План

1. Отличительные черты женского организма
2. Особенности методики занятий по гимнастике с женщинами
3. Особенности методики тренировки гимнастки

**1. Отличительные черты женского организма**

Поговорим об особенностях жен­ского организма. Он нежен и хрупок, причем на каждом возрастном этапе имеет только ему присущие особенности.

К 16 годам у каждой девушки, возрастает интерес к своей внешности, хочется быть красивой. Женскую красоту славили во все времена. Поэты — в стихах, художники —на полотнах, скульпторы —в мраморе. При описании красивой женской фигуры часто поль­зуются образными сравнениями, чтобы подчеркнуть ее хрупкость, плавность линий, то есть все то, чем она отличается от мужской. Так, например, если для мужчины важно, чтобы плечи были шире таза, отчетливо проступал мышечный рельеф рук, ног, брюшного пресса, то у женщины такая фигура выглядела бы карикатурно. Ей присуща женственность, которая и объясняется фи­зиологическими особенностями ее организма.

Интересно, что у женщины, как правило, туловище несколько длиннее, чем у мужчины. В среднем разница между длиной туловища и ног у них составляет 10— 12 сантиметров, а у мужчин —8—9.

А с какого возраста пропорции тела - уже не меня­ются, то есть женщина будет такой всегда? Развитие и формирование организма заканчивается к 20—22 годам. В любом случае —при наличии дефектов в фигуре и при идеальном телосложении— необходимо ежедневно трудиться для совершенствования и трениров­ки своего тела.

А теперь поговорим о других особенностях женского организма.

«У женщин меньшие по сравнению с мужчинами внут­ренние органы. У них слабее развиты костная и мышеч­ная системы. Женское сердце меньше по объему и величине своих камер, то есть желудочков и предсердий. Количество крови, которое оно выбрасывает при каждом сокращении, меньше, а сердцебиение учащенней, чем у мужчин. Жизненная емкость легких у женщин значитель­но меньше. Например, за минуту в легких мужчины, вентилируется 5—7 литров воздуха, и поглощается до 2 литров кислорода, а женские легкие вентилируют только 3—5 литров воздуха и поглощают лишь 1,5— 1,8 литра кислорода. Вес мышечной ткани по отношению к весу тела у женщин в среднем составляет 32%, а жировой ткани — 28%. У мужчин эти показатели соответственно 40% и 18%»[[1]](#footnote-1)•.

Если рассмотреть телосложение женщины, то окажется, что у нее плечи уже, руки короче и кости мельче, чем у мужчины. Это означает, что на женском скелете меньше места для мышц и более короткие рычаги (чем длиннее рычаг, тем меньше затрачивается сил для поднятия какого-либо предмета, даже веса тела). Около 30% массы женского тела составляют мышцы, в то время как у мужчин этот показатель равен 40%. Все это объясняется более высоким процентом содержания в организме эстрогена — женского полового гормона. К моменту начала менструаций количест­во эстрогена повышается. Так как он влияет на зоны роста, расположенные на концах длинных костей, женщины обычно перестают расти в 14—15 лет, вто время как у мужчин процессы роста продолжаются почти до 20 лет. Эстроген стимулирует также отложение подкожного жира в качестве запасов «горючего», а мужские половые гормоны, напри­мер, тестостерон, стимулируют рост мышечной ткани. Поэтому, естественно, у женщины больше подкожного жира, чем у мужчин, и меньше мышечной ткани.

Организм каждой женщины производит некоторое количество тестостерона, так же как в организме любого мужчины имеется эстроген. Его количество обусловлено генетически, поэтому у некоторых женщин мышечная система по своему строению может быть близкой к мужской. Но большинство женщин не способно добиться такого же развития мышечной массы, какой обладают мужчины, как бы энергично они ни тренировались.

Женщины по традиции, а также из-за различного содержания в организме гормонов имеют менее развитые мышцы плечевого пояса. В прошлом женщины практически вообще не подтягивались, не отжимались, не выполняли других упражнений, с помощью которых мужчины укреп­ляют мышцы рук и плечевого пояса. Доктор медицины Д. Уилмор своими исследованиями доказал, что, регулярно занимаясь с отягощениями, женщины могут укрепить свой организм в такой же степени, как и мужчины. Он пришел к выводу, что женщины обладают такой же, а иногда и большей силоймышц брюшного пресса, бёдер, голеней, чем мужчины примерно одинакового телосложения.

Женщины уступают мужчинам в силе, но по своей природе более гибки, чем мужчины, что дает им преиму­щество в балете и таких видах спорта, как гимнастика, фигурное катание.

Тренированные женщины подвержены травмам не более, чем тренированные мужчины.

«Женщина может заниматься любым видом спорта — от аэробных танцев до футбола. Однако тренироваться надо с учетом особенностей женского орга­низма»[[2]](#footnote-2)•. А чтобы не было недоразумений при решении вопро­са о допуске к занятиям физической культурой в дни менструаций, нужно знать следующее. Прежде всего имеет значение устойчивости менструального цикла. Если сроки менструаций постоянны, одинакова их про­должительность, относительно стабильны кровопотери и девушка чувствует себя хорошо, то нет никакой не­обходимости стремиться к освобождению от занятий физкультурой или привычных тренировок.

При устойчивом цикле, но жалобах на недомогание нагрузку лучше уменьшить, а также исключить прыж­ковые упражнения.

Но если физические нагрузки задерживают у девушки наступление очередной менструации, а крово­потери при этом очень скудные, то это должно насто­рожить: значит, есть гормональные нарушения в молодом женском организме, то есть недостаточная деятельность яичников. В этом случае спортсменка, конечно, нуждает­ся в освобождении от занятий в дни менструаций, а может быть, и в специальном лечении у врача-гинеколога. Тем, у кого менструации проходят болезненно, также следует посоветоваться с врачом по поводу занятий в этот период.

Но специалисты, кстати, отмечают, что упражнения, индивидуально подобранные для каждой девушки с учетом ее физиологических возможностей, возраста и уровня тренированности, облегчают протекание менстру­аций.

«Физиологи спорта заметили, что спортсменки высших разрядов, которые регулярно тренируются во время менструаций со значительными нагрузками, при хорошем самочувствии могут участвовать и в соревнованиях. При этом даже спортивные резуль­таты у них в большинстве случаев высокие. Это ил­люстрация отличной адаптации тренированного женского организма»[[3]](#footnote-3)•.

Известно, что у хорошо развитых физически, здоровых и закаленных девушек менструальный цикл отличается устойчивостью и ритмичностью, почти не обременяя их неприятными ощущениями. Спокойные, уравновешен­ные девушки легко переносят менструальные недомогания, в то время как девушки с повышенной возбудимостью нервной системы тяжело реагируют даже на незначитель­ную боль. Это еще раз подтверждает необходимость и пользу самовоспитания, закаливания, соблюдения гигие­нических норм с самого раннего детства —ведь де­вочка должна расти здоровой и выносливой.

Будущая мать должна быть здоровой и выносливой, так как беременность и роды это серьезное испытание для женского организма. Любые (даже незначительные) неблагоприятные факторы влияют на развитие ребенка. Зная об этом, женщине надо приложить, немало усилий, чтобы беременность протекала благоприятно, без осложнений, а ребенок развивался нормально.

Итак, подведем итоги.

Очевидно, что занятия физкультурой и спортом долж­ны способствовать подготовке организ­ма женщины к предстоящему материн­ству. В связи с этим ей необходимо избегать, например, упражнений, резко повышающих внутрибрюшное давле­ние (поднятие тяжестей). При некото­рых неблагоприятных условиях это мо­жет вызвать заболевания женской поло­вой сферы — ведь матка является под­вижным, легко смещающимся органом. В норме она находится по средней ли­нии тела и слегка наклонена вперед, но может изменять свое положение в малом тазу. Могут отрицательно повлиять на положение матки и физические уп­ражнения с резким сотрясением тела. Вот поэтому женщины и не участвуют в соревнованиях по прыжкам с шестом, прыжкам на лыжах с трамплина.

Так какими же видами спорта - луч­ше всего заниматься девушкам?

Наиболее соответствуют специфике жен­ского организма легкая атлетика, лыж­ный и конькобежный спорт, туризм, спортивная гимнастика, плавание. От­личным общеукрепляющим средством являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис. Конечно, девушкам и женщинам очень полезна художе­ственная гимнастика. Способствует ук­реплению мышц брюшного пресса и тазового дна спортивная гребля. Так что подходящих женщине ви­дов спорта много, а физических уп­ражнений еще больше, и каждая может выбрать те из них, которые соответ­ствуют возрасту, состоянию здоровья, особенностям телосложения и, нако­нец, личным вкусам...

1. **Особенности методики занятий по гимнастике с женщинами**

Основная гимнастика — относительно самостоятельный вид гимнас­тики, применяемый в физическом воспитании людей разных возрас­тов для общего физического развития и укрепления их здоровья. Она получила широкое распространение в работе с детьми дошкольного и школьного возраста, с учащимися различных учебных заведений и студентами вузов.

Как средство физического воспитания основная гимнастика дос­тупна всем. На занятиях применяются строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения, разнообразные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики. Образовательно-развивающее влияние основной гимнастики объясняется воздействием упражнений на все функции человеческого организма, что выражается в повышении работоспособности органов и систем, формировании правильной осанки. Основная гимнастика имеет большое воспитательное и об­разовательное значение, чему способствует четкий порядок и строгая дисциплина на занятиях, хорошее музыкальное сопровожде­ние выполняемых упражнений.

Женская гимнастика—разновидность основной гимнастики, в содержании которой учитываются особенности женского организма, прежде всего функции материнства. В связи с этим многие упраж­нения направлены на укрепление мышц таза, особенно малого таза и тазового дна, брюшного пресса.

В задачи женской гимнастики входит:

* развитие пластики,
* эсте­тической выразительности движений,
* чувства ритма и темпа,
* воспи­тание таких двигательных качеств, как ловкость, гибкость, вынос­ливость,
* приобретение прикладных навыков[[4]](#footnote-4)•.

Благодаря занятиям женской гимнастикой совершенствуется осанка, фигура становится более стройной, улучшается походка. Занятия проводятся, как пра­вило, с музыкальным сопровождением. Целесообразно проводить их 2—3 раза в неделю.

В учебных заведениях, где преобладает женский контингент, учебные занятия женской гимнастикой приобретают важное зна­чение.

Занятия гимнастикой женщины должны сочетать с самостоятельными ежедневными занятиями утренней гигиенической гимнастикой дома, а также с оздоровительно-физкультурными мероприятиями, чем слабее физически развиты женщины, тем разнообразнее должно быть содержание упражнений, тем постепеннее следует увеличивать физическую нагрузку.

В подготовительную часть следует включать самые разнообразные упражнения (по характеру, амплитуде, ритму и др.) –для различных частей тела. Следует учитывать влияние упражнений на внутритазовые мышцы и мышцы тазового дна. Косвенное воздействие на них оказывают сгибание ног вперед, разгибание назад, отведения в сторону, круговые движения ногами, повороты бедра наружу и внутрь, а также повороты туловища, наклоны вперед, в стороны.

Особое внимание надо уделять упражнениям для форми­рования правильной осанки. Следует отдавать предпочтение уп­ражнениям динамического характера и на расслабление. Упражне­ния для развития гибкости и укрепления мышц туловища и конеч­ностей рекомендуется предлагать параллельно. После наклонов на­зад (мостов, переворотов) должны следовать наклоны вперед во избежание отклонения матки назад.

Не следует также забывать упражнения, способствующие раз­витию силы и эластичности мышц ног. В подготовительную и за­ключительную части занятия необходимо включать приседания, прыжки, а также танцевальные упражнения. Женщины склонны к выполнению упражнений ритмического характера, поэтому им можно рекомендовать танцы, различные пляски, пластичные дви­жения и др.

Наряду с точными движениями отдельными частями тела не­обходимо применять мягкие, пластичные движения особенно для рук.

Постепенное нарастание физической нагрузки в основном до­стигается изменением содержания применяемых упражнений и их ритма.

К выполнению упражнений на гимнастических снарядах жен­щины должны быть предварительно подготовлены. Следует больше применять подготовительные и подводящие упражнения, чтобы пе­реход от легких упражнений к более сложным был постепенным, естественным.

Упражнения на гимнастических снарядах нужно точно дозиро­вать, так как они связаны с усиленной работой мышц рук, плечево­го пояса и брюшного пресса. Даже упражнения в простом висе и особенно в упоре требуют значительного напряжения мышц плечевого пояса и рук. Поэтому в занятиях с женщинами следует предпочитать упражнения на брусьях разной высоты, где легко можно сочетать самые разнооб­разные упражнения в смешанных висах, упорах и седах и т. п.

В подготовительную и основную части занятий следует вклю­чать обще развивающие упражнения без предметов и с различными предметами (гимнастической палкой, скакалкой, набивными, тен­нисными и другими мячами), а также упражнения на гимнастиче­ской стенке, скамейке, брусьях разной высоты, на бревне, способствующие разностороннему развитию организма. Такое разнообра­зие позволит к тому же сделать занятия более интересными и эмо­циональными.

Строгая последовательность в применении упражнений на за­нятиях помогает женщинам поверить в свои силы, создает стимул и прочную основу для дальнейшего совершенствования двигательных возможностей.

При подборе упражнений и проведении их помимо биологических особенностей женского организма важно учитывать особенности моторики женщины и ее психологические особенности. Преподавателю следует учесть возможную эмоциональную неустойчивость некоторых учениц: женщины, не имеющие достаточного двигательного опыта и не уверенные в своих силах, они иногда излишне обидчивы; боясь продемонстрировать свою неловкость, отказываются выполнять предложенное упражнение. В подобных случаях преподаватель должен проявить педагогический такт; уметь правильно реагировать на то или иное поведение занимающихся.

При оказании помощи или при страховке он должен представлять себе технику упражнений, уметь определять наиболее трудные их части (места) по ходу выполнения, знать возможности каждой из своих учениц, чтобы оказывать помощь своевременно именно в той-мере, в какой это необходимо. Сказанное имеет с большое значение при выполнении соскоков со снарядов и прыжков, как здесь возможны срывы, травмы или ушибы.

Существенную роль на занятиях с женщинами играет заключительная часть. В связи с тем, что применяемые упражнения интенсивно воздействуют на эмоциональное состояние женщины, этой части занятия необходимо уделить достаточное внимание успокаивающим и отвлекающим упражнениям.

Наиболее приемлемы для этой цели спокойные и плавные танцевальные движения, а также упражнения ритмического характера. Следует позаботиться о том, чтобы сохранить у женщин бодрое настроение и приятное впечатление о только что закончившемся занятии.

При занятиях с женщинами необходим регулярный врачебный и педагогический контроль. Знание его результатов значительно повышает сознательное отношение к занятиям.

1. **Особенности методики тренировки гимнастки**

В процессе занятий основной гимнастикой хорошо сочетается умственное образование и физическое воспитание.

П. Ф. Лесгафт, анализируя систему гимнастики в школе, писал: «Умственное и физическое образование так тесно связаны между собой, что должны составлять нераздельную задачу школы; все одностороннее развитие непременно нарушает гармонию в o6pазовании и не создает условий для развития цельного человека»[[5]](#footnote-5)•.

Таким образом, в процессе занятий основной гимнастикой можно успешно осуществлять общую всестороннюю физическую подготовку, формировать основные жизненно необходимые двигательные навыки и обучать основам техники многих движений. Основная гимнастика по праву считается подготовительной ступенью, oбеспечивающей переход к спорту.

Спортивно-прикладная гимнастика применяется для совершенствования двигательных качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов-гимнастов.

С помощью гимнастических упражнений можно избирательно воз­действовать на развитие функций различных систем организма (на различные группы мышц, на разные части тела, органы и др.) и максимально варьировать объем и характер физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Основными средствами спортивно-прикладной гимнастики являются:

1) общеразвивающие упражнения без предметов и с ними (гимнастические палки, гантеля, набивные мячи, скакалки, резиновые амортизаторы и др.);

2) упражнения на снарядах, массового типа (гимнастическая стенка и гимнастическая скамейка, канаты, шесты), а также на коне, козле, кольцах, брусьях, перекладине;

3) акробатические упражнения, прыжки на батуте;

4) неопорные и опорные прыжки.

Для совершенствования отдельных физических качеств необходимо применять следующие упражнения:

а) для развития силы — скоростно-силовые упражнения с предельным весом, с максимально возможной скоростью, с предельным весом до появления первых признаков утомления; упражнения комплексного воздействия;

б) для развития гибкости — упражнения с постепенным увеличением амплитуды, с применением помощи товарища, упражнения на снарядах (гимнастической стенке, канатах, шесте;

в) для совершенствования л о в к о с т и — преимущественно уп ражнения на координацию движений, акробатические, самые разнообразные прыжки (неопорные, опорные, с трамплина, с поворотами и др.).

Занятия гимнастикой проводятся по урочной форме. Преподаватель физического воспитания строит занятия с учетом программных требований, а также возраста и пола занимающихся.

Организация занятий гимнастикой имеет свои cпeцифические особенности. Как правило, один преподаватель руководит большой группой занимающихся. Следовательно, для управления учебным процессом необходимы особые способы организации занятий. Продолжительность урока в школе 45. Преподаватель должен экономно и, рационально пользовать это время, организуя занятия так, чтобы они были достаточно нагрузочны и эмоциональны.

Уроки гимнастики можно проводить, пользуясь pазличными способами организации. Урок является основной формой занятий по физическому воспитанию.

Содержание и структура урока. В содержании урока физиче­ского воспитания условно выделяют три взаимосвязанных компо­нента, каждый из которых включает в себя однородные по функ­циональной направленности более мелкие элементы этого содер­жания:

1. Учебный материал, представленный конкретным составом физических упражнений и связанных с ними знаний. Будучи объ­ектом изучения, физические упражнения выражают специфику образовательной сущности урока физического воспитания, его предметное содержание.

2. Организационно-управленческая и контролирующая дея­тельность педагога: постановка задач урока, объяснение учебных заданий, показ образцов практических действий, оказание помощи и страховки, замечания и указания корректирующего характера; действия по подготовке и уборке мест занятий, раздаче и сбору инвентаря; руководство занимающимися на месте выполнения учебных заданий (расположение, порядок выполнения, перемеще­ния); организация взаимоконтроля и взаимоанализа действий учеников; наблюдения, оценка и учет успеваемости; изложение до­машнего задания и подведение итогов урока. Реализация каждого из элементов деятельности педагога сопровождается воспитательными воздействиями на личность занимающихся и решением оздоровительных задач.

3. Учебно-познавательная деятельность учеников: восприятие и осмысливание дидактических задач; мысленное составление и последующая реализация проекта решения конкретных задач; са­морегуляция учебно-познавательной деятельности на основе корректирующих указаний учителя и самооценки выполнения учебных заданий. Результаты учебно-познавательной деятельности за­нимающихся служат главным критерием оценки качества проведения урока.

Структура урока — это дидактически обоснованное соотноше­ние и последовательность расположения во временных рамках урока элементов его содержания. Структура обеспечивает функциональную внутреннюю связь всех элементов, а следовательно, и наибольшую продуктивность их взаимодействия в решении наме­ченных задач. Таким образом, основными структурными единицами урока являются элементы его содержания в виде взаимообуслов­ленных действий педагога и учеников. Эти действия выражаются в двух проявлениях: внешних и внутренних.

Внешние проявления отражают содержательно-организационную сущность учебно-воспитательного процесса и визуально наблюдаемы: предъявление педагогом различных видов учебной информации в речевом выражении, наглядном объекте, моторном действии; применение учителем методов и методических приемов обучения, воспитания и организации занимающихся и пр.

Одной из отличительных черт современного урока физкульту­ры является вариативность его структуры. Она обусловлена не­обходимостью учета дидактических задач и специфики содержания, возрастных возможностей и уровня готовности занимающихся к усвоению учебного материала.

Овладение физическими упражнениями требует организации активной двигательной деятельности учеников в соответствии с определенными психологическими и физиологическими закономер­ностями. Учет этих закономерностей обусловливает выделение в структуре урока трех функционально связанных составных частей(вводно-подготовительной, основной, заключительной), являю­щихся наиболее крупными его структурными единицами. После­довательность расположения этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физической нагрузки, а потому стабильна для любого типа урока. Длительность каждой части можно варьировать в зависимости от возраста занимающихся, уровня их подготовленности и конкретных задач урока.

По признаку преимущественной направленности на решение оздоровительных, воспитательных или образовательных задач раз­личают четыре разновидности уроков:

1. Уроки комбинированные, в которых примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания. Наиболее часто такие уроки применяются в процессе общего фи­зического воспитания.

2. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью могут проводиться в двух вариантах: первый — развивающие уроки, служащие развитию различных систем ор­ганизма, второй — восстанавливающие уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности. Те и другие, естественно, способствуют общему оздоровлению.

3. Уроки с преимущественно воспитательной направленностью, дифференцируемые в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.

4. Уроки с преимущественно образовательной направленно­стью. Они подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач, что характерно прежде всего для школьного урока физической культуры, в котором при единстве оздоровительной, воспитательной и образовательной направлен­ности ведущими все же являются задачи обучения:

— вводные уроки проводятся в начале учебного года, четвер­ти, изучения нового раздела программы, серии уроков. Главным на этих уроках является ознакомление учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, нормативными требованиями, а также выявление способностей класса и отдельных учеников, степени готовности их к усвоению нового материала. Типичное содержание: рассказ, беседа, выпол­нение учащимися практических заданий (обычно групповых), даю­щих представление об их подготовленности;

— уроки изучения нового материала. Основная задача — оз­накомление учащихся с новыми двигательными действиями с вы­делением главного, требующего особого внимания. Это осущест­вляется путем показа и демонстраций в сочетании с методами слова, обязательным практическим опробованием двигательных действий в целом или по частям на основе восстановления ранее усвоенных знаний и умений;

— уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления пройденного в усложняющихся условиях или специального воспитания физических качеств с помощью ус­военных упражнений. Задачи обучения ставятся предельно конк­ретно с акцентом на совершенствование отдельных компонентов техники. Повышается интенсивность выполнения упражнений и моторная плотность уроков. Широко используются групповой и индивидуальный способы организации учебно-познавательной дея­тельности учащихся, задания творческого характера по выбору вариантов решения двигательных задач. В водно-подготовительная часть урока сокращается по времени, а заключительная требует относительно больших затрат времени на восстановление;

— контрольные (проверочные, учетные, оценочные) уроки предназначены для выявления поэтапных и конечных результатов и оценки качества учебной работы по теме или разделу программы. В уроках создаются оптимальные условия для демонстрации каждым учащимся собственных достижений: специальная разминка, опробование снарядов и мест выполнения упражнений, пробные попытки и т. п. Предварительно учащихся знакомят с критериями оценки, а после выполнения контрольного задания аргументируют выставляемую оценку и разъясняют пути повышения успеваемости ; — смешанные уроки содержат примерно в равной пропорции элементы уроков других типов. Разноплановость образовательных задач обусловливает своеобразие размещения учебного материала в таких уроках. Например, помимо вводно-подготовительной части урока часто используются дополнительные разминки в основной части непосредственно перед решением очередной задачи; обучение новому материалу или выполнение упражнения на оценку должны предшествовать закреплению пройденного; развитие равновесия, быстроты и ловкости планируется до заданий по развитию силы и выносливости.

Знание типологии уроков позволяет учителю выбрать ту орга­низацию урока, которая в наибольшей мере соответствует постав­ленным задачам.

# Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.,1979.
2. Гимнастика/ Под ред. Шлемина А.М. , Брыкина А.Т. – М.,1979.

#### Кондратов А.Н. Здоровье - в движении. - Л.,1985

1. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья - Л.,1991.
2. Физическое воспитание./ Пособие для учителя. Минск, 1995.

1. • Кондратов А.Н. Здоровье - в движении. - Л.,1985.-С.38. [↑](#footnote-ref-1)
2. • Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья - Л.,1991.- С.34. [↑](#footnote-ref-2)
3. • Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья - Л.,1991, С.36. [↑](#footnote-ref-3)
4. • Физическая культура: Практ. пособие / Б.И.Загорский, И.П.Залетаев и др. -М.,1989.-С.125. [↑](#footnote-ref-4)
5. • Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.,1979.-С.114 [↑](#footnote-ref-5)