

Узбекский Государственный институт физической культуры

Кафедра гимнастики

«УТВЕРЖДАЮ»

Зав.кафедрой гимнастики

_____ ЭШТАЕВ А.К.

«___» _____»200__г.

Лекция

Тема: «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ»
(1 курс 2 часов.)

СОСТАВИТЕЛЬ: ст.преп. Туйчиев З.У.

Ташкент

ПЛАН

1. Производственная гимнастика
2. Ритмическая гимнастика.
3. Гигиеническая гимнастика
4. Лечебная гимнастика.

Литература.

ВОПРОСЫ:

1. В чем сущность оздоровительных видов гимнастики?
2. Какие виды гимнастики входят в группу оздоровительных видов?
3. Какие формы проведения занятий оздоровительными видами гимнастики?

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Среди многочисленных средств, применяемых для оздоровления и повышения работоспособности человека, продления и повышения работоспособности человека, продления жизни и творческой деятельности, на первом месте стоят гимнастические упражнения, которые и составляют основное содержание оздоровительных видов гимнастики.

Материал лекции рассчитан на студентов института ФК (общий курс и специ.). в лекции сообщаются основные сведения об организации и проведении занятий различными видами оздоровительной гимнастики.

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.

Производственная гимнастика – использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.

Задачи производственной гимнастики.

Производственная гимнастика представляет собой один из видов прикладного направления, поскольку она решает задачи, помогающие более эффективно вести процесс производства.

Задачи ПГ:

1. Способствовать улучшению работоспособности трудящихся и учет этого содействовать повышению производительности труда.
2. Оказывает общее оздоровительное воздействие на занимающихся.
3. Содействовать привлечению трудящихся к систематическим занятиям физической культурой.

Теоретические основы производственной гимнастики.

Машинная стадия развития общественного производства

Конвейерная система Ф.Тейлора.

Феномен И.Н.Сеченова.

Динамическое стереотип.

Теория утомления.

Рассогласование деятельности функциональных систем.

На протяжении рабочего дня различают три периода: а) период выработки или вхождения в работу; б) период поддержания высокой работоспособности и производительности; в) период снижения работоспособности и производительности вследствие нарастающего утомления.

Формы занятий производственной гимнастики.

Комплексы ОРУ, являющиеся содержанием производственной гимнастики, могут выполняться с различными целями, в разное время, отличаться продолжительностью выполнения и назначением упражнений. Выделяют следующие формы занятий производственной гимнастикой: а) вводная гимнастика; б) физкультурная пауза; в) физкультурная минутка; г) микропауза; д) восстановительная гимнастика. Каждая из форм производственной гимнастики призвана решать свои специфические задачи. Так, назначений вводной гимнастики состоит в том, чтобы сократить период выработки. Применение производственной гимнастики в начале рабочего дня направлено на скорейшее достижение оптимального уровня функционирования рабочего динамического стереотипа. С помощью специально подобранных ОРУ, выполняемых в течение 5-7 минут, удается ускорить протекание физиологических процессов и тем самым создать состояние большей готовности к работе.

Физкультурная пауза (ФП) представляют собою комплекс специально подобранных упражнений, выполняемых в течение 5-7 минут в период начала снижения работоспособности. С помощью физкультурной паузы удается замедлить закономерно наступающий период снижения уровня работоспособности, улучшив тем самым самочувствие и повысив производительность труда. Наиболее целесообразно применение двух физкультурных пауз в течение рабочего дня (в первой и второй половинах).

Вводная гимнастика и физкультурная пауза – традиционно, давно применяемые формы производственной гимнастики. Следующие два вида занятий (физ. минутка и микропауза) относятся к так называемым малым формам активного отдыха, прекрасно зарекомендовавшим себя в последнее время у представителей многих профессий.

Физкультурная минутка (ФМ) – комплекс включающий 2-3 упражнения и выполняемый в течение 1-2 минут. Различают ФМ общего локального воздействия. ФМ общего воздействия предназначается для уменьшения общего утомления и включает следующие упражнения: 1) упражнения связанные с выпрямлением позвоночника и отведением плеч назад; 2) наклоны или повороты туловища в сочетании с движениями рук и ног; 3) маховые движения ФМ локального воздействия предназначаются для снятия местного утомления с той или иной группы мышц или системы организма. Чаще используется упражнения на расслабление, способствующие улучшению кровообращения в утомленных мышцах и восстановлению их работоспособности. Восстановительный эффект усиливается при использовании приемов само массажа.

Физкультурная микропауза (ФМП) – одна из самых доступных производственной гимнастики, на выполнение которой требуется не более одной минуты. ФМП повышает работоспособность путем активации нервных процессов, снятия излишней возбудимости. А также путем усиления мозгового и периферического кровообращения. ФМП может включать профилактические приемы или микрокомплексы. По направленности воздействия профилактические приемы делятся на три группы:

1 группа – приемы, способствующие повышению возбудимости ЦНС и анализаторных функций. К ним относятся динамические упражнения, изометрические и дыхательные упражнения.

2 группа – приемы, способствующие снятию излишнего нервного напряжения: произвольные расслабления отдельных мышечных групп, активное расслабление мышц тела в позе сидя с закрытыми глазами, дыхательные упражнения, резкие динамические упражнения с большим мышечным напряжением.

3 группа – приемы, способствующие нормализации мозгового и периферического кровообращения: движения головой, плечевым поясом, интенсивные потягивания с глубоким дыханием, массаж, движения ногами, чередование позы сидя с перемещением веса тела на другие мышечные группы.

В зависимости от проявлений утомления применяются профилактические приемы одной из групп. Физкультурные микропаузы надо выполнять часто, по мере надобности, независимо от того, применяются ли в режиме труда формы производственной гимнастики.

Восстановительная гимнастика – относительно новая форма занятий, направленная на снятие нервного напряжения и способствующая быстрейшему восстановлению организма после окончания работы. Комплексы включают 5-10 специальных упражнений и выполняются сразу по окончании работы в течение 5-10 минут.

Характеристика основных групп профессий.

Организация ПГ требует обязательного учета особенностей профессиональной деятельности. Сходные по своим особенностям профессии для удобства объединили в следующие группы:

1. Профессии, требующие небольших физических нагрузок и отличающиеся монотонностью рабочих при значительном напряжении внимания и зрения, а также однообразием рабочих поз (швейницы, сборщики мелких механизмов, работники на конвейерах и т.п.).

2. Профессии, в которых равномерно сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке некотором разнообразии движений. Сюда относятся токари, фрезеровщики, строгальщики, сборщики моторов и др. работа выполняется стоя. Она характеризуется частой сменой динамических и статических компонентов деятельности, а также постоянным напряжением внимания, зрительного и двигательного анализаторов.

3. Профессии, требующие больших физических напряжений и характеризующиеся разнообразием рабочих операций (формовщики, прокатчики, строительные рабочие и т.п.). работа выполняется стоя, с придвижением в рабочей зоне. Поза и движения часто меняются, мышечные усилия преимущественно динамического характера.

4. Профессии, связанные с умственным трудом (инженеры, врачи, диспетчеры, бухгалтеры и др.). работа требует постоянного умственного напряжения и длительного внимания. Иногда она сопровождается большими эмоциональными переживаниями. Рабочая поза однообразна, двигательная деятельность ограничена.

Более полная и подробная классификация профессий разработана. Она составляет 15 групп профессий.

Методика подбора упражнений и составление комплексов.

Следует помнить, что само по себе включение гимнастики в трудовой процесс не гарантирует успеха дела. Необходимо, чтобы её комплексы по своему содержанию, величине и распределению нагрузки, характеру и последовательности включения в них физических упражнений. Чем больше не соответствие, тем меньше положительное влияние гимнастических упражнений.

Для подбора упражнений и составления комплекса методисту прежде всего необходимо изучить особенности профессионального труда тех людей, для которых предполагается составлять комплексы. При этом следует учитывать:

1. Характере рабочего процесса – а) монотонный с однообразно повторяющимися движениями при совершении рабочих операций; б) разнообразный, требующий многочисленных действий, осуществляемых при помощи разнообразных движений.

2. Рабочую позу – преобладающее положение тела в процессе работы.

3. Преобладающий характер рабочих движений (быстрые, модельные, с большим и малым напряжением мышц, с большой или малой амплитудой).

4. Степень и характер утомляемости по наблюдениям методиста и ощущениям работающих (падение внимания, утомление зрения, ощущение усталости в определенных мышечных группах).

5. Влияние окружающей среды на рабочего (шум, пыль, запахи, температура и т.п.).

При оставлении комплексов вводной гимнастики и физкультурной паузы целесообразно учитывать следующие принципы:

- 1) соответствие содержания комплексов задачам конкретной формы производственной гимнастики;
- 2) возможно более разностороннее воздействие комплексов на организм занимающихся;
- 3) соответствие применяемых упражнений особенностям занимающихся, уровню их подготовленности и условиям проведения занятий;
- 4) взаимодействие упражнений в комплексе гимнастики;
- 5) необходимо физического совершенствования занимающихся.

Организация занятий производственной гимнастикой.

ПГ проводится в рабочее время за счет норм времени, отведенного на отдых (в зависимости от режима время, отводимое на отдых, может составлять 10 до 36 минут за смену). Первоначально производственная гимнастика организуется в тех подразделениях, где имеются наиболее благоприятные условия для занятий. Внедрению производственной гимнастики предшествует:

- ❖ - изучение условий труда;
- ❖ - изучение динамики работоспособности;
- ❖ - установление видов производственной гимнастики;
- ❖ - выявление времени проведения производственной гимнастики;
- ❖ - радиофикация мест занятий;
- ❖ - выбор мест занятий;
- ❖ - выбор мест для демонстрации упражнений;

- ❖ - установление порядке проветривания;
- ❖ - подбор и подготовка общественных инструкторов;
- ❖ - введение классификации видов труда;
- ❖ - издание приказа руководителя предприятия;
- ❖ - организация и проведение широкой разъяснительной работы.

После внедрения производственной гимнастики необходимо:

- установить контроль за соблюдение графика и проведением мероприятий производственной гимнастики;
- проверять экономическую, оздоровительную и воспитательную эффективность занятий;
- проводить работу по повышению квалификации общественных инструкторов;
- обобщать и распространять передовой опыт организации и проведения производственной гимнастики;
- использовать новые данные науки и практики;
- вести учет работы по производственной гимнастике.

Эффективность занятий производственной гимнастикой проявляется в двух аспектах. С одной стороны, увеличивается производительность труда при прежнем объеме физиологических затрат, с другой - то же количество продукции выпускается с меньшими физическими затратами (например, на конвейере заданного ритма).

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Ритмическая гимнастика является разновидностью гимнастики с оздоровительной направленностью, основным содержанием которой является ОРУ, бег, прыжки, танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку, преимущественно поточным способом.

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся здоровье, бодрость, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. Все это способствует улучшению здоровья и повышению работоспособности. Она общедоступна, высокоэффективна и эмоциональна. Заниматься её могут все женщины и мужчины, любого возраста и способностей.

В ритмической гимнастике не ограниченный выбор движений, воздействующих на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как ловкость, гибкость, пластичность, выносливость. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Ритмическая гимнастика может иметь атлетическое направление, когда в движениях преобладают упражнения на выносливость, а также пластическое, танцевальное или смешанное с соответствующим подбором упражнений.

В комплексах преобладает танцевальный момент. А ведь женщины особенно тянутся к эмоциональности и танцам. Поэтому и гимнастика называется у нас ритмической.

Гимнастические комплексы имеют свою специфику. Во – первых, в них присутствуют упражнения как аэробического свойства (бег, прыжки), так и упражнения на растяжку, гибкость, подвижность суставов. Много упражнений на танцевальность. Во-вторых в музыкальном сопровождении используется не только стиль диско, но и музыка советских композиторов, танцы народов.

Ритмическая гимнастика – это прекрасное средство воспитания и отдыха людей.

История ритмической гимнастики.

Своими корнями гимнастика уходит далеко в историю. В Китае, Индии за 4 тыс. лет до н.э. ритмические упражнения применялись в лечебных целях. В Китае известна гимнастика, которой занимались дома утром и вечером.

Возникновение новой системы упражнений и нового танца связывают с именем французского оперного певца Франсуа Дельсарта, основателя науки о телесной выразительности. Другой французский педагог XIX столетия Жорж Деминье создал своеобразную систему гимнастических упражнений. Цель достигалась ритмичным напряжением и расслаблением мышц. Чуть позже к своей ритмической гимнастике пришел профессор Женевской консерватории Эмиль Жак – Далькроп. Он понял, что ритм, почувствованный телом, дает ритмический толчок всему организму.

В начале 20-х годов Айседорова Дункан организовало в Москве танцевальную студию. Танцы Дункан были построены на свободной пластике, с помощью которой танцевальницы пытались передать свои чувства и переживания. Возникновение в России студии пластики, свободного танца, ритмики и т.д. разными путями стремились к гармоничному развитию человеку.

Задачи ритмической гимнастики.

Задачи ритмической гимнастики направлены на:

- всемерное сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития, закаливания, повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- подготовку взрослого населения к сдача норм комплекса ГТО;
- максимальное повышение и поддержание относительно высокого уровня работоспособности, продление активной творческой жизни;
- гармоническое развитие физических и духовных способностей личности, воспитание уверенности в своих силах, настойчивости, чувства коллективизма и творческой взаимопомощи;

- приобретение занимающимся определенного круга знаний по основам физического воспитания и методике самостоятельного использования физических упражнений;

- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям культуры в режим дня.

Частными задачами ритмической гимнастики являются:

- развитие гибкости, подвижности суставов;
- развитие силы, динамической и статической;
- воспитание выносливости;
- развитие координации и быстроты движений;
- развитие сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем;
- эстетическое воспитание, развитие пластики движения.

Опыт работы подтверждает, что успешно решаются эти задачи в группах ритмической гимнастики, как в наиболее распространенной форме приобщения взрослого населения к занятиям физической культуры.

Занимающиеся в группах ритмической гимнастики отличаются лучшим физическим развитием, состоянием здоровья, более высоким уровнем работоспособности и приспособляемости к физическим нагрузкам. Распространение опыта такой работы отвечает запросам практики.

Содержание занятий.

Комплексы ритмической гимнастики содержат общеразвивающие упражнения гимнастического характера, классифицирующиеся по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для туловища и шеи. Как известно, в зависимости от характера движений, от преимущественного воздействия тех или иных упражнений развиваются и совершенствуются различные физические качества.

Поэтому в целях быстрой ориентировки в упражнениях и более правильного подбора их для составления комплексов, каждая группа упражнений, собранных по анатомическому признаку.

В отделении группу выделяется упражнения для тазового пояса, которые и определяют самую нагрузочную часть основного раздела занятия. Предусмотрены специальные упражнения для брюшного пресса, ягодиц, талии. Особняком стоят упражнения циклического характера – бег, прыжки и танцевальные движения, а также упражнения психорегулирующей тренировки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ.

Заниматься ритмической гимнастикой можно в группе или самостоятельно. Групповые занятия мобилизуют на выполнение упражнений в полную силу, заставляют больше стараться «выкладывается» и естественно доставляют радость общения. Самостоятельные занятия требуют больших усилий, внутренней дисциплины. Эффективность занятий достигается, когда

занимающиеся выполняет упражнения с желанием, интенсивно, эмоционально.

Учеными установлено, что тренирующий эффект ритмической гимнастики достигается в том случае, если занятия 5-6 раз в неделю по 15-20 минут, или 3 раза в неделю по 30-45 минут или 2 раза по 45-60 минут. Уже через 3-4 месяца можно достичь существенных сдвигов: повысится работоспособность, снизится вес, улучшаются показатели силы, подвижности в суставах.

Учитывая возрастные особенности, занятия могут колебаться до 90 минут. Лучше всего заниматься ритмической гимнастикой после работы. Можно заниматься и в любое свободное, удобное для вас время, только после тренировки необходимо небольшой отдых.

Проводить занятия ритмической гимнастикой можно с различным контингентом: школьники, студенты, рабочие, служащие, как форме зарядки, физкультпаузы, спортивной разминки (10-15 минут или урока (25-30, 45-60 минут).

Для любого комплекса, будь то 15 или 60 минутное занятие, сохраняется определенная структура. Это подготовительная, основная и заключительная части.

Первая часть – подготовительная, длится 5-10 минут и представляет собой хорошую до испарины разминку. Это приседания наклонами и движениями рук, выпады с наклонами, ходьба бег.

Вторая часть урока по длительности наибольшая. Она составляет 80-85% всего времени занятия и состоит из нескольких серий. Количество серий зависит от продолжительности занятия, подготовленности, возраста.

При длительности занятия 15-20 минут применяется двух серийная форма. Первая серия упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног. Вторая серия – беговая.

В заключительной части урока упражнения на расслабление, дыхание. Рекомендуется применять и психологические методы восстановления; в частности аутогенную тренировку.

Подготовительная часть. ЧСС достигает зоны 60-65% от максимума.

Основная часть. Пульс достигает зоны 80-85% от максимума, а в отдельные моменты приближается к максимуму.

Занятия ритмической гимнастикой должны проводиться с интенсивностью нагрузок в диапазоне 65-90% от максимально допустимых величин ЧСС для данных возрастных групп. Естественно, для начинающих оптимальным раздражителем будет нагрузка ЧСС в зоне 60% от максимума, для подготовленных 75-80%. При такой интенсивности нагрузки занятия 2-3 раза в неделю по 30-45 минут каждое в течение полугода дают отчетливый положительный сдвиг.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

В 1855 году немецкий врач Даниил Готлиб Мориц Шребер выпустил первое в мире руководство по комнатной гимнастике. Называлось оно так:

«Врачебно-комнатная гимнастика, как изображение и описание врачебно-гимнастических движений, не требующих ни снарядов, ни пособий и потому всегда и везде удобоисполнимых для всякого возраста и пола». За короткий срок книга была переведена на многие языки. На русском она издавалась десять раз.

Интерес к комнатной гимнастике был большой, но делать ее вскоре перестали. Чего-то не хватало руководству доктора Шребера. Какого-то важного винтика. Оно состоялось из 45 упражнений. Из них предлагал выбрать несколько по своему желанию. Но люди не желали выбирать. Им надо было дать готовую систему.

Такая вскоре появилась. Ее создал в 1904 году датский инженер-поручик Иоганн П.Мюллер. Он, видно, понимал толк в коммерции. «Моя система» назвал он свою книгу и пообещал: «15 минут в день и ты будешь здоров». Система Мюллера имела необыкновенный успех. Она была переведена на большинство языков мира. Только в России до 1914 года разошлось полмиллиона экземпляров – фантастический по тем временам тираж.

Справедливости ради надо сказать, что система Мюллера действительно была неплохой. Она состояла из 18 удачно подобранных упражнений, составленных с учетом их воздействия на организм. Мюллер также первый предложил включить в зарядку водные процедуры.

Система Мюллера была, однако не единственная. Сразу же после ее первого шумного успеха появились другие подобные руководства. Некоторые из них предлагали в целях экономии времени тратить на гимнастику не 15 минут, а 10 и обещали тот же эффект. Началась конкуренция. Тогда Мюллер создал новый 5-минутный комплекс и выиграл бой.

Рождение всех этих многочисленных систем утренней гимнастики имело, в конечном счете, ту общую пользу, что заставило людей подумать о борьбе за свое здоровье. Сейчас миллионы людей начинают свой день с зарядки. Итак, зарядка дарит бодрость и хорошее настроение.

Утром в разных частях тела наблюдаются застойные явления. Особенно ощутим застой спинно-мозговой жидкости – ликвора. Поэтому в зарядку обязательно надо включить упражнения на гибкость для позвоночного столба (наклоны, повороты туловища). Самая короткая зарядка может состоять всего из трех упражнений: наклоны вперед и повороты туловища.

Гигиеническая гимнастика, являясь средством физического воспитания, решает задачи укрепления и сохранения здоровья человека, повышения жизнедеятельности организма в целом, поддерживает бодрость, рождает хорошее настроение.

С точки зрения физиологического воздействия гигиеническая гимнастика тонизирует весь организм занимающихся и снимает общее утомление.

Гигиеническая гимнастика широко используется в условиях повседневного быта человека. Она способствует воспитанию полезных

привычек (соблюдение гигиенических правил и режима дня, уход за телом), приобщает к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Гигиеническая гимнастика доступна для людей всех возрастов. Она должна войти в повседневный быт каждого человека и независимо от возраста и профессии стать его потребностью.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Лечебная гимнастика – разновидность прикладной гимнастики, лечебный метод применения физических упражнений для более быстрого и полноценного восстановления здоровья больного человека, его трудоспособности, а также развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации движений и др., необходимых в условиях общественно-трудовой деятельности.

Разновидности лечебной гимнастики: корригирующая, реабилитационная, функциональная.

Специально-подобранные гимнастические упражнения (на основе диагноза врача) успешно применяются для восстановления двигательных функций после различных повреждений.

Лечебная гимнастика предупреждает заболевания, ускоряет выздоровление, сохраняет человеку здоровье, удлиняет его жизнь.

Средства лечебной гимнастики – строевые упражнения, разновидности передвижений и танцевальные шаги; ОРУ без предметов и с различными предметами (палки, гантели, скакалки, мячи и др.), упражнения на гимнастической стенке, скамейке, со скамейкой, на кольцах и прикладные упражнения (бег, прыжки, лазанье, перелезание).

Широкое применение получили специальные аппараты и тренажеры. В кабинетах ЛФК различные тренажеры применяются для более эффективного восстановления организма человека после болезней и травм. Они позволяют выполнить движение в облегченных условиях, дозировать нагрузку на определенные группы мышц и функциональную систему, щадя поврежденные звенья, способствует восстановлению утраченных функций отдельных мышечных групп, общей и специальной работоспособности, помогают устранять атрофию мышц и тугоподвижность суставов.

Основной формой занятий является процедура, или урок лечебной гимнастики. Упражнения подбираются исходя из рекомендаций лечащего врача. Они назначаются больному с лечебно-профилактическими целями. Комплексы составляются как из специальных упражнений (применительно к данному заболеванию), так и из упражнений, оказывающих общее воздействие на организм. Упражнения подбираются простые, доступные больным; нагрузка в уроке (процедуре) постепенно возрастает, последовательно включаются в работу различные мышечные группы.

Литература:

1. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физкультуры (под общей ред. В.М.Смоевского. изд. 3-е, перераб. и доп.). М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
2. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1985 г. – 96 с.
3. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) Изд. 2-ое – М.: Физкультура и спорт, 1986 г. – 96 с.
4. Попова Е.Г. Производственная гимнастика. Методические указания. – Л., 1986 г.
5. Михайлова Э.И., Иванов Ю.И. Ритмическая гимнастика. Справочник. – М.: «Московская правда». 1987 г. – 73 с.
6. Рекомендации к проведению занятий ритмической гимнастикой. – Ташкент, Госуниверситет. 1985 г. – 63 с.
7. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М.: Физкультура и спорт, 1983 г. – 160 с.
8. Ритмическая гимнастика на службе здоровья: Сб.ст. Комитет по физкультуре и спорту при СМ БССР. Белорус. гос. ин-т физкультуры. – Мн., «Полымя», 1986 г. – 104 с.
9. Усманиев Т.Б. и др. Ритмическая гимнастика. – Чимкент, 1987 г. – 25 с.
10. Чернявский В.Д. Физкультура на отдыхе. – Ташкент, «Медицина» УзССР, 1988 г. – 186 с.
11. Чернявский В.Д. Пособие по организации и методике проведения производственной гимнастики. – Ташкент, «Медицина» УзССР, 1986 г. – 144 с.