

Методическое сопровождение музыкально-пластической деятельности в водной среде как инновационной здоровьесберегающей образовательной технологии


Юлия Сергеевна Рэнделл

аспирант

Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, Институт музыки, театра и хореографии

Санкт-Петербург, Россия


gorbunovajulia1@gmail.com

 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 16.04.2023

Принята 19.05.2023

Опубликована 15.06.2023

 10.25726/h5815-2009-3256-o

Аннотация

В статье рассматривается инструментарий методического сопровождения инновационной здоровьесберегающей образовательной технологии, которая реализуется как музыкально-пластическая деятельность в водной среде. Представлена педагогическая модель инновационной технологии и алгоритм проектирования учебных программ музыкально-пластической деятельности в водной среде. Педагогическая модель объединяет все составляющие сложной многокомпонентной интегрированной технологии, обосновывает взаимосвязи и визуализирует аппарат методического сопровождения, отражая сущность технологии в доступной форме. Алгоритм проектирования учебных программ включает шесть этапов, в ходе которых формируется содержание образовательной деятельности с учетом актуальных педагогических и здоровьесберегающих потребностей участников музыкально-пластической деятельности в водной среде. Предложенные модель и алгоритм представляют собой универсальные и простые инструменты проектирования образовательной работы, позволяющие планировать педагогический процесс и реализовывать инновационную технологию в работе с детьми разного возраста и состояния здоровья в различных образовательных учреждениях.

Ключевые слова

музыкально-пластическая деятельность, водная среда, здоровьесберегающие образовательные технологии, педагогическая интеграция, методическое сопровождение, педагогическая модель, проектирование учебных программ, эмоционально-ориентированный подход.

Введение

Создание инновационной здоровьесберегающей образовательной технологии (ЗОТ), реализующейся как музыкально-пластическая деятельность в водной среде, обусловлено тремя аспектами. Во-первых, востребованностью музыкально-пластической деятельности в современном общем и предпрофессиональном музыкальном образовании. Второй аспект связан с острым интересом педагогической общественности к разработке и внедрению здоровьесберегающих образовательных технологий в учебный процесс. Третий аспект касается характерной тенденции современной педагогической науки, где особая роль отводится интеграционным процессам.

Музыкально-пластическая деятельность в водной среде как инновационная ЗОТ – это не только новый вид музыкально-педагогической деятельности, но и новая учебная дисциплина для системы дополнительного музыкального образования. Встаёт вопрос, как именно проектировать педагогический процесс, на что опираться в разработке учебных программ?

Для того чтобы эффективно применять музыкально-пластическую деятельность в водной среде на практике необходимо выработать универсальный аппарат методического сопровождения с четкой последовательностью действий, который позволит раскрывать максимальный потенциал инновационной образовательной технологии в работе с различным контингентом детей по возрасту и состоянию здоровья (единственное требование — медицинский допуск к занятиям в бассейне).

В основе инновационной ЗОТ лежит педагогическая интеграция, которая осуществляется по двум образовательным областям, таким как музыка и физическая культура (плавание). Параллельно осуществляется интеграция по различным целевым направленностям – образовательной и здоровьесберегающей. Настоящая образовательная технология включает три ключевых компонента: музыкально-пластическая деятельность, водная среда и эмоционально-ориентированный подход к постижению музыкального содержания (Рэнделл, 2021).

Материалы и методы исследования

Для целостного восприятия здоровьесберегающей образовательной технологии разработана педагогическая модель (см. схему 1). Моделирование систематизирует все аспекты, объединяет интегрированные составляющие, приводит все компоненты к единству, отражая сущность технологии в полном объеме. При этом схематичное изображение позволяет в простой и доступной форме визуализировать методологический аппарат.

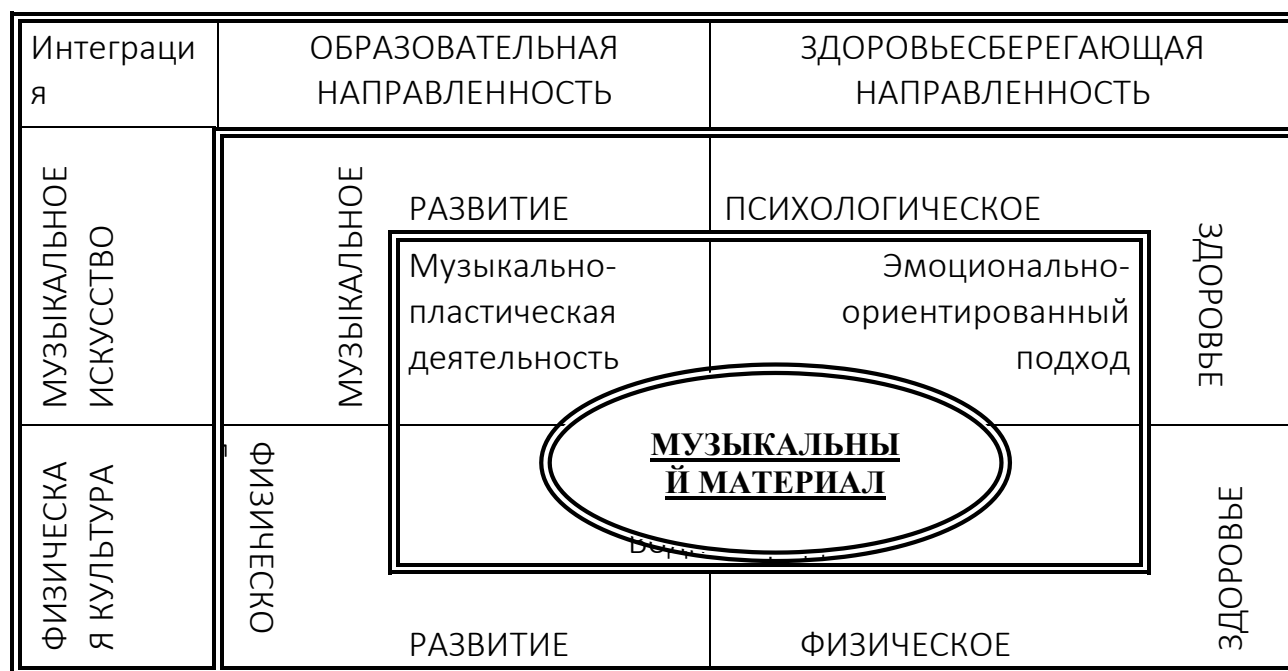


Рисунок 1. Педагогическая модель инновационной здоровьесберегающей образовательной технологии музыкально-пластической деятельности в водной среде

Как видно на схеме, педагогическая модель содержит четыре уровня:

1. уровень интеграции образовательных областей и целевых направленностей (внешний) — уровень целей;
2. уровень интеграции образовательных и здоровьесберегающих задач — задач музыкального и физического развития, задач психологического и физического оздоровления;
3. уровень интеграции методов и средств ключевых компонентов — музыкально-пластической деятельности, водной среды, эмоционально-ориентированного подхода к постижению музыкального содержания;
4. стержень технологии — музыкальный материал.

На основе педагогической модели выработан универсальный алгоритм проектирования учебных программ музыкально-пластической деятельности в водной среде. С его помощью музыкальный педагог может использовать технологию с учетом актуальных образовательных и здоровьесберегающих потребностей. Предложенная модель также может быть использована в качестве шаблона как для проектирования рабочих программ, так и для формирования образовательного блока, цикла занятий или даже для планирования одного занятия.

Алгоритм проектирования рабочих программ осуществляется сквозным методом движения, начиная от крайнего уровня — уровня определения целей, к центру — подбору музыкального материала, а затем в обратной последовательности. Так, движение начинается от установления главной цели, конкретизации задач каждого из четырех квадратов интегрированной технологии, затем, определении методов и средств трех ключевых компонентов, продвигаясь к центру, где осуществляется подбор музыкального материала. В обратном направлении движение опирается на музыку, прорабатывая все уровни в соответствии с музыкальным содержанием, детализируя средства достижения задач и постепенно достигая цели и цельности рабочей программы.

Результаты и обсуждение

Алгоритм содержит шесть этапов:

1. Комплексное диагностирование — осуществляется на этапе проектирования рабочей программы и после ее практической реализации, также может быть промежуточное диагностирование при необходимости. Диагностика определяет начальное состояние участников образовательного процесса, а также конечный результат — эффективность работы. Комплексное диагностирование предполагает всестороннее обследование, объем определяется в зависимости от контингента (возраст, состояние здоровья) и специфики образовательного учреждения. Обследование может включать медицинскую диагностику, психодиагностику (Марцинковская, 1997; Психологическая диагностика, 2008) и педагогическую — музыкальную диагностику (Анисимов, 2004; Тарасова, 2016) и диагностику физического развития (Ланда, 2008; Пашин, 2015). Таким образом, диагностирование осуществляют несколько специалистов: врач/медицинская сестра, психолог, музыкальный педагог и инструктор по физической культуре. Проектирование рабочей программы для образовательных учреждений, которые посещают здоровые дети, прежде всего опирается на педагогическую диагностику, однако могут быть включены рекомендации психологов. Медицинская и психологическая диагностики приобретают важное значение в учреждениях, которые посещают дети с проблемами со здоровьем.

2. Определение цели и задач каждого «квадрата» осуществляется по результатам комплексного диагностирования, так, устанавливается главная цель педагогического процесса, которая определяет общую направленность работы. Главная цель может быть образовательной или оздоровительной (в «специальных» учреждениях), а также обе цели могут иметь равноправное значение.

После определения цели заполняется каждый «квадрат» второго уровня интеграции, где формулируются задачи педагогической работы. В первую очередь заполняется квадрат «музыкальное развитие», поскольку разработанная технология, прежде всего, музыкально-педагогическая. Однако педагогическая модель содержит возможности для попутного решения задач из всех квадратов, полноту реализации которых, с одной стороны, определяет главная цель, а с другой — рекомендации специалистов. Рекомендации могут давать преподаватели по физической культуре, психологи или врачи (если технология прежде всего используется с оздоровительной направленностью). Поскольку из двух интегрированных образовательных областей ведущей является музыкальная, соответственно, задачи физического развития должны встраиваться в музыкально-педагогический процесс, не нарушая основного замысла. Рекомендации преподавателей по физической культуре могут иметь следующий характер — отработать какие-либо упражнения: ныряние, определенный стиль плавания, ориентацию в пространстве и другое. Рекомендации психологов и врачей носят обязательный характер. Если рекомендаций нет и при проектировании программы основное внимание сконцентрировано на задачах музыкального развития, всегда будут параллельно осуществляться физическое развитие и здоровьесбережение, так, в квадратах можно отметить: общее физическое развитие, общее

оздоровление и закаливание, профилактика эмоциональных нарушений посредством эмоционально-ориентированного подхода и творческой деятельности.

3. Определение методов и средств ключевых компонентов технологии — музыкально-пластической деятельности, водной среды и эмоционально-ориентированного подхода к постижению музыкального содержания. На данном этапе анализируется набор возможных средств и методов квадратов третьего уровня для решения поставленных задач, определяется диапазон педагогического инструментария.

В квадрате «музыкально-пластическая деятельность» определяются методы и средства работы, которые можно направить на решение поставленных задач в квадрате «музыкальное развитие». Используется широкий арсенал возможностей музыкально-пластической деятельности, накопленных в педагогической науке. Например, если стоит задача развития метроритмического чувства, то в качестве основного источника средств будут упражнения и игры из «ритмической гимнастики» (Жак-Далькроз, 2001; Збруева, 1935). Для развития ладового слуха можно использовать игры на определение лада, построение фигур в зависимости от лада и так далее. Полный диапазон возможностей в соответствии с задачами и будет составлять инструментарий средств и методов.

В квадрате «эмоционально-ориентированный подход» определяется диапазон эмоциональных предпочтений в соответствии с задачами в квадрате «психологическое здоровье». Например, если в процессе психодиагностики выявлен повышенный уровень страхов, то эта наиболее актуальная эмоция должна быть отражена в музыке, а также необходимо выстроить предположительное разрешение данной негативной эмоции средствами выражения образа в движении. Кроме того, устанавливается приблизительный круг личностных смыслов, соответствующих возрасту и другим особенностям детей, для которых проектируется программа.

В квадрате «водная среда» устанавливается диапазон физических возможностей, который могут выполнять участники педагогического процесса в водной среде. Инструментарий зависит от возраста, сформированных навыков и рекомендаций инструктора по физической культуре.

4. Подбор музыкального материала. Данный этап опирается на принципы жанровой классификации в подборе музыкального материала, сформулированные Г. П. Овсянкиной (Овсянкина, 2013). Напомним, что автор выделяет четыре эталонных жанрово-стилистических направления: литургическое, фольклорное, классическое и советскую массовую песню. Учитывая специфику настоящей образовательной технологии, не рекомендуется применять вокальную музыку, поскольку зачастую возникает естественная потребность подпевать, что может быть опасно в условиях водной среды. Рекомендуется использовать преимущественно инструментальную классическую и народную музыку, представляющую собой высокохудожественные образцы музыкального искусства и содержащую глубокий духовный потенциал. Примеры литургической музыки могут найти применение в программах, рассчитанных на средний и старший школьный возраст.

Очевидно, что музыка маршевого и танцевального характера, как из образцов классической, так и народной, наиболее соответствует виду деятельности. Также, в подборе музыкального материала разумно использовать балетную музыку и музыку, созданную специально для движения в педагогическом процессе, например, сочинения из сборников «музыкально-ритмические движения» (Музыкально-двигательные, 1969; Руднева, 1972) и других. Однако не стоит ограничивать диапазон музыкального искусства, возможности музыкально-пластической деятельности открыты разнообразному музыкальному материалу. Например, можно использовать вокальную музыку в инструментальном исполнении, отметим, что особенно удачные варианты встречаются в народном творчестве, в основаниях которого лежит синкретичный подход, объединяющий пение и движение, и, соответственно, в самой природе музыки, в том числе в народной песне, заложено естественное двигательное начало.

Прежде всего подбор музыкального материала должен осуществляться в соответствии с задачами музыкально-развития, а также учитывать задачи из других квадратов. Кроме того, при подборе необходимо исходить из диапазона педагогического инструментария методов и средств, определенных на третьем этапе, и возможностей музыки полноценно реализовать данный потенциал.

К подбору музыкального материала для музыкально-пластической деятельности в водной среде применимы все традиционные принципы педагогики. Музыка должна быть доступной и соответствовать возрасту, необходимо придерживаться принципа единства содержания и формы, последовательного усложнения в решении задач музыкального развития, ориентироваться на зону ближайшего развития.

Выбор музыкального материала должен всегда осуществляться в пользу ярких, образных произведений, максимально приближенных к личностным смыслам детей, соответствовать их интересам. Не стоит выбирать произведения с перегруженной формой и слишком усложненными элементами.

Подбор музыкального материала для музыкально-пластической деятельности в водной среде может строиться в соответствии с различными подходами:

– выбор может остановиться на произведении крупной формы и быть основой всей рабочей программы, например: балеты «Щелкунчик», «Спящая красавица» П. И. Чайковского, Симфоническая сказка «Петя и волк» С. С. Прокофьева, Сюита «Карнавал животных» К. Сен-Санса, цикл фортепианных пьес «Картинки с выставки» М. П. Мусоргского, циклы «Времена года» различных композиторов;

– выбор может отталкиваться от определенной темы, объединяющей музыкальный материал, например: «Картины природы», «Танцы народов мира», «Музыка венских классиков», «Сказки А. С. Пушкина» и др.;

– выбор может опираться на сюжетную линию, это особенно актуально, если стоит определенная задача в квадрате психологического здоровья. Здесь может быть программная музыка, опора на определенный литературный сюжет, история, придуманная детьми, импровизационные этюды, проигрывающие актуальные потребности, например: «Настоящая дружба», «Добрый поступок» и др.;

– выбор может осуществляться без определенной темы, то есть подбор различных музыкальных фрагментов, нацеленных на решение поставленных задач.

5. Проработка музыкального материала. На данном этапе проектирования рабочей программы движение по уровням педагогической модели идет в обратном направлении — от стержня технологии к внешнему уровню, то есть от музыки к основной цели. Так, подробно прорабатывается музыкальный материал в соответствии с педагогическим инструментарием методов и средств ключевых компонентов, а именно:

– музыкально-пластическими возможностями, которые реализуют задачи музыкального развития;

– физическими возможностями участников образовательного процесса применительно к водной среде;

– диапазоном эмоционально-ориентированных предпочтений.

Далее, проработанный материал сопоставляется с уровнем задач и внешним уровнем — целью, при необходимости делается корректировка. В результате детальной проработки должна сформироваться партитура музыкально-пластической деятельности, выстроенная в пропорциональном единстве с музыкальным содержанием, поставленными задачами и основной целью.

Следует отметить, что на данном этапе формирования рабочей программы важно учитывать специфику водной среды с точки зрения организации двигательного режима, допустимых двигательных нагрузок, возрастных норм длительности пребывания в водной среде, этапов организации занятий в бассейне (как правило занятия состоят из разминки, основной и заключительной частей) и других специфических правил. Вся необходимая информация содержится в пособиях, посвященных обучению плавания (Чертов, 2011).

6. Праздничное мероприятие. Целесообразно завершать образовательную программу, а также крупные смысловые блоки музыкально-пластической деятельности в водной среде открытыми праздничными мероприятиями. Подготовка к празднику существенно повышает мотивацию, вносит для участников образовательного процесса чувство осмысленного движения к цели. Проведение праздничного мероприятия «Музыка и вода» подытожит творческий процесс, внесет чувство завершенности и удовлетворения, позволит продемонстрировать проделанную работу на публике.

Соответственно, рабочая программа должна включать сценарные разработки праздников, которые необходимо учитывать в процессе проектирования. Следует уточнить, что в образовательной программе может быть несколько праздничных мероприятий, в зависимости от того, на какой период разрабатывается программа, но в любом случае праздник — это всегда «итог», даже если он промежуточный. Разумно проводить один или два праздника в году.

При проектировании рабочей программы также необходимо учитывать форму организации педагогического процесса и техническое обеспечение занятий.

Форма организации музыкально-пластической деятельности в водной среде строится следующим образом: групповые занятия в музыкальном зале (1-2 раза в неделю), где осуществляется теоретическая работа, разбор музыкальных произведений, формирование и разучивание содержания программы; групповые занятия в бассейне (1–2 раза в неделю), где отрабатываются разученные элементы, закрепляются и повторяются. Разъяснения и разучивания в воде невозможны в связи с двигательным режимом и спецификой пребывания в водной среде. Количество человек в группе зависит от различных факторов: контингента (возраст, состояние здоровья, умение плавать), специфики учреждения, размера бассейна, соответственно, численность групп может быть различной. Наиболее комфортное количество участников для занятий музыкально-пластической деятельностью в воде — от 8 до 16 человек, однако может быть меньше или больше.

Материально-техническое обеспечение. Обязательное: бассейн с соблюдением всех технических требований для проведения занятий с детьми, спортивный инвентарь для бассейна, музыкальный зал с фортепиано и необходимым пространством для музыкально-пластической деятельности (желательно наличие зеркал), звуковое оборудование (музыкальный проигрыватель, колонка). Дополнительное: синтезатор, микрофон, реквизит и декорации, которые можно использовать в бассейне, световое оборудование.

Заключение

В заключении отметим, что представленная педагогическая модель инновационной здоровьесберегающей образовательной технологии и алгоритм проектирования рабочих программ музыкально-пластической деятельности в водной среде являются универсальными и простыми инструментами методического сопровождения музыкально-пластической деятельности в водной среде, позволяющими создавать образовательные программы для детей любого возраста и состояния здоровья.

Несмотря на универсальность и простоту в использовании, представленная модель и алгоритм разработаны таким образом, чтобы при проектировании учебной программы, с одной стороны, можно было извлечь максимальный потенциал технологии, а с другой — планировать практическую работу, отталкиваясь от актуальных потребностей участников педагогического процесса. Такой подход позволит реализовывать настоящую технологию в полном объеме, достигая высоких образовательных и здоровьесберегающих результатов музыкально-пластической деятельности в водной среде.

Список литературы

1. Анисимов В.П. Диагностика музыкальных способностей детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 128 с.
2. Жак-Далькроз, Э. Ритм. Москва: Классика XXI, 2001. 248 с.
3. Збруева Н.П. Ритмическое воспитание: Пособие для театральных техникумов, вузов, студий / Предисл. Н. Г. Александрова. Москва: Гослитиздат, 1935. 109 с.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. 4-е изд., испр. и доп. Москва: Советский спорт, 2008. 242 с.
5. Марцинковская Т.Д. Диагностика психического развития детей. Пособие по практической психологии. Москва: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997. 176 с.
6. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду / Е.П. Раевская, С.Д. Руднева, Г.Н. Соболева, З.Н. Ушакова. 2-е изд., испр. Москва: Просвещение, 1969. 222 с.

7. Овсянкина Г.П. Принципы жанровой классификации музыкального материала в аспекте музыкотерапии // Музыкальное образование в современном мире. Диалог времен: Сборник статей по материалам V Международной научно-практической конференции (27-28 ноября 2012 года): в 2 ч. / Ред.-сост. М. В. Воротной; научн. ред. Р. Г. Шитикова. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ А. И. Герцена, 2013. Часть I. С. 74-80.
8. Пашин А.А., Анисимова Н.В., Опарина О.Н. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учеб. пособие. Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. 142 с.
9. Психологическая диагностика в практике врача: учебно-методическое пособие / редакторы-составители И. Ф. Дьяконов, Б. В. Овчинников. Санкт-Петербург: СпецЛит, 2008. 143 с.
10. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. Москва: Просвещение, 1972. 334 с.
11. Рэнделл Ю.С. Эмоционально-ориентированный подход к постижению музыкального содержания в педагогическом процессе // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 2 (87). С. 216-218.
12. Тарасова К.В. Диагностика музыкальных способностей у дошкольников // Музыкальный руководитель. 2016. № 10. С. 6-9; № 11. С. 6-14.
13. Чертов Н.В. Плавание. Электронный учебник; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. автономное образовательное учреждение высш. проф. образования «Южный федеральный ун-т», Фак. физ. культуры и спорта. Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального ун-та, 2011. https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/moduly.html

Methodological support of musical and movement activity in the aquatic environment as an innovative health-saving educational technology


Yulia S. Randell

postgraduate

Herzen State Pedagogical University of Russia, Institute of Music, Theatre and Choreography

St. Petersburg, Russia


gorbunovajulia1@gmail.com

 0000-0000-0000-0000

Received 16.04.2023

Accepted 19.05.2023

Published 15.06.2023

 10.25726/h5815-2009-3256-o

Abstract

The article considers the tools of methodological support of innovative health-saving educational technology, which is implemented as a musical and movement activity in the aquatic environment. A pedagogical model of innovative technology and an algorithm for designing educational programs of musical and movement activity in the aquatic environment are presented. The pedagogical model combines all the components of a complex multicomponent integrated technology, substantiates the relationships and visualizes the apparatus of methodological support, reflecting the essence of technology in an accessible form. The algorithm for designing curricula includes six stages, during which the content of educational activities is formed taking into account the actual pedagogical and health-saving needs of participants in musical and movement activities in the aquatic environment. The proposed model and algorithm are universal and simple tools for designing educational work, allowing you to plan the pedagogical process and implement innovative technology in working with children of different ages and health conditions in various educational institutions.

Keywords

musical and movement activity, aquatic environment, health-saving educational technologies, pedagogical integration, methodological support, pedagogical model, curriculum design, emotionally-oriented approach.

References

1. Anisimov V.P. Diagnostika muzykal'nyh sposobnostej detej: Ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij. Moskva: Gumanit. izd. centr VLADOS, 2004. 128 s.
2. Zhak-Dal'kroz, Je. Ritm. Moskva: Klassika XXI, 2001. 248 s.
3. Zbrueva N.P. Ritmicheskoe vospitanie: Posobie dlja teatral'nyh tehnikumov, vuzov, studij / Predisl. N. G. Aleksandrova. Moskva: Goslitizdat, 1935. 109 s.
4. Landa B.H. Metodika kompleksnoj ocenki fizicheskogo razvitija i fizicheskoy podgotovlennosti: uchebnoe posobie. 4-e izd., ispr. i dop. Moskva: Sovetskij sport, 2008. 242 s.
5. Marcinkovskaja T.D. Diagnostika psihicheskogo razvitija detej. Posobie po prakticheskoj psihologii. Moskva: LINKA-PRESS, 1997. 176 s.
6. Muzykal'no-dvigatel'nye uprazhnenija v detskom sadu / E.P. Raevskaja, S.D. Rudneva, G.N. Soboleva, Z.N. Ushakova. 2-e izd., ispr. Moskva: Prosveshhenie, 1969. 222 s.
7. Ovsjankina G.P. Principy zhanrovoy klassifikacii muzykal'nogo materiala v aspekte muzykoterapii // Muzykal'noe obrazovanie v sovremennom mire. Dialog vremen: Sbornik statej po materialam V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (27-28 nojabrja 2012 goda): v 2 ch. / Red-sost. M. V. Vorotnoj; nauchn. red. R. G. Shitikova. Sankt-Peterburg: Izd-vo RGPU A. I. Gercena, 2013. Chast' I. S. 74-80.
8. Pashin A.A., Anisimova N.V., Oparina O.N. Monitoring fizicheskogo razvitija, fizicheskoy i funkcional'noj podgotovlennosti uchashhejsja molodezhi: ucheb. posobie. Penza: Izd-vo PGU, 2015. 142 s.
9. Psihologicheskaja diagnostika v praktike vracha: uchebno-metodicheskoe posobie / redaktory-sostaviteli I. F. D'jakonov, B. V. Ovchinnikov. Sankt-Peterburg: SpecLit, 2008. 143 s.
10. Rudneva S.D., Fish Je.M. Ritmika. Muzykal'noe dvizhenie. Moskva: Prosveshhenie, 1972. 334 s.
11. Rjendell Ju.S. Jemocional'no-orientirovannyj podhod k postizheniju muzykal'nogo sodержanija v pedagogicheskom processe // Mir nauki, kul'tury, obrazovanija. 2021. № 2 (87). S. 216-218.
12. Tarasova K.V. Diagnostika muzykal'nyh sposobnostej u doshkol'nikov // Muzykal'nyj rukovoditel'. 2016. № 10. S. 6-9; № 11. S. 6-14.
13. Chertov N.V. Plavanie. Jelektronnyj uchebnik; M-vo obrazovanija i nauki Rossijskoj Federacii, Federal'noe gos. avtonomnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vyssh. prof. obrazovanija «Juzhnyj federal'nyj un-t», Fak. fiz. kul'tury i sporta. Rostov-na-Donu: Izd-vo Juzhnogo federal'nogo un-ta, 2011. https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/moduly.html