частности подходов к физическому воспитанию. Студенты все чаще изъявляют желание заниматься современными и креативными видами спорта, вызывающими заинтересованность и мотивацию к систематическим занятиям. Калланетика - достаточно новый, эффективный и доступный вид двигательной активности, позволяющий студенткам поддерживать свои физические кондиции и частично покрывать негативные последствия гиподинамии, тем самым способствуя сохранению и укреплению здоровья. При выполнении упражнений калланетики следует придерживаться ряда методических приемов, которые позволят сделать занятия эффективными и придать им оздоровительную направленность.

Программно-методический комплекс "Калланетика", разработанный на основе психолого-педагогических предпосылок формирования мотивации к занятиям физической культурой, включает целевой, функциональный, результативный блоки, из которых два первых разработаны и внедрены в практику физического воспитания студенток юридического вуза.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагается провести исследования степени влияния занятий калланетикой на уровень здоровья и физической подготовленности студенток юридического вуза.

1. Брадулова Е. Ю. Повышение эффективности профилактики остеопороза среди женщин второго зрелого возраста (45-55 лет) : применение комплекса ЛФК "KALLANETIKS" / Е. Ю. Брадулова // Слобожанський науково-спортивний вісник : Зб. наук. пр. - Харків : ХДАФК, 2009. - № 2. - С. 105 - 109.

2. Герасименко С. Обґрунтування методики використання калланетики у фізичному вихованні студентів ВНЗ [Електронний ресурс] / С. Герасименко // Нова педагогічна думка. - 2014. - № 1. - С. 105 - 107. - Режим доступу : <http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nnd2014133.pdf>.

3. Дубчук О. В. Оцінка впливу експериментальної програми фізичного виховання для груп фізичної реабілітації із застосуванням калланетики на показники рентгенологічного та функціонального дослідження опорно-рухового апарату студенток при сколіозі II-III ступенів / О. В. Дубчук // "Нова педагогічна думка": науково-методичний журнал. - Рівне. - 2013. - №4 (76). - С. 100-104.



УДК: 796.011.3:373

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ СІЛЬСЬКОЇ ТА МІСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

Мандюк А. Б.
ЛДУФК, м. Львів, Україна

Анотація. У статті здійснено аналіз факторів, що показують специфіку фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах сільської та міської місцевостей. Дослідження здійснено з метою визначення особливостей адаптації процесу фізичного виховання до зміни програмно-нормативних вимог з фізичної культури в Україні.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, навчальна програма, середня школа.

Abstract. This article analyzes the factors, which show the specificity of physical education process in secondary schools in rural and urban areas. The research was conducted in order to determine peculiarities of adaptation of physical education process to the changes in program- normative requirements in physical education in Ukraine.

Key words: physical education, pupils, school, educational program.

Вступ. Одним з перспективних напрямів організації роботи зі зміцнення здоров'я школярів є комплексний моніторинг їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості Борисова Ю.Ю. (2009); Кашуба В.О. (2010).

Проблема фізичного розвитку підростаючого покоління, на сьогодні, справедливо розглядається як важливе соціально-педагогічне завдання. Перспективним напрямом організації роботи зі зміцнення здоров'я школярів є комплексний моніторинг їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості (Москаленко Н.І., 2013, Боднар І.Р., 2014).

Визначення специфіки процесу фізичного виховання в сільських та міських загальноосвітніх школах дозволяє підвищити ефективність вирішення існуючих проблем а також сприяє оптимальному вирішенню відповідних завдань, зазначених у навчальній програмі [2]. Особливого значення згадана проблематика набуває в контексті запровадження нових навчальних програм з фізичного виховання (Сороколіт Н.І., 2014).

Завдання дослідження:

1. Визначити ставлення вчителів фізичної культури до існуючих програмно-нормативних вимог, що визначають зміст процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі.

2. Виявити специфіку вивчення варіативних модулів на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз літератури, опитування. Для виявлення особливостей реалізації існуючих програмно-нормативних вимог в загальноосвітніх

4. Електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua>.

5. Закон України "Про вищу освіту" [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

6. Куликова Т. М. Формирование мотивации к занятиям физической культурой учащихся старших классов с опорой на традиции карате / Т. М. Куликова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2014. - № 6. - С. 9-11.

7. Куліш Н. М. Вплив засобів каланетики на показники фізичного розвитку та рухових якостей у студенток / Н. М. Куліш, С. І. Городиський // Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи : монографія / за заг. ред. М. Лук'яненка, А. Матвєєва, А. Подольські, Ю. Шкрєбтія. - Дрогобич : КОЛО, 2007. - С. 60-63.

8. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно - педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є Шестерова. - Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. - Полтава : ПНПУ, 2011. - 236с.

1. Bradulova E. Ju. Improving the efficiency of the prevention of osteoporosis among women of the second mature age (45-55 years): the use of complex LFK "KALLANETIKS" / E. Ju. Bradulova // Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik : Zb. nauk. pr. - Harkiv : HDAFK, 2009. - № 2. - С. 105 - 109. [in Russian]

2. Gerasimenko S. Justification of the method using kalanetyky in physical education of university students [electronic resource] / S. Gerasimenko // Nova pedagogichna dumka. - 2014. - № 1. - С. 105 - 107. - Rezhim dostupu: <http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nnd2014133.pdf>. [in Ukrainian]

3. Dubchuk O. V. Assessing the impact of the pilot program of physical education for physical rehabilitation groups using indicators callanetics on radiological and functional study of the musculoskeletal system students in scoliosis II-III levels / O. V. Dubchuk // "Nova pedagogichna dumka": naukovo-metodichnij zhurnal. - Rivne. -- 2013. - №4 (76). - С. 100-104. [in Ukrainian]

4. Electronic fund database of the National Library of Ukraine. Vernadsky [electronic resource]. - Rezhim dostupu: : <http://www.nbuv.gov.ua>. [in Ukrainian]

5. The Law of Ukraine "On Higher Education" [Electronic resource]. - Rezhim dostupa: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>. [in Ukrainian]

6. Kulikova T. M. Formation motivation for Classes physical education pupilsseniior classes with oporoy traditions in karate / Т. М. Kulikova // Fizicheskaja kul'tura : vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 2014. - № 6. - S. 9-11 [in Russian]

7. Kulish N. M. The influence of kalanetyky on indicators of physical development and motor skills in students / N. M. Kulish, S. I. Gorodis'kij // Realizacija zdorovogo sposobu zhittja - suchasni pidhodi : monografija / za zag. red. M. Luk'janhenka, A. Matveeva, A. Podol'ski, Ju. Shkrebtija. - Drogobich : KOLO, 2007. - S. 60-63. [in Ukrainian]

8. Sinicja S. V., Shesterova L. Є. Health-aerobics. Sports - pedagogical improvement: teach. guidances. / S. V. Sinicja, L. Є Shesterova. - Polt. nac. ped. un-t imeni V. G. Korolenka. - Poltava : PNPU, 2011. - 236s. [in Ukrainian]