

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ,  
ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ПРОГРАММА ДИСТАНЦИОННОЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**РЕФЕРАТ**

**на тему:**

**Социальные ценности физической культуры**

Работу выполнила  
учитель начальных  
классов

Зеленова Т.А.

Научный руководитель:

Чеснова Е.Л., канд. пед. наук

**Новосибирск**

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение _____  | 3  |
| 1. Ценности физической культуры и социализация общества _____ | 5  |
| 1.1. Ценности и ценностные ориентиры _____                    | 5  |
| 1.2. Социализация личности _____                              | 13 |
| 2. Структура и функции адаптивной физической культуры _____   | 14 |
| 2.1. Структура адаптивной физической культуры. _____          | 14 |
| 2.2. Виды адаптивной физической культуры _____                | 16 |
| 3. Заключение _____   | 20 |
| 4. Список использованной литературы _____                     | 23 |

## Введение

Значение словосочетания «социальные ценности» - это значимость явлений и предметов реальной действительности с точки зрения их соответствия или несоответствия потребностям общества, социальной группы, личности; нравственные и эстетические императивы (требования), выработанные человеческой культурой и являющиеся продуктами общественного сознания. Индивид усваивает ценности в процессе социализации, являющиеся основой социальных норм.

Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как фиксированные, устойчивые представления о желаемом. В ценностях воплощена значимость предметов и явлений социальной среды для человека и общества. Они существуют независимо от конкретной личности как элемент культуры и становятся элементами духовной культуры личности, важными регуляторами поведения в той мере, насколько осваиваются ценности данной культуры.

Человек, являясь социальным существом, должен создавать определенные шаблоны поведения, применимые в той или иной конкретной ситуации. Это делается для того, чтобы можно было благополучно существовать в обществе и взаимодействовать с другими. Подобные шаблоны именуются социальными нормами. Социальные ценности – это то, что является важным для каждого человека. Принятые однажды решения становятся для нас основной линией поведения, которой мы стараемся придерживаться каждый день, всю жизнь. Именно поэтому ценностные ориентиры выступают в роли способа регуляции и детерминации поведения индивида. Они помогают ему отличить значимое от ненужного, существенное от бессмысленного.

Ученый Д. Леонтьев подробно изучал социальные ценности и выделил такие три формы их существования, которые могут взаимно перетекать одна в другую: общественные идеалы, предметное воплощение этих идеалов,

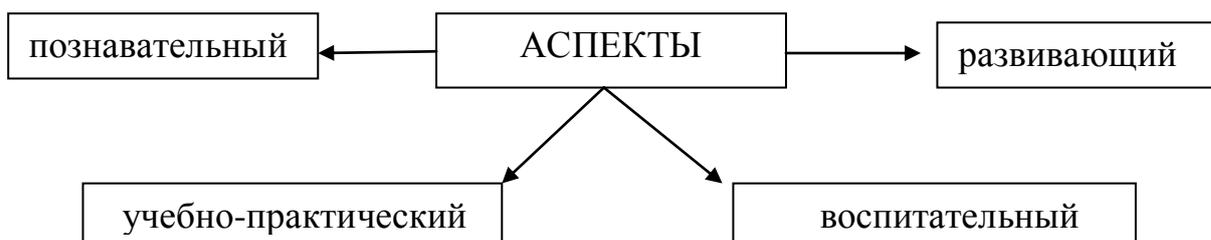
мотивационные структуры. Заметим, что в течение всей жизни одна система ценностей может подтверждаться, другая – отбрасываться ввиду своей несостоятельности. В результате образуется некая иерархия, в которой содержатся понятия, применимые и актуальные для каждого человека.

Социальные ценности – это понятие, которое формируется у каждого индивидуально, потому в одном обществе тяжело найти двух человек, у которых бы данная система была одинакова. Очень часто человек сталкивается с тем, что его принципы идут вразрез с новыми системами, или же теоретические основы не стыкуются с реальной жизнью. В этом случае начинают формироваться многослойные системы, в которых провозглашаемые ценности зачастую расходятся с действительностью.

## 1.Ценности физической культуры и социализация общества

### 1.1.Ценности и ценностные ориентиры

Образование – это процесс передачи ценностей физической культуры, определяющий развитие учащихся как индивидуальностей. Учащийся должен приобрести в результате следующие аспекты:



Под ценностями понимаются предметы, явления, их свойства, необходимые и полезные обществу и отдельной личности в качестве средства, удовлетворяющего их потребностям. В них отражается представление о желаемом. Ценности указывают на социальное и культурное значение определенных явлений в физической культуре, выступают ориентирами на деятельность. Уровень объективного восприятия ценностей физической культуры является показателем культуры учащихся или степени реализации ценностного идеала, условием и результатом его физкультурно-спортивной деятельности.

Сформированные в сфере физической культуры и спорта многообразные ценности можно условно разделить на следующие группы:

– физические (здоровье, телосложение, двигательные качества, умения, навыки, физические нагрузки, высокая подвижность, стремление к совершенствованию и др.);

- социально-психологические (активный отдых, развлечения, удовольствие; формирование трудолюбия, навыков поведения в коллективе, общения; понятия долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции и др.);
- психические (эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, свойства и качества личности и др.);
- культурные (познание, самоутверждение, самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, авторитет;
- материально-технические условия, престиж занятий спортом.

Наряду с ценностями выделяют ценностные ориентиры, которые формируются в процессе социализации личности, усвоения социального опыта и отражаются в целях, убеждениях, идеалах, интересах, мотивах и т.д. В структуре учебной и физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентиры тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми качествами личности, образуют содержательную направленность, характер которой зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей. Личностный смысл определяет действенность отношений индивида и того объекта, ради которого разворачивается деятельность. Одни останавливаются на эмоциональном (чувственном) уровне, другие – на познавательном, третьи – на поведенческом (волевом). Этот процесс определяется активностью личности.

Культура – явление многообразное как по характеру, так и по формам своего выражения и функционирования. Она охватывает всю совокупность достижений общества в материальной и духовной жизни, отражает уровень интеллектуального развития человека и человечества, систему ценностей и норм, регулирующих общественную деятельность, состояние нравов. Культура – исторически определенный уровень развития общества и

человека, выраженный в конкретных типах и формах организации жизни и деятельности, а также создаваемых людьми материальных и духовных ценностях. Культуру общества можно представить и как своеобразный резервуар духовных и материальных ресурсов, накопитель и хранитель всего ценного и положительного, что достигнуто людьми. Правомерно утверждать, что в целом культуру определяет деятельность людей и ее результаты. Чем значительнее деятельность и ее результативная сторона, тем выше уровень культуры. Для более глубокого понимания сущности культуры необходимо отметить три ее характерные особенности:

1. Культура – это то, что постигает человек в процессе своей жизнедеятельности. Усвоение человеком культурных ценностей формирует внегенетическую программу его поведения, и поэтому овладение культурой является решающим фактором, отличающим человека от животных.
2. Культура – это все то, что транслируется от поколения к поколению, так как люди берегут и умножают накопленную сокровищницу знаний, умений, навыков, опыта и по специальным каналам передают их в ходе исторического развития общества.
3. Культура представляет собой общеразделяемую систему ценностей, принимаемых обществом в целом, или большинством населения. Культуру личности определяют следующие признаки: качество и разнообразие знаний, умений, навыков; степень самосознания; обучаемость; творчество; характер отношения к людям; направленность личности; результативная сторона ее деятельности. Достаточно высокий уровень общей культуры личности обеспечивает ее способность и готовность продуцировать культурные ценности. Такой человек является уже не только творением, но и творцом культуры. Общая культура человека обусловлена уровнями его физического, интеллектуального, нравственного, эстетического развития в их гармонической соразмерности.

Выделяют следующие формы культуры: физическую, духовную, материальную.

Материальная культура общества – это окружающая человека искусственная среда. Она создана всеми видами его труда, и ее составляют такие ценности, как: здания, инструменты, транспорт, связь, технологии

Понятие «физическая культура» выделяет такую сферу культуры, основным содержанием которой является процесс «окультуривания» тела человека. Данная сфера культуры связана с телесным бытием людей, их физическим состоянием. Все формы культуры взаимосвязаны и взаимообусловлены. Физическая культура, например, включает в себя часть элементов материальной культуры (бассейны, стадионы и др.)

Духовное развитие человека в сфере физической культуры не имеет границ, поэтому выделяют ряд общих духовных функций.

| Функции | Классификация функций   | Характеристика  |
|---------|-------------------------|---|
| Общая   | Мировозренческая        | Отражает взгляд человека на место и значение личности, её физической культуры в мироздании, в различных сферах жизнедеятельности общества, а также формирование мировоззрения через деятельность в области физической культуры. |
|         | Ценностно - нормативная | Включает в себя круг ценностей, разработанных норм двигательной подготовленности, весоростовых соотношений, сформированности  |

|               |                              |  |
|---------------|------------------------------|--|
|               |                              | знаний в области физической культуры.  |
|               | Нравственная                 | Для неё характерно специфические нравственные отношения между людьми в процессе физкультурной деятельности.                                |
|               | Эстетическая                 | Предусматривает формирование в процессе физкультурной деятельности эстетических идеалов и вкуса, качеств и способностей с позиции красоты. |
|               | Гедонистическая              | Получение удовольствия от физических упражнений.   |
|               | Катарсическая                | Функция «очищения»   |
| Специфическая | Специально-теоретическая     | Познание новых закономерностей в области достижения физического совершенствования и укрепления здоровья.                                   |
|               | Психорегулирующая            | Формирует культуру управления психикой человека.   |
|               | Потребностно - мотивационная | Формирование физической культуры человека  |

К общественным ценностям физической культуры относятся:

- интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, спортивной подготовки, закаливания, основах ЗОЖ);

- двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, личные достижения ФП человека, его реальный потенциал);
- технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсного обеспечения);
- интенционные (сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе, их популярность у различных категорий населения, а также готовность и желание человека к постоянному физическому развитию и совершенствованию);
- мобилизационные (способность к рациональной организации бюджета времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении цели, умение пережить поражение).

Особенно важно подчеркнуть значение для общества интенционных ценностей. Финансирование, адекватная правовая обеспеченность, сформированность положительного общественного мнения - вот основные показатели, характеризующие уровень развития интенционных ценностей физической культуры в данном социуме. Перспективным в освоении этого вида ценностей может стать активное влияние информационно-образовательного обеспечения формирования ориентаций общественности на здоровье путем пропаганды здорового образа и спортивного стиля жизни, создания спортивного имиджа делового человека, своеобразной моды здоровья.

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется теми же факторами, что и общественный:  
- знанием в сфере физической культуры и спорта;

- основными двигательными умениями и навыками, т.е. техникой физических упражнений;
- уровнем физической подготовленности, т.е. развитием основных качеств и способностей
- способностью к самоорганизации здорового образа жизни
- социально-психологическими установками на укрепление здоровья средствами физической культуры;
- ориентация на занятия физически-оздоровительной направленности;

Другой комплекс ценностей физической культуры личности формируется совокупностью его личных физических достижений. Он определяется развитием уровня его физических качеств и координационных способностей. Внешне это проявляется в физической работоспособности, умении управлять своими движениями, грамотно и рационально решать привычные и новые двигательные задачи и двигательные действия.

В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности. Особое значение для личности имеет освоение мобилизационных ценностей физической культуры. Именно они помогают человеку выжить в экстремальных ситуациях, которые не редки в жизни современного общества: болезни, травмы, экологические кризисы, аварии - неполный перечень ситуаций, когда человеку особенно нужны высокоразвитые двигательные качества и способности. Физкультурно-спортивная деятельность способствует мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, опосредованно влияя на создание своеобразного резерва для ответа на "нештатные" внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных сил человека. Валеологические ценности физической культуры - накопленные теорией и методикой знания об использовании физических упражнений для

эффективного физического развития человека, формирования его телосложения, закаливания, повышения работоспособности, психоэмоциональной устойчивости. Принадлежность валеологических ценностей к физической культуре обосновывается включением в их содержание ценностей двигательного характера: умений и навыков, физической подготовленности. Мобилизационные ценности физической культуры также имеют явную валеологическую направленность: самоорганизация здорового стиля жизни, умение противостоять неблагоприятным воздействиям внешней. Валеологические ценности физической культуры имеют интенционный характер - это возможности для формирования мотивации, интереса, потребности в бережном отношении человека к своему здоровью

## 1.2. Социализация личности

В настоящее время проводятся исследования, посвящённые важной проблеме, как социализация личности посредством использования средств и методов физической культуры. Социализацию определяют как двусторонний процесс: с одной стороны происходит усваивание социального опыта, а с другой стороны в процессе социализации происходит воспроизведение системы социальных связей за счёт активного входа в среду, влияя на жизненные обстоятельства и окружающих людей. Если говорить другими словами идёт адаптация к социальной среде и завоевание определённого « социального пространства»

Факторы социализации разделяются на три основные группы:

| Группы социализации | Характеристика   |
|---------------------|--|
| Макрофакторы        | Условия социализации всех или очень многих людей. Это космос, планета, мир в целом, страна, общество, государство. |
| Мезофакторы         | Этнос и тип населённого пункта, в котором живёт человек. Это город, посёлок, село.                                 |
| Микрофакторы        | Непосредственно происходит социализация. Это семья, школа, общество сверстников.                                   |

Социализирующая роль физической культуры – это оказание глубокого и всестороннего воздействия на сущность человека, развивая его физически и духовно. Если наглядно представить роль физической культуры в жизни общества надо рассмотреть общественные функции физической культуры специфические( прямые) и общекультурные( косвенные).

Физическая культура является видом общей культуры и прежде всего имеет общекультурные функции. Определяет её специфические функции, которые направлены на физическое воспитание людей.

## **2. Структура и функции адаптивной физической культуры**

### **2.1. Структура адаптивной физической культуры.**

Адаптивная физическая культура интегрирует в себе как минимум три крупных области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику – и большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику отдельных видов спорта и их групп, теорию и методику физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации; анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену, общую и частную патологию, тератологию, психологию болезни и инвалидности, специальную психологию, специальную педагогику, психиатрию, психоконсультирование. В среде специалистов и научных работников, и особенно в массовом сознании, доминирует представление о тождественности адаптивной и лечебной физической культуры или физической реабилитации.

Адаптивная физическая культура представляет собой значительно более емкий и широкий социальный феномен, основной целью которого является: социализация или ресоциализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только их лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур.

В системе медицинской реабилитации признается, что движение является важнейшим естественно-биологическим стимулятором организма, который стал первейшей потребностью современного человека. Однако тут же подчеркивается, что ЛФК – метод комплексного лечения, что она использует нозологический принцип по наиболее важным заболеваниям, органно-системный подход при дифференциации частных вопросов и отражает задачи конкретных направлений в отечественной медицине.

Адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько, одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни.

## **2.2. Виды адаптивной физической культуры**

Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни. Отмечая несомненную пользу современных технологий профилактической медицины для инвалидов, подчеркнем, что адаптивная физическая культура предполагает значительно более широкое привлечение средств и методов данного вида культуры, являющегося базой, основой социализации личности инвалида, его адаптации к трудовой деятельности или переквалификации и вообще саморазвития, самовыражения и самореализации.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры, может быть определена так: максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их.

## Адаптивное физическое воспитание (образование).

Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья следующих основ:

- комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков;
- на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- на более полную реализацию его генетической программы ;
- на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида;

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

В содержание адаптивного физического воспитания (образования) включено также содержание адаптивной базовой (школьной) и адаптивной профессионально-прикладной физической культуры.

## Адаптивный спорт

Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими

наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем. Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных Паралимпийского и Специального Олимпийского движений.

Исходя из концепции И.М. Быховской (1993), рассмотревшей проблемы человеческой телесности в социокультурном измерении, именно адаптивный спорт, с обязательным участием инвалидов в учебно-тренировочном процессе и системе различных (включая международные) соревнований, создает наиболее подходящие условия именно для культурного бытия их телесности, важнейшим атрибутом которого является общение, участие в диалоге двух «Я» (Каган М.С., 1988). Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

#### Адаптивная двигательная рекреация.

Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием. Наибольший эффект от адаптивной двигательной рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины. Основная задача адаптивной физической рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов

Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации.

## **Заключение.**

Наш организм – целостная система и высокая работоспособность, хорошее самочувствие, отсутствие болезней возможны, лишь тогда, если все системы и органы работают нормально. Это значит, что ни в одной клетке организма, группе клеток, органе или системе нет участков, где поврежден генетический код, нарушена иннервация или снабжение кислородом, гормонами, аминокислотами, энергетическими субстратами, а сами клетки в целом имеют высокие резервные возможности на случай «непредвиденных обстоятельств» .

Для профилактики укрепления здоровья является спорт. Спорт учит выигрывать и достойно проигрывать, воспитывает физически и морально, формирует благородство и трудолюбие, отстраняет от вредных привычек, заставляет думать, учит дисциплине, занятиям тренировке. Занимающийся спортом чётко регулирует своё поведение потому, что подчиняется уставу, правилам соревнований, режиму. Спорт порождает социально значимые мотивы деятельности, в нём созданы разные общности людей, начиная от команды и кончая международными союзами, федерациями и объединениями. Всё это идёт на создание предпосылок для выполнения участниками спортивного движения самых разнообразных социальных ролей и для социализации спортсменов.

Физическая культура является главным фактором образовательно – культурного процесса, выступает универсальным средством его гуманизации потому, что воспитывает личность человека как целостности в своём телесно-духовном единстве.

Образование должно выполнять роль социального регулятора, для этого оно должно обращаться к личности, формировать культуру человеческой телесности, систему ценностных ориентаций и нравственных принципов. Гуманизация образования представляет собой инструмент, который

обеспечивает гармоническое единство - информированности, физического потенциала, интеллектуальных и духовных качеств.

В процессе физического воспитания происходит « социализация» и « образование». То, есть приобретение хорошего здоровья, крепкого телосложения, физические и духовные качества, осваивает социальные роли и функции, но человек сам « образует мир», формирует и завоёвывает « социальное пространство».

Для возвышения значимости ценностей физической культуры в жизни человека нужно расширение коммуникации в сфере физической культуры, нетрадиционных способов приобщения личности к достижениям таким, как театр спорта, спортивные праздники, соревнования, игры.

Значимость физической культуры предполагает достижение целостности знаний о человеке, понимание значения человеческих ценностей в современном мире, осознание своего места в культуре, развитие культурного самосознания, способностей и возможностей к преобразовательной культурной деятельности. Она проявляется через: гармонизацию духовных и физических сил личности, формирование таких общечеловеческих ценностей, как: здоровье, телесная культура, повышенная работоспособность, физическое совершенство, хорошее самочувствие . Физическая культура направлена на развитие целостной личности, ее способности и готовности полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в построении необходимой социокультурной комфортной среды.

Ценности физической культуры в образовательном процессе необходимо рассматривать как совокупность ценностей объективных форм и субъективных форм физической культуры. Ценностное отношение личности к физической культуре является интеграцией более частных отношений: отношений личности к различным формам и средствам физической культуры

и включает аксиологический, интеллектуальный, эмоциональный и деятельностный компоненты.

## Список используемой литературы

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие.– М.. Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
2. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6.
3. Столяров В.И.. Гуманистическая культурная ценность современного спорта и олимпийского движения / В.И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 2.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 448 с.: ил.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с, ил.
1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие.– М.. Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
2. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6.