

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

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

РЕФЕРАТ

на тему:

Телесность человека и спорт

Работу выполнила
учитель начальных
классов

Семёнова В.В.

Научный руководитель:

Чеснова Е.Л., канд. пед.наук

Новосибирск

Содержание

Введение _____	3
1. Теория человеческой телесности _____	5
1.1.«Тело» и «телесность» в культурологических исследованиях _____	5
1.2.Тело и телесность человека в системе физической культуры _____	9
2. Телесность в адаптивной физической культуре _____	16
2.1. Структура адаптивной физической культуры _____	16
2.2.Основные положения концепции адаптивной физической культуры _____	18
3. Заключение _____	21
4. Список используемой литературы _____	23

Введение

Сущность человека и его существование имеет целое множество самых различных аспектов, но главный среди них — взаимосвязь социального и биологического, духовного и природного. В противоположность другим живым существам человек как совокупность различных социальных качеств является в конечном счете продуктом собственной материальной и духовной деятельности. С одной стороны, человек — высшая ступень развития биологической эволюции, элемент живой природы (биологическое начало в человеке представлено в виде задатков, физической структуры телесности, отражающей динамику психических процессов). С другой стороны, он — активный участник развития материального и духовного производства, создатель духовных ценностей, субъект социальной жизни, который осуществляет свои поступки в соответствии с принятыми нормами и ценностями, существующими в обществе. В исследовании диалектики духовного и телесного начал можно проследить два подхода: 1) раскрытие влияния духовности на биологическую природу человека; 2) изучение воздействия биологии человека на его общественную, материальную и духовную деятельность, многообразные социальные отношения и функции.

Однако биологическое начало трудно считать приоритетным в человеке. Оно — материал, природная основа для становления человека, формирования его общественных и телесных качеств, свойств, а также способностей. Человеческое сознание предстает как сложная организация, включающая в себя духовные и телесные структуры (внутренние и внешние органы этой телесности — не пространственное определение органов человеческого тела, а их смысловое определение). Такое понимание телесности позволяет сблизить ее с понятием «природа человека», дать целостное понимание человека, а тем самым, как утверждает Л.В. Жаров,

трактовать человеческую телесность в аспекте понимания человеческой сущности.

Результатом такого исследования является изменение человеком своей собственной природы. Человеческий организм как человеческая телесность представляет собой субстрат надбиологического порядка; она выступает уже не как организм, а как человеческая телесность, как чувственное образование, как явление культуры.

Физкультурно-спортивная деятельность, рассматриваемая именно с этих позиций, имеет своей целью совершенствование органов человеческой телесности, формирование телесно-духовного единства человека. Особенности данной целевой ориентации определяют, на наш взгляд и саму природу средств физкультурно-спортивной деятельности. В качестве таковых выступают, в частности, двигательные способности, которые формируются в результате упражнений.

Своеобразна и сама система совершенствования духовного и телесного потенциалов человека. Ее основу составляют не закономерности, скажем, стоимостных отношений, как это характерно, например, для отношений товарного производства или профессионального спорта, а закономерности становления форм общения по поводу совершенствования внешних и внутренних органов человеческой телесности, духовно-телесного единства человека. Такой подход встречает все большее понимание и применительно к физической культуре, которая позволяет реализовать единство превосходных духовных, душевных и телесных качеств.

1. Теория человеческой телесности

1.1. «Тело» и «телесность» в культурологических исследованиях

Разъединения культуры и телесности невозможно. Поэтому новые «открытия тела» в различных областях эмпирического и теоретического знания ставят задачи его философского и социокультурного осмысления, приведения теории человеческой телесности в целостную систему.

Исследователи полагают, что в настоящее время необходим не только дифференцированный анализ тела как объекта и тела как субъекта, но и интегративный анализ совокупности различных его состояний, качеств и способностей, объединенных в понятии телесности. Вследствие этого одной из главных исследовательских проблем является вопрос о способности современной науки раскрыть сущность феномена телесности человека.

Телесность – это новообразование, конституированное поведением, то, без чего это поведение не могло бы состояться, это реализация определенной культурной и семиотической схемы (концепты).

Что такое телесность в отличие от тела? В первую очередь, их отличает друг от друга, так сказать, мера «жизненности». Под «телом», как правило, подразумевают, прежде всего, физический объект, не обладающий субъектностью и лишенный духовности. Говоря о теле, мы имеем в виду или естественнонаучный взгляд (тело как биологический и физиологический организм), или эстетический, или, наконец, практический (обыденное понимание тела). В психологии рассматривается не само тело, а определенные изменения сознания, связанного с телом, например нарушение схемы, границ или ощущений тела.

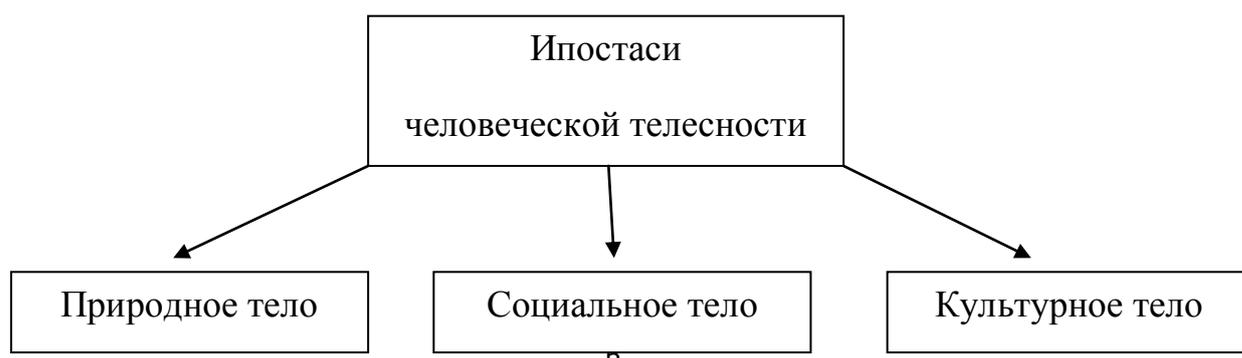
Телесность становится картиной нашего сознания, стремлением того, что мы из себя представляем. «Телесность сознания», направляя жизнь человека, может «придать ей как можно прекрасную форму в глазах других, самого

себя, а также будущих поколений, для которых можно будет послужить примером. Иначе говоря, что человек попытался реконструировать: образование и развитие некоторого практикования себя, целью которого является конструирование самого себя в качестве творения своей собственной жизни.

Понятие «телесность» имеет чрезвычайно широкий спектр трактовок. Хотя все из них так или иначе сводятся к определению взаимосвязи телесной и душевной составляющих в человеке. Этот важный аспект дуализма души и тела (субъекта и объекта) являлся в классической философии основополагающим в понимании человеческой сущности.

Введение понятия «телесность» в научный арсенал имеет методологическое значение. Дело в том, что телесность, теоретически включая в себя два полюса бинарной оппозиции –душу и тело, формирует единое пространство, позволяющее изучать в естественной целостности природные, психологические и социокультурные манифестации человеческой сущности. Таким образом, человеческая «телесность» понимается как одухотворенное тело, являющееся результатом процесса онтогенетического, личностного роста, а в широком смысле – исторического развития. Другими словами, телесность призвана выразить культурную, индивидуально-психологическую и смысловую составляющие человеческого существа.

И.М.Быховская выделяет следующие ипостаси человеческой телесности:

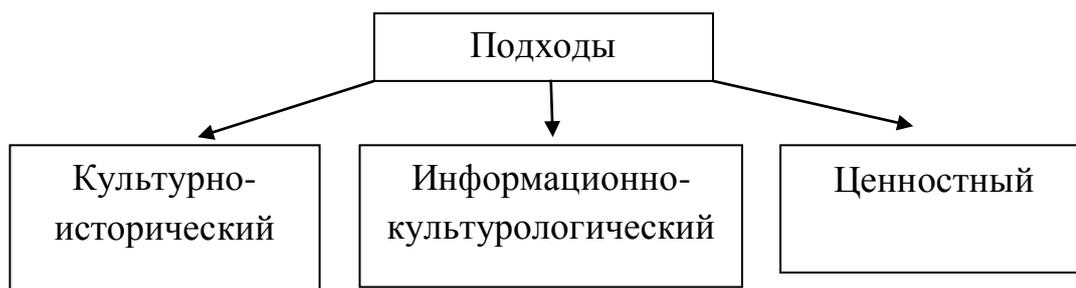


Под «природным телом» ею понимается биологическое тело, подчиняющееся законам существования, развития и функционирования живого организма.

«Социальное тело» – результат взаимодействия естественно-данного человеческого организма («природного тела») с социальной средой.

«Культурное тело» – продукт культуросообразного формирования и использования телесного начала человека, являющийся завершением процесса от «безличных», природно -телесных предпосылок к собственно человеческому, не только к социально-функциональному, но и личностному бытию телесности

Близкими по своим качественным характеристикам в исследовании человеческой телесности являются следующие подходы:



Построение моделей телесности в рамках культурно-исторического подхода прослеживается в работах П.Д. Тищенко, П. Фрейнда и других исследователей. Различные стадии развития человеческого общества, полагают эти авторы, отмечены специфическими для них идеями, образами и эталонами телесности, которые отражают и культуру эпохи, и ценность самого тела, и его взаимоотношения с разумом.

Крайне актуальным становится рассмотрение телесности и с точки зрения информационных процессов, чему способствовали открытия в области нейрофизиологии мозга. Подвижное сочетание онтологического

социокультурного оснований телесности обнаруживается в работах, связанных с проблемой человеческого тела в формировании информационной картины мира и осмысления человеческой телесности посредством коммуникаций.

Телесность человека является многомерной, креативной, целостной информационной системой. основополагающим принципом целостности человеческой телесности является информационное взаимодействие различных ее уровней (внутренний и внешний; биологический, психологический, социальный и культурный), позволяющее поддерживать соответствие между внутренними и внешними факторами информации и развитие способности диалога между «внешними» и «внутренними» состояниями тела.

1.2. Тело и телесность человека в системе физической культуры

В процессе анализа проблемы телесности, места тела человека в системе духовной культуры необходимо уточнить само понятие «тело человека». Употребляя это понятие, как правило, имеют в виду то естественно присущее человеку тело, которое К. Маркс называл «органическим телом». Оно детерминируется системой таких известных понятий, как «состояние морфофункционального развития», «физическое состояние человека», «телосложение», «моторика» (двигательная функция), «физическое здоровье» и т.д. Немаловажное значение имеет и другой фактор: у человека помимо его естественного, «органического» тела интенсивно развивается так называемое «неорганическое тело». К последнему ученые относят все те искусственно создаваемые человеком социальные образования (прежде всего технический прогресс), которые как бы дополняют, развивают его природное тело. Вопрос об отношении неорганического тела человека к культуре, на наш взгляд, не вызывает особых затруднений.

Отталкиваясь от идеи единства телесного и духовного начал, присутствующих в физической культуре, а также от фундаментальных исследований закономерностей эволюционного развития моторики в онтогенезе человека, физкультурную деятельность, необходимо рассматривать как один из основополагающих видов деятельности на всем протяжении человеческой жизни, играющей на разных этапах его развития различную, но очень весомую роль.

Тело человека, рассматриваемое само по себе и в той мере, в какой оно биологически детерминировано, дано ему от природы, т.е. не относится к духовному миру. Но человеческое тело лишь до определенного момента находится вне социальной сферы. На определенном этапе и оно включается в

систему социальных отношений, в социальную жизнедеятельность людей, выступая в качестве продукта этой деятельности.

Телесность человека, его двигательная активность включаются в систему социальных и спонтанно действующих социальных факторов, которые объективно ведут к укреплению или, наоборот, к разрушению тех или иных человеческих свойств и качеств (все зависит от особенностей образа жизни). При этом, на наш взгляд, часто допускается весьма сильное упрощение реальной ситуации, связанной с деятельностью по преобразованию и совершенствованию тела человека, его физического состояния. Как показывают социологические исследования, значительная часть людей до сих пор убеждена в положительном влиянии такого рода занятий лишь на физическое развитие человека. Но при этом не учитывается их важное значение для духовного роста человека, который совершается в процессе приобщения его к миру соответствующих культурных ценностей.

Развивая эту мысль дальше, мы считаем, что если духовность оказывает положительное влияние на органы телесности, а духовное здоровье дает толчок физическому развитию, то процесс совершенствования тела детерминирует в свою очередь процесс духовного совершенствования личности. По мнению В.И. Столярова, эта деятельность предполагает определенное отношение человека, социальных групп, общества в целом к телу, к физическим качествам и способностям, использование определенных знаний и средств воздействия на эти качества в нужном направлении. Другими словами, проблема телесности связана с проблемой формирования определенных потребностей, интересов, ценностных ориентаций, норм и правил поведения.

По мнению Ф.Б. Садыкова, объективное отношение между человеком и материальными условиями воспроизводства его жизни, его физического

бытия определяет содержание его первичных, жизненных потребностей. Этот вывод подтверждается еще и тем обстоятельством, что категория «потребность» выступает в качестве основополагающей характеристики физической культуры.

Единство духовной и двигательной сторон в физкультурной деятельности будет формировать, гармонию сущностных (духовных и телесных) сил человека, интегративным моментом которой может служить сам творческий характер деятельности. Духовная сфера культуры, как видим, связана самым тесным образом с телесным бытием людей, их физическим состоянием и является культурной ценностью. Тело человека включается в мир культуры не только потому, что оно подвергается социальной модификации в результате определенной деятельности людей, но и по причине выполнения определенных социальных функций, реализующихся в различных видах деятельности.

Раскрытие социальных функций физической культуры дает основание и для более полного представления ее ценностного аспекта. Физическая культура, как никакая иная сфера культуры, содержит в себе наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Поэтому культурная деятельность (в том числе и телесная) приобретает общественно полезную значимость, поскольку ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека.

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.). Особенно тесная взаимосвязь наблюдается между культурой физической и духовной. Физическая культура, влияя на телесную сторону человека, бесспорно, изменяет его духовную сущность.

Таким образом, физическая культура – это не только область непосредственной работы с «телом», хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом её деятельности. Как всякая сфера культуры, культура физическая – это, прежде всего, работа с внутренним миром человека.

Физическая культура – это сложное и многогранное социальное явление, выражающееся в деятельности человека по развитию и реализации заложенных в нем психофизических способностей.

Понятие «физическая культура» означает совокупность общественных целей, задач, форм, мероприятий, достижений и факторов, значимых для физического совершенствования человека. Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции.

1. Воспитание человека. Занятия физическими упражнениями и спортом создают возможности для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника; формируют социальную активность.
2. Образование человека. В процессе занятий физической культурой человек познает много нового, обучается двигательным умениям и навыкам.
3. Оздоровление человека. Систематические занятия способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации больных.

Специфические социальные функции физической культуры связаны с общими функциями, но в более конкретной форме выражают её социальную сущность:

1. Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, снижение процессов инволюции и т.д.).
2. Физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите Отечества (мобилизационная функция физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка).
3. Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни).
4. Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека.

С учетом многообразия социально и культурно сформированных параметров телесного бытия человека в рамках физической культуры выделяют культуру движений (двигательную культуру), культуру телосложения и культуру физического здоровья.

Двигательная культура, как феномен общей культуры уникальна. Она является базовым компонентом культуры личности потому, что способствует организации активности движений, осознанию сути движений, раскрытию потенциала личности. В то же время практика и сама жизнь требуют специальных исследований, по решению одной из ключевых, проблемы овладения двигательной культурой младшим школьником. Так как её решение в системе образования создаст прочную базовую основу для эффективной работы на всех последующих этапах формирования

двигательной культуры взрослеющей личности. Двигательная культура, как неотъемлемый компонент общей культуры личности, значимый в формировании гармонично развитой личности.

Понятия «двигательная культура» в современной науке рассматривается как: осознание индивидом сути движения, понимание природы этого движения, владение специфическими навыками движений. Это предполагает наличие умений по использованию двигательных действий в целях собственного самосовершенствования и духовного обогащения в процессе учебной деятельности.

Культура телосложения - поддержание здорового тела, красивого телосложения, умение управлять телом. Красоту внешнего облика во многом определяет красота телосложения: пропорции, конституция, вес. В разные эпохи, в разные времена понятие идеального телосложения было различным. Но пропорциональность отдельных частей тела, здоровая кожа ценились всегда.

Телосложение достается по наследству. Существенную роль в его формировании играют также внешняя среда (например, климатические условия) и такие факторы, как профессия, специфика вида спорта, избранного для занятий (если им занимаются), особенности образа жизни, манера поведения. Особенно заметное влияние они могут оказать на растущий организм.

Как считают ученые-антропологи, человек не должен делать себя рабом наследственности, а наоборот, должен искать пути освобождения от ее цепей. Формирование красивого тела, забота о его сохранении - потребность любого культурного человека.

Из-за отсутствия культуры телосложения человек бывает скован, застенчив, нерешителен. Режим питания, специальные упражнения помогут отшлифовать фигуру. Каждый должен подобрать свои средства, свои

приемы, в наибольшей степени способствующие формированию красивого телосложения.

Культура здоровья – это система поведения человека, как он относится к физической культуре, творческой активности, к окружающим людям, обществу, природе, поэтому здоровье зависит от правильного питания, закаливания, соблюдения режима дня.

Культура физического здоровья - это культура труда, отдыха, физической активности. Человека нельзя заставить соблюдать культуру здоровья. Он может и должен прийти к ней сам через знания, через понимание ценности здоровья, через удовольствие от радостного, светлого, здорового ощущения полноценной жизни.

2. Телесность в адаптивной физической культуре

2.1. Структура адаптивной физической культуры

Жизнеспособность позволяет любому человеку (здоровому, больному, инвалиду) в различной степени осуществлять свои биологические и социальные функции. Такие понятий «здоровье» (в трактовке ВОЗ) и «жизнеспособность» позволяет сформулировать цели и принципы адаптивной физической культуры.

Адаптивная физкультура – это социальный феномен, целью которого является налаживание и укрепление социальных связей человека, ранее имевшего ограниченный доступ или вообще не включенного в социальный процесс, приобщение его к полноценной жизни, наполненной новым смыслом и эмоциями. Таким образом, адаптивная физкультура – это, не метод лечения, а способ переключения внимания инвалидов с болезни на общение, активный отдых и развлечение.

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.

Культурное бытие телесности, в том числе и инвалида, состоит не только в его использовании для достижения некоторой внешней цели (участия в том или ином виде деятельности), но и в наполнении ее внутренним содержанием, в осмыслении телесности как внешней формы внутреннего содержания, что создает предпосылки для формирования физической культуры личности, ее максимального самораскрытия и самореализации. Такой подход к адаптивной физической культуре на основе ее индивидуально-личностного осуществления, формирования потребности и

способности личности гармонизировать имеющиеся у нее в наличии телесно-двигательные и духовные потенции снимает проблему физического совершенства как некоторого абсолютного идеала и позволяет говорить и о коммуникативном смысле телесности инвалида, т.е. ее способности быть посредником в общении, диалоге субъектов.

2.2. Основные положения концепции адаптивной физической культуры.

Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено :

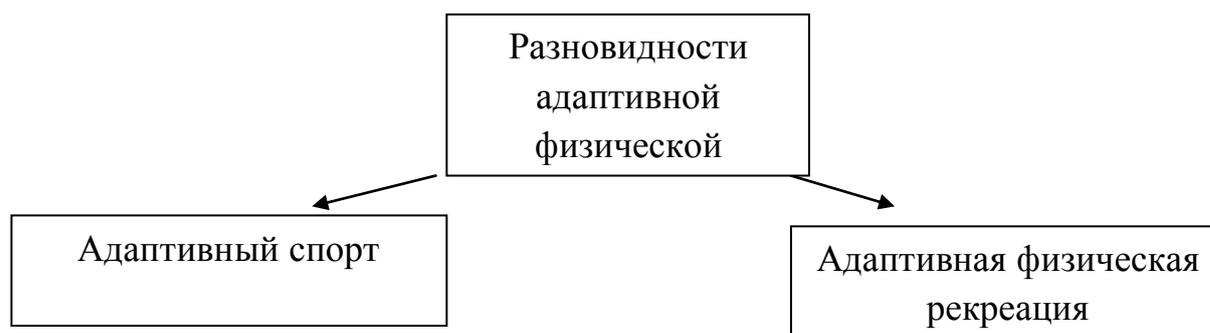
- на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков;

на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, 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.

По терминологии, предлагаемой Л.П. Матвеевым , следует учесть, что в содержание адаптивного физического воспитания (образования) включено также содержание адаптивной базовой (школьной) и адаптивной профессионально-прикладной физической культуры.



Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено, прежде всего, 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 Параолимпийского и Специального олимпийского движений.

Исходя из концепции И.М. Быховской, 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".

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.

Содержание адаптивной физической 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 физической 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.

Заключение

Значимость изучения телесности человека настолько бесспорна, что она стала узловой проблемой целого цикла биологических и медицинских наук. С реальностью телесного существования человек сталкивается все время. Хотя в обыденной жизни он часто не замечает своего тела, у телесности есть много способов себя обнаружить. Один из самых распространенных и наиболее неприятных - болезни, когда тело проявляет себя в совокупности болезненных ощущений. Помимо этого существует и весьма обширная область "нормальной" телесности: существование тела обнаруживается практически в каждый момент нашей жизнедеятельности в виде ли "слабости", "усталости", или, напротив, "силы", "возбуждения".

Исследование телесности является обязательным элементом проблемы человека во всех многообразных характеристиках его сущности и существования. Актуальность данной проблематики обусловлена современным состоянием учения о человеке в целом, антропологическим кризисом, необходимостью рефлексии научных данных о человеческой телесности.

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной физической деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Ребенок еще не родился, а его будущее физическое и психическое развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении, физической активности является характерной особенностью растущего организма.

Способ достижения гармонии человека один – необходимо систематически выполнять физические упражнения. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физической культурой,

которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют укреплению здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

- Здоровье – это постоянное наличие энергии, необходимой, чтобы обеспечивать гармоничное функционирование организма.
- Здоровье – это основа благополучия человека; здоровье позволяет раскрыться всем его физическим и духовным возможностям.
- Здоровье – это понятие не только физическое, но и нравственное; нравственно здоровый человек великодушен, благороден, дружелюбен и оптимистичен.
- Здоровье – это отсутствие у человека причин и побудительных мотивов для болезней.
- Физическое здоровье – это строительный инструмент в руках высоконравственного человека и разрушительный молот в руках негодяя.

Список используемой литературы

1. Быховская И.М. Телесность как социокультурный феномен // Культурология. XX век : словарь / гл. ред. С.Я. Левит. СПб. : Университетская книга, 1997. С. 464–467.
2. Психология телесности / В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М., 2005. 731 с.
3. Михель Д.В. Тело в западной культуре. Саратов : Научная книга, 2000. 171 с.
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.