

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ

Карась Т. Ю.

ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», Комсомольск-на-Амуре, Россия (681000, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, д. 17, корп. 2), e-mail: mail@amgpgu.ru

Проведен анализ Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, содержания основной образовательной программы по дисциплинам профессионального цикла направления подготовки 050100.62 Педагогическое образование (профессионально-образовательный профиль Физическая культура). В соответствии с целью (миссией) основной образовательной программы, областями и объектами профессиональной деятельности определены основные профессионально значимые компетенции бакалавра физической культуры. Проведена комплексная диагностика, направленная на определение уровня развития физических качеств (общая физическая подготовленность), сформированности двигательных умений и навыков плавательной подготовки (специальная физическая подготовленность), выявление студентов, страдающих водобоязнью, и определение ее степеней. Анализировался психоэмоциональный фон студентов-бакалавров физической культуры на предмет определения уровня тревожности и уровня и видов агрессивных реакций. Результаты исследования обусловили необходимость реализации адаптированных организационно-методические мероприятий, направленных на формирование профессионально значимых компетенций у бакалавров физической культуры на занятиях спортивным плаванием. Использовалась методика преодоления водобоязни в условиях плавательного бассейна в сочетании с обязательным освоением спортивных способов плавания через оптимальное развитие физических качеств, обучение методике преподавания плавания через самостоятельное прохождение всех ступеней обучения независимо от уровня плавательной подготовленности. Реализованные организационно-методические мероприятия в процессе учебно-тренировочных занятий спортивным плаванием позволили успешно выполнить ряд частных задач, направленных на формирование профессиональных компетенций у бакалавров физической культуры.

Ключевые слова: формирование профессиональных компетенций; бакалавр физической культуры; психоэмоциональный фон; водобоязнь; плавательная подготовка; спортивное плавание.

FORMING PROFESSIONALLY IMPORTANT COMPETENCE OF BACHELORS OF PHYSICAL EDUCATION AT THE CLASSES OF SPORT SWIMMING

Karas T. Y.

Amur State University of Humanities and Pedagogy, Komsomolsk-na-Amure, Russia, (681000, Khabarovsky Kray, Komsomolsk-na-Amure, 17/2 Kirov Strt.), e-mail: mail@amgpgu.ru

The article presents the analysis of the Federal State Educational Standard of professional education, the contents of the basic educational programs in the subjects of professional cycle of professional training 050100.62 Pedagogical education (professional educational profile Physical Education). The author defines main professionally important competences of the bachelors of physical education according to the aim of the basic educational program. The article also presents complex diagnostics directed on the defining the level of development of physical qualities (general physical fit), formedness of motorial skills of swimming training (special physical training). Defined students suffering from hydrophobia and defined its levels. Psychoemotional background of the bachelor students of Physical Education was analyzed for defining the level of anxiety and the level and type of aggressive reactions. The results of the research stipulated the necessity of realization of adapted organization and methodological measures directed on forming Bachelors' of Physical Education professionally important competences at the classes of sport swimming. The researcher used the methodology of surmounting of hydrophobia in the conditions of swimming pool in combination with compulsory studying of sport ways of swimming through optimal developing of physical qualities, teaching the methodology of swimming training through individual passing of all the study stages regardless of the level of swimming training. These organization and methodological measures conducted in the process of study and training classes of sport swimming helped to solve successfully particular tasks directed on the forming of professional competences of the Bachelors of Physical Education.

Key-words: competences of the Bachelor of Pedagogy of Physical Education, psychoemotional background, hydrophobia, swimming training.

Введение

В последнее десятилетие в Российской Федерации предпринят ряд шагов по содержательной модернизации профессионального образования, по повышению его качества, по интеграции российского профессионального образования в международное образовательное пространство. В первую очередь, речь идет о вхождении России в Болонский процесс, о повышении гибкости образовательных программ, о преодолении ранней узкой специализации, о внедрении федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС, стандарты) профессионального образования. Эти стандарты предусматривают большую самостоятельность образовательных организаций, возможность индивидуализации в выборе технологий и методик обучения.

В комплексе задач, предусмотренных Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы особое место занимают вопросы обеспечения здоровья учащихся как необходимого фактора в подготовке компетентного специалиста – квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности [9].

Цель (миссия) основной образовательной программы (далее – ООП) бакалавриата направления подготовки Педагогическое образование (профессионально-образовательный профиль Физическая культура) направлена на овладение профессиональными компетенциями в областях профессиональной деятельности на основе сочетания передовых инновационных технологий с научно-практической деятельностью [9].

Областями профессиональной деятельности бакалавров физической культуры являются: образование в сфере физической культуры; спорт; двигательная рекреация и реабилитация; пропаганда здорового образа жизни; сфера услуг; туризм и т.п. [9].

Объектами профессиональной деятельности бакалавра физической культуры выступают: процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья; ведение здорового образа жизни; оптимизация психофизического состояния человека; освоение им разнообразных двигательных умений, и навыков, и связанных с ними знаний; развитие двигательных способностей и высокой работоспособности [9].

Согласно ФГОС ООП высшего профессионального образования направления подготовки Педагогическое образование (профессионально-образовательный профиль Физическая культура) определена структура компетентностной модели выпускника [9]. В данной

структуре результаты освоения ООП бакалавриата определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности, в результате чего выпускник должен обладать общекультурными (ОК), общепрофессиональными (ОПК) и компетенциями в области педагогической деятельности (ПК).

Учебный план подготовки бакалавра по направлению 050100.62 Педагогическое образование (профессионально-образовательный профиль Физическая культура) отображает логическую последовательность освоения циклов и разделов ООП (дисциплин, модулей, практик), обеспечивающих формирование компетенций. Особое место в учебном плане занимают профессиональный учебный цикл и, учитывая специфику направления данного бакалавриата, раздел – физическая культура.

Для формирования профессиональных компетенций у бакалавра физической культуры необходимо решить ряд частных задач. На наш взгляд, необходимо сформировать определенное количество двигательных умений и навыков по базовым видам спорта, а также обеспечить высокий уровень теоретической и основы методической подготовленности. Будущему бакалавру физической культуры требуется наличие оптимального уровня развития физических качеств, а также высокой положительной мотивации к дальнейшему саморазвитию и самообучению в области физической культуры.

Перечисленные выше задачи решаются, прежде всего, в процессе изучения дисциплин профессионального цикла «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» и «Физическая культура».

В процессе реализации ООП по дисциплинам профессионального цикла выявились значительные проблемы освоения студентами направления Педагогическое образование (профессионально-образовательный профиль Физическая культура) программного материала по базовым видам спорта и, в частности, по разделу «Спортивное плавание и методика преподавания». В целях решения проблемы поставлена задача сформировать у студентов устойчивое, осознанное позитивное отношение к физическим упражнениям и сформировать у них интеллектуальный и мотивационно-потребностный компоненты физической культуры [5].

При этом мы учитывали, что в настоящее время недостаточно разработанными остаются вопросы мотивационно-потребностной сферы привлечения студентов-бакалавров физической культуры к обязательным занятиям базовыми видами спорта. Вместе с тем, методы и приемы формирования мотивации и стимулирования физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности бакалавров физической культуры, особенно в таком специфическом виде спорта как спортивное плавание.

Поэтому, на наш взгляд, главным условием для формирования высокой мотивации должен стать положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических и волевых усилий студентов во время интенсивных учебно-тренировочных занятий на воде (в бассейне). В процессе воспитания физических качеств у студентов, в рамках процесса организации и проведения занятий спортивным плаванием, необходимо, прежде всего, развивать и формировать психоэмоциональную и мотивационную сферу их личности [6]. Данный комплекс нерешенных проблем обуславливает необходимость определения качественно новых организационно-методических условий формирования профессиональных компетенций у бакалавров физической культуры в процессе занятий спортивным плаванием.

Для эффективной реализации ООП по дисциплинам профессионального цикла «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» и «Физическая культура» и разработки плана организационно-методических мероприятий для конкретного контингента студентов в течение двух лет у бакалавров физической культуры первого курса обучения в сентябре – октябре 2011 и 2012 г.г. проводилось начальное тестирование. С помощью специальных контрольных упражнений (тестов) определялся уровень развития физических качеств (общая физическая подготовленность), выявлялся уровень сформированности двигательных умений и навыков плавательной подготовки (специальная физическая подготовленность).

Одной из самых необходимых диагностических процедур в контексте организации и проведения занятий по спортивному плаванию является выявление студентов, страдающих водобоязнью, и определение ее степеней. Также анализировался психоэмоциональный фон у студентов-первокурсников в начале обучения, в частности, уровень тревожности и агрессивности. Исследованиями Т. В Хроминой (1999) установлено, что потребностно-мотивационная сфера студентов детерминирована уровнем их агрессивности, а он, в свою очередь, тесно связан с личностной тревожностью у студентов [8]. Студенты, страдающие водобоязнью, не умеющие плавать, неуверенные в себе в водной среде всегда особенно тревожные и мнительные (Т. Ю. Карась, 2006) во время занятий, а мнительность порождает недоверие к другим, ожидание нападения, насмешки, обиды. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Маска агрессии тщательно скрывает тревогу, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры [8].

Содержание занятий по спортивному плаванию у бакалавров физической культуры предполагает большой объем, значительную интенсивность нагрузок и непривычные для организма технические требования в агрессивной водной среде, что у подавляющего

большинства студентов вызывает нежелательные психофизические реакции. В связи с этим при организации и проведении занятий плаванием необходимо влиять, прежде всего, на психоэмоциональную сферу студентов [5].

Ситуативно-изменчивые проявления тревожности у студентов во время начала занятий спортивным плаванием характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Такое состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию – занятия на воде. Отрицательные последствия тревожности и состояние агрессии выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (т. е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты как отсутствие страха перед новым, неизвестным [2].

Для оценки уровня тревожности у студентов первого курса обучения в начале и по завершению обучения курса плавания применялась методика измерения уровня личностной тревожности Дж. Тейлор (И. П. Волков, 2002). Для определения ситуативной тревожности (состояния) использовался тест Ч. Спилбергера – Ю. Л. Ханина (Ю. Л. Ханин, 1980). Для определения уровня и видов агрессивных реакций применялся опросник «Басса-Дарки» (И. П. Волков, 2000).

Для оценки уровня развития физических качеств использовались тесты, которые отвечали критериям стандартизации и наиболее часто встречались в отечественных и зарубежных программах тестовых испытаний для данной возрастной категории [1; 7]. Оценка специальной плавательной подготовленности проводилась по разработанным контрольным нормативам, согласно методике обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам, представленным в содержании рабочих программ по дисциплинам профессионального цикла для бакалавров физической культуры в разделе «Спортивное плавание и методика преподавания».

Данные контрольного тестирования (табличные результаты представлены в курсовых исследованиях студентов 4 курса специальности 050720 «Физическая культура со специализацией «Физическая реабилитация» под руководством Т. Ю. Карась) свидетельствуют о недостаточном уровне развития физических качеств у студентов первого года обучения, начавших обучение как в 2011 г., так и в 2012 г. В частности, особенно низкие показатели по сравнению с нормативными требованиями выявлены в уровне развития гибкости, в частности, подвижности в плечевых суставах и позвоночном столбе. Студенты первого года обучения продемонстрировали недостаточный уровень развития взрывной силы ног и рук, двигательных-координационных способностей.

Уровень плавательной подготовленности и сформированность специальных двигательных умений и навыков у студентов, начавших обучение в 2011 году, недостаточные или низкие. Так, из 15 человек 3 студента (20 %) вообще не умеют плавать и страдают водобоязнью высокой степени, 4 студента (26,7 %) страдают средней степенью водобоязни и плохо держаться на воде. Студентов, умеющих плавать «по-своему» [5] и владеющих на низком двигательном уровне – первоначальном двигательном умении – только техникой плавания кролем на груди, по данным тестирования, оказалось подавляющее большинство 13 человек из 15 (86,7 %). Студенты, поступившие в университет в 2012 году, имели лучшие показатели плавательной подготовленности, и только один студент вообще не умел плавать и имел низкую степень водобоязни. Вместе с тем, 10 студентов из 15 (66,7 %) не владели техникой спортивных способов плавания, изучаемых по программе (кроль на груди, кроль на спине).

У студентов обеих групп 2011 и 2012 годов набора наблюдалась общая тенденция, выявленная в ходе практических занятий в бассейне на воде. Большинство студентов – 93,3 % испытывали затруднения в освоении техники спортивных способов плавания, в том числе и из-за недостаточного уровня развития определенных физических качеств. В частности, показатели уровня развития подвижности в плечевых суставах не позволяли качественно выполнять гребковые движения, недостаточно развитая специальная выносливость не позволяла нормализовать дыхательный акт «вдох – задержка дыхания – выдох» при активных движениях крупных мышечных групп, а низкий уровень взрывной силы ног препятствовал освоению стартового прыжка с тумбочки.

Результаты анкетирования и бесед со студентами выявили недостаточный уровень мотивации к занятиям спортивным плаванием из-за наличия различного рода страхов перед водной средой, отсутствием в школе на уроках физической культуры занятий на воде (в бассейне), неуверенности в своих силах. Вместе с тем, по данным анкетирования 100 % студентов хотели бы научиться плавать спортивными способами и считают необходимым для профессионального становления владением методики обучения и преподавания плавания.

В связи с вышеизложенными фактами, выявленными в ходе комплексной диагностики, возникла необходимость реализации адаптированных организационно-методических мероприятий, направленных на формирование профессиональных компетенций у студентов направления Педагогическое образование (профессионально-образовательный профиль Физическая культура) на занятиях спортивным плаванием. В целом, реализуемые средства и методы, примененные в ходе учебной деятельности у студентов, основывались на разработках, представленных в диссертационной работе Карась Т. Ю. «Методика

оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждений среднего профессионального образования с использованием средств плавания (2006) [5].

Основным отличием адаптированных мероприятий, примененных у бакалавров физической культуры, явилась методика преодоления водобоязни в условиях плавательного бассейна, обязательном освоении спортивных способов плавания через оптимальное развитие физических качеств, а также, что особенно важно, обучение методике преподавания плавания через самостоятельное прохождение всех ступеней обучения независимо от уровня плавательной подготовленности.

В ходе реализации мероприятий, направленных на формирование положительной и устойчивой мотивации к занятиям спортивным плаванием, воспитание волевых качеств при выполнении учебно-тренировочной нагрузки использовались индивидуальные беседы со студентами, применялись дифференцированные групповые и индивидуальные тренировочные задания в зависимости от уровня развития общей и специальной физической подготовленности, наличия и степени водобоязни. Для некоторых студентов, имеющих особенно низкий уровень плавательной подготовки, разработан (совместно с самим студентом) индивидуальный план учебно-тренировочных занятий.

В рамках подготовки компетентного бакалавра физической культуры необходимо сформировать непосредственные навыки проведения занятий на воде (в бассейне) в соответствии с методикой обучения плавания спортивными способами, стартами и поворотами. Студенты самостоятельно (при контроле педагога) составляли и проводили части учебно-тренировочного занятия (разминка на суше и на воде, специально-подготовительные упражнения, эстафеты, прием контрольных плавательных нормативов и т.д.). Несмотря на значительные трудности при проведении занятий на воде (владение командным голосом, требования к технике безопасности, поддержание высокой моторной плотности и т.д.), студенты отмечали, что более ответственно и требовательно стали относиться к собственному посещению учебных занятий в бассейне и выполнению плавательных заданий.

Большое влияние на повышение мотивации к занятиям спортивным плаванием и улучшение эмоционального состояния студентов повлияло активное использование (на каждом втором занятии или отдельных занятиях целиком) игрового и соревновательного методов (плавание «за лидером», гандикапы, комбинированные эстафеты, день «стайера» и т.д.).

В связи с ограниченным объемом изложения информации в данной статье по реализации различных мероприятий, направленных на формирование профессиональных компетенций у бакалавров физической культуры, следует остановиться на одном – методике преодоления водобоязни.

Водобоязнь – страх перед водой как следствия неудачного и негативного плавательного опыта проявлялся у студентов в состоянии тревоги и повышенной чувствительности к стресс-факторам, возникающим при выполнении упражнений в бассейне на воде. В частности, боязнь погружения в воду, открывать в воде глаза, опускать голову в воду, постоянный страх «утопления», страх при попадании воды в носоглотку, боязнь плавать на глубине при отсутствии ощущения дна, потеря контроля при задержке дыхания под водой и многое другое.

Методика преодоления водобоязни [5] включала в себя реализацию ряда мероприятий. Одно из них – выполнение домашних заданий в условиях ванной комнаты, которые состояли из комплекса общеразвивающих упражнений статического и динамического характера в сочетании с дыханием, которые необходимо было выполнять не менее двух раз в день. Последовательность приведенных упражнений показывает возможные пути и конкретные средства устранения негативного опыта «знакомства» с водой, и первого шага практического преодоления и ликвидации водобоязни. Продолжительность одного из ряда последовательных занятий – до получения удовольствия от выполненных заданий (индивидуально). При выполнении каждого последующего упражнения происходит освоение новых ощущений, связанных с незнакомой средой (водной). Также закрепляется опыт ранее усвоенных ощущений и состояний, характерных для водной среды. Главное, что только после освоения предыдущего упражнения можно переходить к следующему.

При работе со студентами, испытывающими водобоязнь, непосредственно в бассейне на воде закреплялись освоенные дома упражнения и использовались специальные ориентировочные упражнения. Например, определялся точный зрительный, слуховой или тактильный (двигательный) [7] ориентир. Им являлись определенное количество плиток на дне бассейна, плавательная досточка на бортике для уточнения пространственных параметров, голосовое сопровождение преподавателя для создания темпоритмовых характеристик движения, специальная страховка при выполнении спадов воду и т.д. Затем студенты целенаправленно и эффективно выполняли определенное задание, используя данную информацию. Также использовался повторный метод с постепенным повышением дозировки при выполнении двигательных действий. Например, студенту, испытывающему страх перед водой, необходимо выполнить определенное количество гребковых движений, а затем при самостоятельном и четком счете сознательно добавлять по одной циклической фазе движения.

Особое внимание нами уделялось индивидуализации учебно-тренировочных занятий у студентов, страдающих водобоязнью, в зависимости от ее степени и положительной динамики в освоении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Студенты, имеющие низкий уровень плавательной подготовленности и высокую степень водобоязни, наиболее активно привлекались к проведению разминки на суше, что способствовало воспитанию чувства уверенности в себе и адекватного восприятия своих действий в бассейне, в том числе и непосредственно на воде. В результате реализации организационно-методических мероприятий были отмечены положительные изменения в динамике формирования профессионально значимых компетенций у студентов направления Педагогическое образование (профессионально-образовательный профиль Физическая культура).

Для определения эффективности методики преодоления водобоязни нами выявлялись показатели агрессивности у студентов первого года обучения в начале и в конце курса учебно-тренировочных занятий по спортивному плаванию. Результаты оценки агрессивных реакций представлены на рисунке 1.

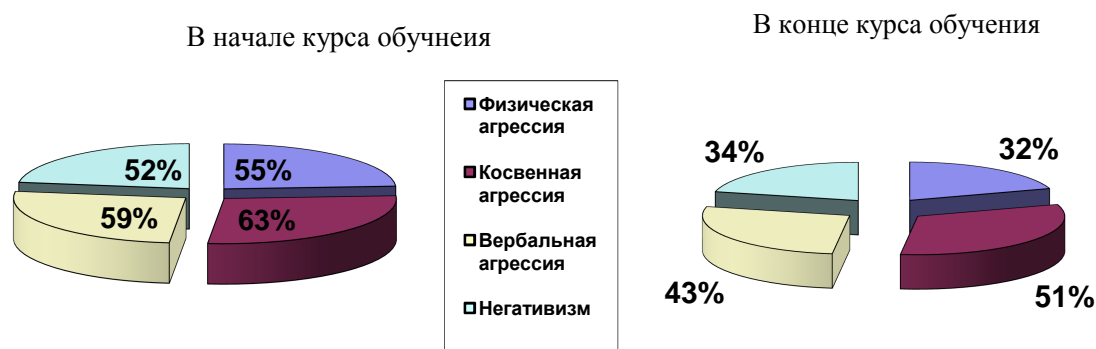


Рис. 1. Показатели уровня агрессивности студентов-бакалавров физической культуры в начале и в конце курса учебно-тренировочных занятий по спортивному плаванию

В начале обучения показатели агрессивности имели достаточно высокий уровень. Так, физическая агрессия составила 56 %. Уровень косвенной агрессии составил 63 %, 59 % – уровень вербальной агрессии. Негативизм как вид агрессивной реакции составил 52 %.

В конце курса обучения уровень физической агрессии снизился наиболее значительно с 55 % до 32 %. Косвенная и вербальная типы агрессии снизились с 63 % до 51 % и с 59 % до 43 % соответственно. Проявление негативизма уменьшилось с 52 % до 34 %.

Самым важным и значимым показателем явилось то, что 100 % студентов избавились от специфической психологической зависимости – водобоязни и полностью контролируют свою двигательную деятельность на воде (в бассейне). Уровень плавательной подготовки значительно улучшился, и 98 % студентов на достаточно высоком уровне сдали зачетные нормативы согласно требованиям техники (практическое выполнение заданий) спортивных способов плавания, поворотов и стартов, а также методики их обучения (теоретические задания). Объем и интенсивность учебно-тренировочных заданий к концу первого семестра

значительно возросли по сравнению с начальными показателями и в настоящее время почти соответствуют нормативной нагрузке для студентов-бакалавров физической культуры.

Проведенный в ходе опроса анализ иерархии ценностей занятий спортивным плаванием показал изменение отношения студентов к данному виду двигательной деятельности. Несколько студентов самостоятельно приобрели абонементы в плавательный бассейн и самостоятельно организуют занятия спортивным плаванием для самосовершенствования. Согласно опросу подавляющее большинство студентов хотят продолжать обязательные учебно-тренировочные занятия спортивным плаванием в вузе с изучением методики преподавания данной спортивной дисциплины. Также студенты отметили, что в ходе целенаправленной реализации методики освоили техники спортивных способов плавания, преодолели различные степени водобоязни, стали увереннее в себе и получают моральное и физическое удовлетворение от занятий спортивным плаванием. В данном контексте занятия по дисциплинам профессионального цикла выступили не только как средство приобретения необходимых профессиональных компетенций, но, прежде всего, как базисный компонент общей культуры личности [4].

Таким образом, процесс формирования профессиональных компетенций у бакалавров физической культуры с использованием средств спортивного плавания должен стать для них осознанной необходимостью и потребностью [3; 4; 5].

Резюмируя вышесказанное, полагаем, что бакалавры физической культуры должны иметь сформированное представление о возможностях собственного организма, элементарного мониторинга за состоянием собственного уровня физической подготовленности, а также самостоятельно и грамотно создавать и реализовывать программы самосовершенствования с использованием средств спортивного плавания, тем самым становясь носителями, производителями и потребителями материальных и духовных ценностей физической культуры.

Список литературы

1. Ашмарин В. И. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. для вузов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
2. Боченкова Е. В. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2000. – 24 с.
3. Доброрадных М. Б. Формирование ценностей здоровья у студентов в процессе их профессионального образования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 24 с.

4. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учеб. для вузов. – М.: Гардарики, 2005. – 112 с.
5. Карась Т. Ю. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы среднего специального учебного заведения с использованием плавания // Вестник науки и образования. – 2007. – № 1. – С. 22–31.
6. Решетнева Г. А. Формирование философии здоровья средствами физической культуры // Региональные проблемы физ. культуры и спорта: материалы 46 науч. конф. преподавателей ХГПУ: секция «теория и методика физ. воспитания» (Хабаровск, 11–12 сент. 2000). – Хабаровск, 2000. – С. 72–74.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд. – М.: Академия, 2001. – С. 430–471.
8. Хромина Т. В. Потребностно-мотивационная сфера студентов-спортсменов с различным уровнем агрессивности // Физическая культура, спорт и здоровье населения дальнего Востока. Проблемы образования в области физической культуры: материалы Межрегиональной конференции, посвященной 10-летию Дальневосточной Олимпийской академии и 100-летию системы высшего образования на Дальнем Востоке (Хабаровск, 24–26 марта 1999 г.). – Хабаровск, 1999. – Ч. 1. – С. 58–60.
9. Официальный сайт Министерства Образования и Науки РФ – (Электронный ресурс) - <http://минобрнауки.рф> (дата обращения 9.01.2013).

Рецензенты:

Шумейко А. А., д-р пед. наук, профессор, ректор ФГБОУ ПВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре.

Добровольский С. С., д-р пед. наук, профессор, проректор по НИР ФГБОУ ВПО «Дальневосточная государственная академия физкультуры», г. Хабаровск.