

Зюзь В.М.
доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедр фізичного виховання та спорту,
Бабич Т.М.
ст. викладач
кафедр фізичного виховання та спорту
Балухтіна В.В.,
ст. викладач
кафедр фізичного виховання та спорту,
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

ВИКОРИСТАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД У ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ СТУДЕНТІВ ПДТУ

У статті розкриваються основні питання організації, змісту і методики проведення занять з прикладної фізичної культури з використанням смуги перешкод у процесі фізичного виховання студентів у вузі. Зроблено спробу розповісти про сучасний освітній стандарт вищої професійної освіти представити смугу перешкод як одне з найбільш ефективних засобів комплексного формування життєво необхідних прикладних навиків у процесі всебічної фізичної підготовки студентів, в циклі загальних гуманітарних і соціально-економічних дисциплін.

Удосконалення спеціальних рухових умінь і навичок передбачає освоєння системи науково-практичних і спеціальних знань, що необхідні для розуміння соціальних процесів функціонування фізичної культури, вміння їх адаптивно, творчо використовувати в особистісному і професійному розвитку, самовдосконаленні, організації здорового способу життя. Впровадження вправ на смугі перешкод підвищить рівень фізичної підготовленості студентів, модернізує систему фізичного виховання студентів, підготує молодь до трудової діяльності та служби у Збройних Силах України.

Стаття містить приблизну програму для вищих навчальних закладів з прикладної фізичної культури, зокрема, смуг перешкод, які цілеспрямовано формуються і удосконалюються в ході занять, вирішуючи проблеми професійного виховання студентської молоді.

Ключові слова. Студент, прикладна фізична підготовка, смуга перешкод, фізичні вправи, професійна діяльність.

Зюзь В.Н., Бабич Т.М., Балухтіна В.В. Использование полосы препятствий в прикладной физической культуре студентов ПГТУ. В статье раскрываются основные вопросы организации, содержания и методики проведения занятий по прикладной физической культуре с использованием полосы препятствий в процессе физического воспитания студентов в вузе. Сделана попытка рассказать о современном образовательном стандарте высшего профессионального образования, представить полосу препятствий как одно из наиболее эффективных средств комплексного формирования жизненно необходимых прикладных навыков в процессе всесторонней физической подготовки студентов, в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Совершенствование специальных двигательных умений и навыков предполагает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни. Внедрение упражнений на полосе препятствий повысит уровень физической подготовленности студентов, модернизирует систему физического воспитания студентов, подготовит молодежь к трудовой деятельности и службе в Вооруженных Силах Украины.

Статья содержит примерную программу для высших учебных заведений по прикладной физической культуре, в частности, полос препятствий, которые целенаправленно формируются и совершенствуются в ходе занятий, решая проблемы профессионального воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова. Студент, прикладная физическая подготовка, полоса препятствий, физические упражнения, профессиональная деятельность.

Zyuz V.N., Babich T.M., Baluchina V.V. Using the strip of obstacles in the applied physical culture of students of PSTU. The article reveals the main issues of the organization, content and methods of conducting occupations on applied physical culture using a barrier of obstacles in the process of physical education of students in the university. An attempt is made to tell about the modern educational standard of higher professional education to present a barrier of obstacles as one of the most effective means of complex formation of vital practical skills in the process of comprehensive physical training of students in the cycle of general humanitarian and socio-economic disciplines.

Improvement of special motor skills involves the development of a system of scientific and practical and special knowledge that is necessary for understanding the social processes of the functioning of physical culture, their ability to adapt, creatively use in personal and professional development, self-improvement, organization of a healthy lifestyle. Implementation of exercises on the barrier of obstacles will increase the level of physical fitness of students, modernize the system of physical education of students, prepare young people for work and service in the Armed Forces of Ukraine.

The article contains an approximate program for higher education institutions in applied physical culture, in particular, obstacle strips that are purposefully formed and refined during classes, solving problems of professional education of student youth.

Keywords. Student, applied physical training, obstacle course, physical activity, professional activity.

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. За період навчання у вузі студенти опановують різнохарактерні рухові навички і вміння [1]. Як правило, навчання руховим діям проходить у відносно стандартних навчальних ситуаціях. Однак, як показує практика, не завжди навик, що сформований на навчальних заняттях, може бути успішно застосований в тій чи іншій життєвій обстановці, в нових, часто ускладнених умовах [4].

Прикладні якості – це здатність організму протистояти специфічним (несприятливим) впливам зовнішнього середовища. До таких якостей належать: стійкість до закачування, гіпоксії, перевантажень, вестибулярна стійкість. Отримуючи знання і розвиваючи навички в освоєнні прикладних спеціальних якостей, студенти виробляють готовність до діяльності в екстремальних умовах і військової служби.

Прикладна підготовка фахівців за напрямом економічної і національної безпеки передбачає розвиток рухових умінь і навичок з вирішенням професійних завдань в особливих умовах режиму надзвичайного стану, забезпечувати особисту безпеку громадян у процесі вирішення службових завдань [5, 6].

У зв'язку з цим у підготовці студентської молоді до трудової діяльності значно зростає роль фізичної культури, прикладної культури.

Проаналізувавши проблеми підготовки випускників вузів до трудової діяльності, ми виділили такі протиріччя:

- між необхідністю формування прикладної фізичної готовності студентів у процесі фізичного виховання у вузі і недостатньою розробленістю програмно-методичного забезпечення даного процесу;
- між вимогою виробництва до готовності студентів до трудової діяльності та низьким рівнем їх підготовленості;
- між необхідністю актуалізації та пошуку альтернативних педагогічних умов і форм підготовки студентів вузу, і недостатнім науково-методичним забезпеченням для їх розробки.

У зв'язку з вищевказаним можна констатувати наявність проблеми щодо актуалізації та пошуку альтернативних форм і технологій підготовки прикладного виховання у процесі фізичного виховання студентів вузу, формування професійно значущих якостей, умінь і готовності до їх активного прояву в різних сферах життя суспільства.

Одним з рішень цього питання є виховання молоді з використанням різних смуг перешкод і прикладних засобів фізичної культури, які сприяють розвитку у молоді високої працездатності, формуванню професійно значущих якостей, умінь і готовності до їх активного прояву в різних сферах життя суспільства.

У статті використовувалися сучасні педагогічні теорії і технології фізичного виховання студентів (Л. І. Лубишева, В. К. Бальсевич, В. В. Пономарьов, С. А. Дорошенко, А. Ю. Григор'єв.); сучасні теоретичні та практичні розробки по зміцненню здоров'я студентів у вузі (Г. Л. Апанасенко, А. В. Жарова, В. В. Колбанов, О. Н. Московченко, Ж. Б. Сафонова та ін.).

Виникає необхідність пошуку та розробки альтернативних педагогічних умов прикладної підготовки студентів у вищих навчальних закладах. Таким чином одним із засобів підготовки виступає вироблення спеціальних дій, що передбачає зосередження великих фізичних зусиль і професійних навичок [3]. Виховання молоді з використанням смуги перешкод у прикладній фізичній культурі (ПФК) є одним із напрямів державної політики у системі фізичної культури та спорту, що дозволить виробити стратегію розвитку сфери фізичної культури і спорту в цілому.

Мета дослідження: з використанням смуг перешкод для студентів;

- сформувати у майбутніх фахівців рухові вміння і навички, які сприятимуть продуктивній праці.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури з організації формування фізичної культури для студентів;
- аналіз і узагальнення засобів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і основних рухових навичок, які сприяють продуктивній праці майбутніх фахівців.

Результати досліджень:

Пропонований комплекс смуги перешкод у прикладній підготовці розроблено для студентів за базовими розділами освітньої програми: гімнастика, загальна фізична підготовка, легка атлетика, спортивні ігри. Розроблено також варіант комплексної смуги перешкод, що включає, у певній послідовності, елементи всіх вищезазначених розділів освітньої програми загальноприкладної спрямованості.

Розробка і проектування смуги перешкод включає ряд послідовних кроків та їх методичне обґрунтування. Розглянемо їх:

1. Аналіз змісту розділів освітньої програми: уточнюються орієнтовний зміст і напрямки завдань, що входять у смугу перешкод.
2. Розробляється приблизний розподіл системи прикладної підготовки в робочій програмі.
3. Розробка рухових завдань (видів вправ), що входять у смугу перешкод. Складається відповідний перелік вправ (приклад такого переліку наведено нижче при описі цільових смуг перешкод).
4. Розробляється варіант цілісної смуги перешкод, яку студенти повинні подолати на контрольному уроці. В цільовій смузі (схемі або її описі) необхідно вказати загальний метраж, послідовність виконання рухових завдань із зазначенням (за потребою) дозування навантаження (обсяг й інтенсивність).

Подолання смуги перешкод належить до числа найбільш ефективних прикладних навичок у процесі фізичної підготовки студентів. Прикладні та спортивні способи подолання перешкод багато в чому різні за технікою виконання. Спортивні способи не завжди застосовуються у житті. Тому необхідно, щоб на заняттях з фізичного виховання студенти

освоїли прикладні способи, а завдяки цьому й підготувалися до успішного оволодіння спортивною технікою для подальшої трудової діяльності. Воно сприяє інтегральному вдосконаленню природних рухів, життєво необхідних рухових навичок, ефективному розвитку фізичних якостей, підвищенню вимог до прояву вольових якостей – рішучості, наполегливості, самостійності. Різноманітність і різнохарактерність виконання рухових завдань з подолання смуг перешкод в умовах обмеження часу створюють ситуації, в яких студенти раніше набуті рухові навички застосовують у нових поєднаннях, своєчасно і раціонально переключаючись з одних рухових дій на інші, перетворюючи їх відповідно до вимог обстановки.

Необхідність виконання дії в новій обстановці активізує студента, змушує акцентувати увагу на видозмінах форми руху, амплітуди, ступеня м'язових напружень, що розвиваються. Завдяки цьому відбувається не тільки становлення нових рухових дій, а й удосконалюються раніше освоєні, які виконуються в нових поєднаннях і комбінаціях [8].

Виконання вправ на смугі перешкод сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів, уваги, рухової пам'яті у студентів, вдосконаленню і закріпленню отриманих ними навичок, підвищенню емоційного рівня уроку гімнастики, а також формуванню прикладних якостей.

Однак у небагатьох навчальних закладах України є смуги перешкод, які відповідають армійському стандарту. Тому нами запропоновано альтернативний варіант на адаптованій до умов вузу смугі перешкод з використанням наявного інвентарю.

Цілі та завдання занять з подолання єдиної смуги перешкод:

- сформувати навички виконання різних вправ військово-прикладного характеру;
- розвиток гнучкості, сили й швидкості засобами рухливих ігор та естафет;
- узагальнити і систематизувати знання про техніку бігу на пересіченій місцевості;
- виховувати сміливість, наполегливість, витримку, спритність та інші морально-бойові якості, стійкість до перевантажень при виконанні загальнорозвивальних вправ.

Організація та проведення навчального процесу з прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ за допомогою моделювання трудової діяльності суттєво покращить їх фізичну та психологічну готовність і зменшить ризик виникнення стресу [2]. Планувати проведення на заняттях смуги перешкод доцільно протягом всього навчального року. У зміст занять на яких застосовується смуга перешкод у більшій мірі включаються прикладні та акробатичні вправи, вправи на снарядах, стрибки (прості й опорні), але можуть включатися і різноманітні за своєю структурою і спрямованістю гімнастичні вправи.

Прикладні та спортивні способи подолання перешкод за багатьма критеріями відрізняються технікою виконання. Спортивні способи не завжди втілюються у життя, а підготовка до неї – основна мета прикладної підготовки. Тому необхідно, щоб на заняттях з фізичного виховання студенти освоїли прикладні способи, а завдяки цьому й підготувалися до успішного оволодіння професійно-прикладною та спортивною технікою. Смуги перешкод на кмітливість і творче мислення повинні мати відносно вільні правила, що дозволяють застосовувати вільну тактику подолання перешкод, вибирати найбільш раціональні для себе способи виконання рухових дій.

Гімнастика є основним видом фізичної, професійно-прикладної та військово-прикладної підготовки. Гімнастика – це система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку і вдосконалення рухових здібностей людини: сили, спритності, швидкості, витривалості та ін.

Один із засобів, що використовуються з цією метою, – це подолання різних смуг перешкод. Заняття з прикладної гімнастики спрямовані на розвиток фізичних і морально-вольових якостей. Студенту, що володіє знаннями і вміннями, що набуваються у навчальному процесі на заняттях з гімнастики, буде легше адаптуватися до трудової діяльності та зорієнтуватися в незвичній життєвій обстановці, до тренування з прикладних видів підготовки.

До цієї групи належать:

- професійно-прикладна гімнастика має сприяти розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
- військово-прикладна гімнастика сприяє формуванню умінь і вихованню спеціалізованих якостей, необхідних для успішного оволодіння військовими професіями;
- спортивно-прикладна гімнастика застосовується у навчальному та тренувальному процесі на заняттях фізичною культурою і спортом.

Проведення занять на **гімнастичній смугі перешкод** на заняттях гімнастики, відрізняється великою виборчою спрямованістю, нестандартними умовами виконання та націленістю, насамперед, на розвиток сили, силової та швидкісної витривалості різних груп м'язів, координаційних здібностей, що для юнаків має велике прикладне значення в їх підготовці до майбутньої трудової діяльності та службі в армії. Для дівчат практична значущість полягає в тому, що вони спрямовані на розвиток м'язових груп, що відіграють велику роль у виконанні функції материнства [2].

Використовуючи технічне оснащення залу гімнастики, пропонуємо варіант гімнастичної смуги перешкод при проведенні занять з прикладної фізичної підготовки зі студентами.

Перелік рухових завдань подолання смуги перешкод на заняттях з гімнастики

СТАРТ

1. Маятник на канаті. Стрибок з лави учасника з підвіскою на закріпленому верхнім кінцем гімнастичному канаті, що вільно висить
2. Біг по гімнастичній лавці.
3. Стрибки з ноги на ногу в гімнастичні обручі, колеса (6-8 шт).
4. Стрибок з розбігу з опорою на гімнастичний кін (козел) у поролонову гімнастичну яму.

5. Біг по поролоновій гімнастичній ямі.
 6. Перелізання через колоду, коня.
 7. Лабіринт.
 8. Пересування вліво (вправо) по альпіністській стіні
 9. Пересування вгору, вниз по гімнастичній стінці (6-8 шт.).
 10. Подоланням різних підвісних перешкод (пролазіння через підвісні переносні поперечини, яку встановлено на шведській стінці).
 11. Вис на гімнастичній перекладині та пересування перехопленням вліво (вправо).
 12. Біг по поролоновій гімнастичній ямі.
 13. Перекид вперед на гімнастичному маті.
 14. Повзання по-пластунськи обличчям вниз (уверх) під обмеженою висотою
 15. Біг «змійкою», оминаючи перешкоди (стійки, столи для настільного тенісу)
 16. Стрибки на скакалці (дів.). В упорі лежачи віджимання від підлоги (юн.)
- ФІНІШ

Примітка: Застосовуючи смугу перешкод необхідно навчити подолання кожної станції.

Заняття з **подолання єдиної смуги перешкод** спрямовані на формування і вдосконалення навичок у подоланні штучних і природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, на розвиток швидкості й швидко-силової витривалості, вдосконалення навичок у колективних діях, на фоні великих фізичних навантажень, виховання впевненості у своїх силах, сміливості та рішучості (рис. 1).

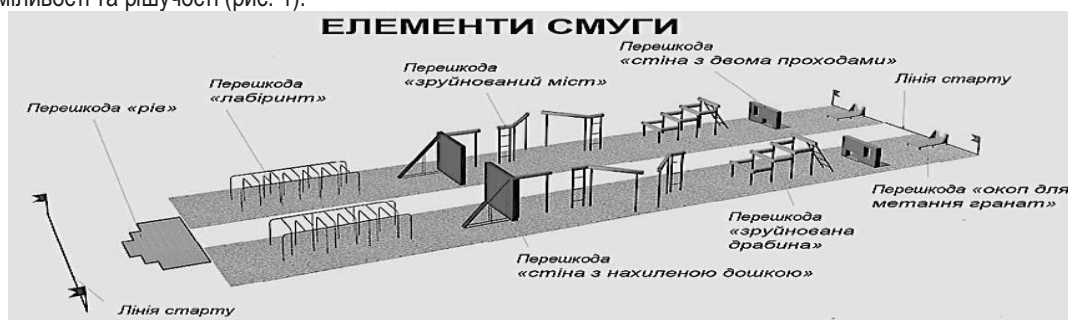


Рисунок 1. Елементи єдиної смуги перешкод

Різноманітність технічних прийомів, які засвоєні студентами, створить умови для подальшої реалізації індивідуальності студентів і надалі проявитися індивідуальним особливостям і реалізуватися при подоланні комплексних перешкод або всієї смуги із застосуванням установок ситуативного і цільового характеру.

Реалізація цих завдань дозволить поліпшити здоров'я студентів, вирішити проблему слабкої підготовленості випускників вузів до служби в армії, підвищити зацікавленість молодих людей до вступу у вищі військові навчальні заклади, підняти на новий рівень якісні показники участі команд ВНЗ у змаганнях різної спрямованості.

Заняття на смугі перешкод для **паркуру** може відігравати важливу роль у прикладному фізичному вихованні студентів, крім цього, студентам подобається долати різного роду перешкоди, і виконання вправ воркаута може сприяти підвищенню у них інтересу до занять фізичного виховання. Її призначення – розвинути у студентів спритність, швидкість реакції, витривалість, зробити більш інтенсивними силові навантаження [7].

Як правило, навчання рухових дій проходить у відносно стандартних навчальних ситуаціях. Однак, як показує практика, не завжди навик, що сформований в навчальній ситуації, може бути успішно застосований у тій чи іншій життєвій ситуації, в нових, часто ускладнених умовах. Незвична обстановка, необхідність швидкого переключення з виконання одного рухового дії на інше відповідно до вимог ситуації породжує скутість у виконанні дії, а часом і невпевненість.

Використання основних елементів **воркаута у** вузі можна розглядати як різновид підготовчих спеціальних прикладних вправ при освоєнні смуги перешкод у прикладній фізичній підготовці.

Займатися воркаутом студенти можуть як на вуличному майданчику з турніками, так і в залі гімнастики. Програма тренувань передбачає комплекс вправ на спортивних снарядах, а саме, на перекладині, горизонтальних сходах, шведських стінках, брусах). Головним обтяженням виступає вага власного тіла.

Важливе місце у системі прикладної фізичної підготовки студентів має займати **легка атлетика й прискорене пересування**

Доступність легкоатлетичних вправ і можливість варіювати навантаження в ходьбі, бігу, стрибках і метаннях дозволяє успішно використовувати їх на практичних заняттях. Проектування смуги перешкоди з використанням прикладної підготовки передбачає розподіл рухових завдань у структурі окремого навчального заняття, і має включати в себе:

- технічну підготовку – «блоки» рухових завдань з елементами бігу, стрибків, метання;

- фізичну підготовку – рухові завдання з урахуванням ефектів силовий, швидкісний, координаційної підготовки. А сумарним (кумулятивним) ефектом, особливо ближче до фінішу ПП, буде розвиток витривалості комплексного (змішаного) характеру. Це пов'язано з тим, що сумарний ефект «нашарування» ефектів окремих рухових завдань, які виконуються з достатнім ступенем навантаження, повинен привести до певної міри втоми. Останнє є важливим фактором розвитку витривалості.

Спортивні ігри та смуга перешкод ефективно сприяють досягненню високого рівня функціонування та надійності нервової, серцево-судинної і м'язової систем, зорового і слухового аналізаторів, а також вихованню таких якостей, як загальна витривалість, спритність і координація рухів, специфічна спритність рук, пальців, швидкість реакції, обсяг, розподіл і переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість і ініціативність.

Найбільший прикладний ефект властивий таким вправам з ігрових видів спорту: швидкі пересування, ловля і передача м'яча різними способами, ведення м'яча поперемінно правою і лівою рукою, кидки м'яча в ціль, елементи технічної підготовки, двостороння гра, естафети з м'ячем.

Висновки. Використання запропонованих розділів і змісту програми для виховання молоді у ВНЗ із застосуванням засобів фізичної культури, зокрема смуг перешкод, дозволить:

- систематизувати теоретичну і практичну підготовку прикладної фізичної культури студентів у ВНЗ;
 - зберегти і зміцнити здоров'я;
 - підвищити зацікавленість молоді до трудової діяльності та служби в Збройних Силах України;
 - отримати знання і розвинути навички в освоєнні прикладних спеціальних якостей, до діяльності в екстремальних умовах. Людині, яка володіє даними знаннями, буде легше зорієнтуватися в незвичній життєвій обстановці.
- Гімнастичні вправи, які включено у смугу перешкод на заняттях гімнастики, відрізняє велика виборча спрямованість, нестандартні умови виконання.

За допомогою впровадження у навчальний процес прикладної підготовки з використання різних видів і форм смуг перешкод вдасться збільшити кількість займаються фізичною культурою і спортом, підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, модернізувати систему фізичного виховання і розвитку масового і студентського спорту, створити сучасну матеріально-технічну базу, а головне – випускники будуть успішними у подальшому професійному житті.

Запропонована нами програма реалізації індивідуальних особливостей студентами з прикладних розділів фізичного виховання у формі смуги перешкод, заслуговують впровадження в навчально-виховний процес ВНЗ України.

Перспективи подальших досліджень

Подальші дослідження пов'язані з пошуком нових форм організації навчального процесу студентів різних напрямків професійної діяльності, організації якісної підготовки кваліфікованих фахівців з урахуванням майбутнього фаху.

Література

1. Анікеєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту - 2009. - № 2 - С. 6-9.
2. Болтенкова О. М. Особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки дівчат у вищому навчальному закладі економічного напрямку / О. М. Болтенкова // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. - Харків : ХДАФК, 2012. - № 4. - С. 16-19.
3. Герчак Я. М. Формирование готовности к здоровью сбережению студентов высшего профессионального образования: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.08 / Я.М. Герчак. - Новокузнецк, 2007. - 22с.
4. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. Бібліотека шкільного світу. Здоров'я та фізична культура. Бібліотека. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К: 2006.
5. Зюзь В.Н. Использование средств прикладной физической культуры в патриотическом воспитании молодежи / В.Н. Зюзь, В.В. Балухтина, Т.М. Бабич // ГВУЗ «Приазовский государственный технический университет» - г. Мариуполь: 2017. 215с.
6. Егорычев А.О., Пенцик Б.Н., Смирнова Ю.А. Здоровье студентов с позиции профессионализма // Теория и практика ФК. - 2002. - №2. - С.56.
7. Шимко І. Проблеми організації самостійної роботи у вищій школі / Рідна школа. - 2005. - № 8. - 34-35с.
8. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. - М. : Физкультура и спорт, 1975. - 208с.

Reference

1. Anikov D.M. (2009), Problems of the Formation of a Healthy Way of Living for Students / Young / D.M. Anikeev // Pedagogy, Psychology and Medical-Biological Problems of Physical Training and Sport - № 2 - P. 6-9.
2. Boltankova O. M. (2012), Extraordinary Organizational and Applied Physical Preparations at the Primary School at the Economic Foundation / O. M. Boltankova // Slobozhsky Sports Science Portal: Science. Theory. journals - Kharkov: HDAFC, № 4. - С. 16-19.
3. Gerchak Ya. M. (2007), Formation of readiness for health savings of students of higher vocational education: abstract of thesis. Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.08 / Ya.M. Gerchak.-Novokuznetsk, 22 p.
4. Dubogai O. (2006), Motivation to physical exercises. Library of school world. Health and physical culture. Library. Physical culture as a storehouse of health and success of the school. K.
5. Zyuz V.N. (2017) The use of applied physical culture in the patriotic education of young people / V.N. Zyuz, V.V. Balukhtina, T.M. Babich // State Higher Educational Institution «Priazovsky State Technical University» - Mariupol: 215с.
6. Egorychev A.O, Pentsik B.N., Smirnova Yu.A. (2002), Student health from the perspective of professionalism // Theory and practice of FC. - 2002. - №2. - P.56.
7. Shimko I. (2005), Problems of the organization of independent work higher education schools / Ridna school. - № 8. - 34-35 p.
8. Farfel V.S. (1975), Movement control in sports / V.S. Farfel - M.: Physical culture and sport, 208 p.