

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

*Шпак Виктор,<sup>1</sup>  
Степанова Наталья,<sup>2</sup>  
Дубинин Егор<sup>3</sup>*

*<sup>1,3</sup>Витебский Государственный Университет имени П.М. Машерова, Витебск, Республика Беларусь,*

*<sup>2</sup>Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта, Кишинэу, Республика Молдова*

***Abstract.** this article is devoted to the study of the demand of the population of Vitebsk region of the Republic of Belarus for sports and recreation services and the methodology of their organization on the basis of sports and recreation complexes. The article compares the state of the issue in the Republic of Moldova.*

***Keywords:** sports and recreation complex, sports and recreation work, healthy lifestyle, leisure, interest, questionnaire, survey, system of physical exercises.*

**Введение** Современное политическое, экономическое и социально-педагогическое переустройство общества требует преобразования многих сторон жизнедеятельности человека, его сознания и мировоззрения, его отношения ко многим явлениям общественной жизни, в том числе к занятиям физической культурой.

Усилия каждого человека должны быть направлены на восстановление утраченных резервов здоровья, сохранение и продление здорового рода, обеспечение высокой социально-творческой активности и профессиональной деятельности, разумное отношение к своему здоровью с раннего детства и до глубокой старости. Укрепление и сохранение здоровья, достижение активного долголетия являются естественными потребностями каждого. Рядом авторов приводятся данные, которые указывают на вероятность достижения 90-летнего возраста при различных режимах двигательной активности, отсутствии вредных привычек и тому подобное. Отмечается, что разница между наиболее и наименее активными исследуемыми лицами начинает проявляться уже в молодом возрасте, причем с годами она становится все более очевидной. Например, только 81% наименее активных лиц могут рассчитывать дожить до 70 лет по сравнению с 90% наиболее активных [1,5,8].

Государственная политика в области физической культуры и спорта, прежде всего направлена на укрепление здоровья нации, физическое развитие, повышение творческого долголетия и продление жизни каждого гражданина страны [2,9]. Реформы, затронувшие систему высшего образования, не обошли стороной физическое воспитание. Современному обществу нужны специалисты широкого профиля, обладающие развитыми интеллектуальными способностями и высоким уровнем общей

культуры. Новым этапом в деле оздоровления населения различных возрастов средствами физической культуры стало принятие постановления Совета Министров Республики Беларусь от 28 июня 2004 года № 766 «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства». В настоящее время физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением претерпевает ряд структурных и организационных преобразований. Существует несколько объективных предпосылок, в силу которых ученые (теоретики и практики) ведут поиск новых направлений, новых комбинированных форм и методов организации и проведения физкультурной работы с различными категориями населения. Среди таких предпосылок наиболее существенными, на наш взгляд, являются: изменение социально-экономической ситуации как в нашей республике, так и в странах СНГ в общем, сокращение средней продолжительности жизни человека, отсутствие обратной связи между проводимыми физкультурными мероприятиями и их результатами [3,10].

Ощущается острая необходимость в разработке современной структурно-функциональной модели организации занятий физическими упражнениями для людей разного возраста по месту жительства, которая позволила бы добиться желаемой цели с наименьшими временными затратами. Необходимыми составными частями такой модели организации занятий являются простые и информативные методы контроля физического состояния. Необходим учет мотивов и потребностей в занятиях физической культурой оздоровительной направленности, способы оценки эффективности занятий с биологически целесообразных доз двигательной активности различных представителей населения в регионах республики, выявление социально-экономических факторов развития физкультурно-оздоровительной работы среди населения по месту жительства, разработка программ для групповых и индивидуальных занятий [6,10].

Учеными выявляется роль, место и содержание физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения, изучаются отдельные аспекты организации и управления физкультурным движением. Авторы указывают, что физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства играет большую роль в физическом воспитании, оздоровлении и организации активного отдыха населения. Однако проблема приобщения населения к занятиям физической культурой по месту жительства остается сложной. В связи с этим организацию физкультурно-

оздоровительной работы с населением по месту жительства необходимо расширять на основе новых, нетрадиционных подходов [4,7].

Опыт и многочисленные исследования показывают, что максимальное приближение физической культуры к человеку, его месту жительства, ее доступность, наличие широкого поля выбора, форм и средств занятий способствует физическому, а вместе с ним и духовному совершенствованию личности. В последнее время в мировой практике отмечен повышенный интерес разных категорий населения к оздоровлению посредством занятий физическими упражнениями. Социальный прогресс и научно-техническая революция ведут к расцвету самых различных направлений науки и культуры, в том числе физической культуры, приобретающих все большее значение в жизни населения цивилизованных стран [1,3,5].

В Республике Беларусь сложилась и успешно функционирует система организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения, включающая физкультурно-оздоровительные комбинаты (ФОКи), физкультурно-оздоровительные центры (ФОЦы), центры физкультурно-оздоровительной работы, детско-юношеские клубы физической подготовки (ДЮКФП), физкультурно-оздоровительные и военно-патриотические клубы. В настоящее время в Республике Беларусь принято ряд юридических документов на государственном уровне.

В настоящее время в связи с происходящими социально-экономическими изменениями в Республике Беларусь вся физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства реализуется по трем основным направлениям: государственная, негосударственная и самостоятельная.

Суть *государственного* направления заключается в том, что вся физкультурно-оздоровительная работа по оздоровлению, физическому и духовному развитию человека осуществляется в системе государственных учреждений под руководством соответствующих органов: министерств, администраций городов и районов республики.

*Негосударственное* направление осуществляется в соответствии с государственными программами и типовыми положениями общественными (профсоюзы и др.) и коммерческими организациями, фирмами, частными предпринимателями и т. д.

*Самостоятельное* направление обеспечивается знаниями, умениями и навыками самого занимающегося и осуществляется при индивидуальных и групповых занятиях самостоятельно.

С учетом политического, экономического и социально-педагогического переустройства общества на основании литературных данных отечественных и зарубежных авторов и собственных исследований, нами была разработана модель организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в новых социально-экономических условиях на основе использования нетрадиционных методик, используемых в мировой практике [3,6,9].

**Методология и организация исследования.** Исследование по данной теме проводилось на базе ВГУ имени П.М. Машерова (г. Витебск, Республика Беларусь) и ФОКах Витебской области. Основными методами являлись анкетирование и опрос студентов университета и населения, занимающегося на базе физкультурно-оздоровительных комплексов.

**Результаты и их обсуждение.** Новый подход к формированию физической культуры населения Республики Беларусь по месту жительства требует определённых изменений в разработке общей педагогической технологии использования организационных форм, методов и средств, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями.

В последнее время наблюдается устойчивый интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни со стороны населения. Для выяснения спроса на спортивные услуги в г. Витебске был проведён опрос населения. Одним из вопросов анкеты было выяснение предпочтения жителей относительно предпочитаемых способов досуга в свободное время. На представленном примере более трети опрошенных жителей проводят свое свободное время, занимаясь физкультурой и спортом (рис.1). Почти такая же доля ответов связана со спортивными занятиями детей.

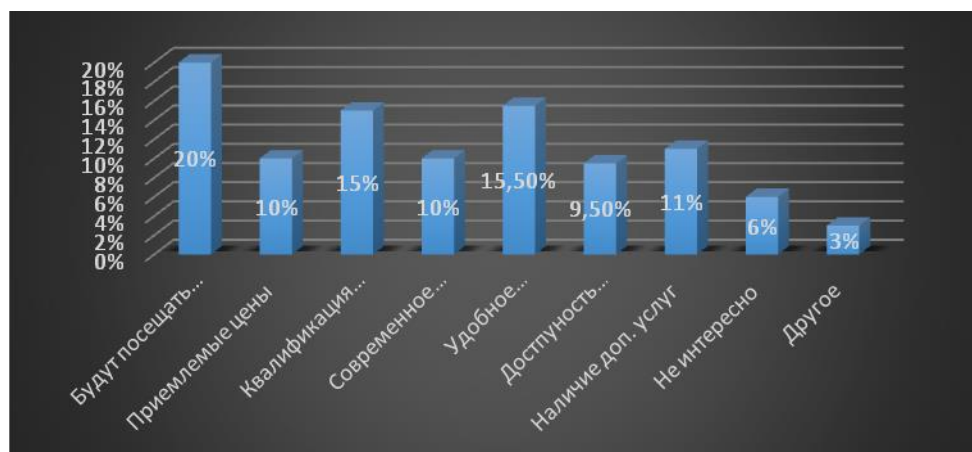


**Рис. 1. Предпочитаемые формы проведения досуга**

Маркетинговые исследования показывают, что в каждом городе есть какие-то наиболее популярные виды спорта (Новополоцк – хоккей, Городок – биатлон и т.п.), а есть виды спорта, которые только начинают развиваться (калистеника, воркаут, паркур,

скидджоринг, сапсерфинг и др.). Иногда заинтересованность в каком-либо виде спорта связана с наличием успешного тренера, известного чемпиона – выходца из города, где проводилось анкетирование. Отдельного внимания требует изучение предпочтений молодежи и особенности их субкультуры, т.к. некоторые виды спорта привязаны не столько к спортзалам, сколько к городской уличной инфраструктуре (воркаут, паркур, скейтборд и пр.) [1,5,8]. Некоторые виды спорта или спортивные игры могут быть полноценными участниками массовых мероприятий, например, праздников или даже выходных. Наличие спортивной инфраструктуры актуально для организации досуга в парках, скверах, площадях и прочих общественных пространствах. Могут быть предусмотрены как традиционные виды спорта, так и не самые массовые: оздоровительная гимнастика, йога, фризби, сквош, футбэг, черлидинг, петанк, лапта, городки, крокет. В связи с тем, что программа Олимпийских игр также постоянно расширяется, например, в летние игры 2021 в Токио включено шесть новых дисциплин: бейсбол, софтбол, карате, серфинг, скалолазание и скейтбординг, растёт популярность этих видов спорта.

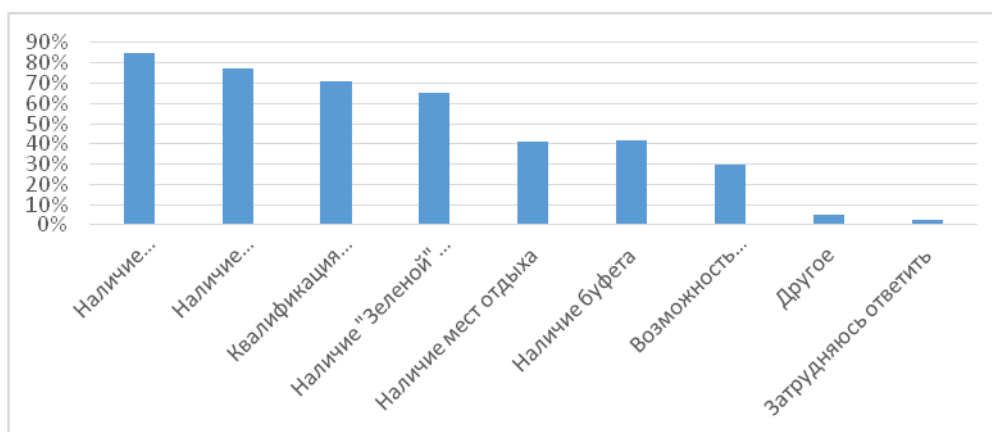
Для организации полноценной работы на базе ФОКов необходимо знать востребованность спортивного объекта среди населения, условия его посещения, заинтересованность потребителей в дополнительных услугах (рис. 2).



**Рис. 2. Востребованность спортивного объекта среди населения**

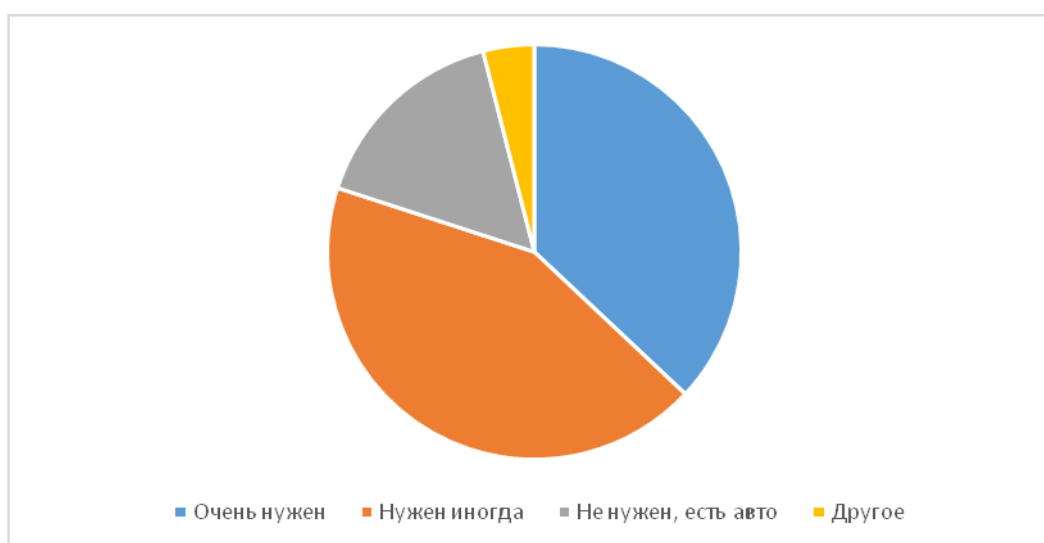
Доля тех, кто высказал заинтересованность в занятиях физкультурой и спортом может оказаться завышенной, т.к. при опросе часть респондентов могут переоценить свои финансовые возможности или волевые качества. Поэтому, помимо желания в опросах часто выясняется текущая частота посещений спортивных занятий и суммы текущих затрат на физкультуру и спорт. При изучении факторов выбора спортивного центра обычно потребители делятся на несколько сегментов с разными приоритетами.

Это связано с различными целями посещения спорткомплексов и, соответственно, уровнем требований потребителей. Например, потребители с более высоким уровнем подготовки ожидают высокого качества оборудования, высокой квалификации тренеров, окружения и стоимости услуг, расстояние до комплекса в таком случае могут отойти на второй план (рис.3). Для клиентов массового сегмента, занимающихся в оздоровительных целях, приоритетными факторами выбора могут быть цены и удобное месторасположение объекта, а методики, квалификация тренеров, победы на соревнованиях их не интересуют.



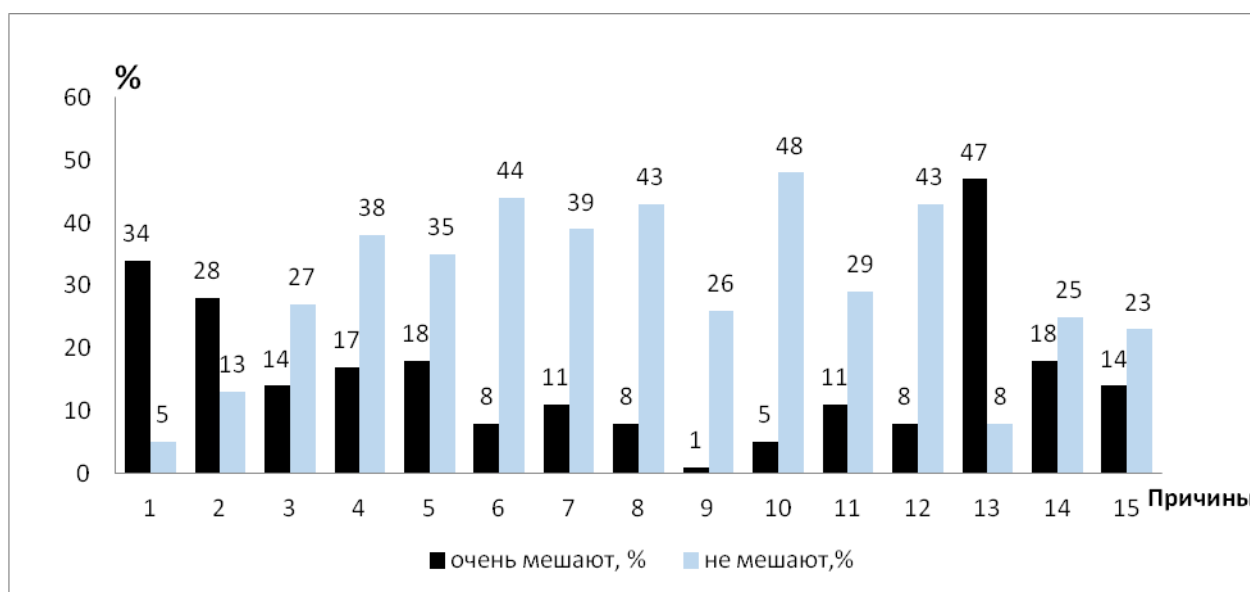
**Рис. 3 Элементы спорткомплекса, важные для респондентов**

При организации работы спортивного комплекса с расчетом на посетителей из различных районов города, стоит учитывать востребованность и доступность общественного транспорта для поездки в спорткомплекс (рис. 4).



**Рис.4. Необходимость общественного транспорта для проезда в спорткомплекс и обратно.**

Распределение мнений респондентов по вопросу «В какой степени Вам мешают в реализации желания заниматься физкультурой и спортом различные обстоятельства (причины) представлено на рисунке 5.



**Рисунок 5. Причины, «мешающие» молодежи заниматься физкультурой и спортом (в %, количество опрошенных).**

Примечания: 1 – усталость после учебы, работы; 2 – домашняя (бытовая) занятость; 3 – особенности характера учебы, работы; 4 – нет компании для занятий; 5 – место занятий далеко от дома; 6 – плохо организованы занятия с людьми моего возраста; 7 – отсутствие физкультурно-спортивных умений и навыков; 8 – отсутствие физкультурно-спортивных знаний; 9 – члены семьи не одобряют занятия физической культурой и спортом; 10 – трудно попасть в группу, организованную по интересующему виду занятий; 11 – плохое состояние здоровья, травмы; 12 – отсутствие личного спортивного инвентаря; 13 – занятия учебной; 14 – внеучебная (внеурочная) работа; 15 – другие увлечения и интересы.

Анализ данных анкетирования показал, что среди многообразия причин как минимум у более половины опрошенных респондентов (более 50%) самостоятельным или организованным занятиям физической культурой и спортом в свободное время препятствуют или мешают обстоятельства, представленные в таблице 1.

**Таблица 1. Оценка необходимости занятий физической культурой и спортом (% от числа опрошенных)**

Оценка	Балл ответа по шкале	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Совсем нет	-5	1,1	1,3	0,9
	-4	0,4	0,7	0,2
	-3	0,5	-	0,5
	-2	0,7	0,4	0,9
	-1	0,7	0,6	0,7

Безразлично	0	6,6	6,2	7,0
	+1	5,3	4,5	5,9
	+2	8,3	8,2	8,4
	+3	19,0	17,7	19,9
	+4	22,5	23,9	21,5
Необходимо	+5	34,9	36,5	34,1

Исследование спроса на спортивные услуги студенческой молодежи выявило достаточно высокий уровень положительного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Среди них 90% опрошенных считают такие занятия обязательными, 6,6% относятся к ним безразлично и лишь 3,4% полагают, что в таких занятиях нет необходимости (табл. 1).

В процессе опроса студентов выяснилось, что учебные занятия в ВУЗе вполне устраивают только 42,5% из числа опрошенных (из них 48,2% юношей и 38,6% девушек). Скорее устраивают, чем нет - 28,5% респондентов (29,4% юношей и 28,0% девушек); скорее не устраивают - 12,2% (из них 8,6% юношей и 14,6% девушек); совершенно не устраивают - 3,8% (2,8% и 4,5% соответственно). Безразличное отношение к занятиям физической культурой высказали 6,0% из числа опрошенных (6,9% юношей и 5,4% девушек). Необходимо обратить внимание на тот факт, что 16,0% студентов (11,4% юношей и 19,1% девушек) не устраивают проводимые занятия по физическому воспитанию в вузе (табл. 2).

**Таблица 2. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию  
(% от числа опрошенных)**

Ответы	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Занятия вполне устраивают	42,5	48,2	38,6
Скорее устраивают, чем нет	28,5	29,4	28,0
Безразлично	6,0	6,9	5,4
Скорее не устраивают, чем да	12,2	8,6	14,6
Совершенно не устраивают	3,8	2,8	4,5
Не могу сказать	7,0	4,1	8,9

Для выяснения путей организации работы со студентами по месту жительства в анкете был задан вопрос: «Представьте, что у вас появилась возможность заниматься дополнительно, кроме учебных занятий, физкультурой на близко прилегающей спортивной базе или в хорошо оборудованной спортивной комнате или зале. Как бы Вы поступили?» Анализ полученных данных показывает высокий процент студентов, желающих дополнительно заниматься физической культурой по месту жительства - 43,3% опрошенных; 34,9% - колеблются, но также занялись бы при создании условий



для занятий. И только 3,6% юношей и столько же девушек выразили абсолютно негативное отношение к дополнительным занятиям физической культурой. Следует отметить, что значительная часть студентов (18,2%) не имеет конкретного мнения по данному вопросу.

Выявленная типология интересов позволила сформировать наиболее соответствующие запросам студентов физкультурно-спортивные и оздоровительные группы по месту жительства. Результаты социологического исследования показывают, что только 26,9% опрошенных студентов удовлетворены тем, как они проводят свободное время. Большая часть студентов (44,7%) не удовлетворены тем, как они его используют, 21,8% респондентов затрудняются ответить, 6,6% студентов ничего не могут сказать по этому вопросу (табл. 3).

**Таблица 3. Удовлетворенность проведением свободного времени (% от числа опрошенных)**

Ответы	Всего ( $n = 212$ )	Юноши ( $n = 84$ )	Девушки ( $n = 128$ )
Да	26,9	32,8	23,0
Нет	44,7	38,3	49,0
Затрудняюсь ответить	21,8	23,8	20,4
Не знаю	6,6	5,1	7,6

Оценивая данные, представленные в табл. 4, интересно отметить, что предпочтения в выборе видов деятельности в свободное время у юношей и девушек схожи (коэффициент ранговой корреляции Пирсона равен 0,794).

Вероятно, для того, чтобы жизнь воспринималась как полноценная, недостаточно самого факта занятий физической культурой и спортом. Важно, чтобы эти занятия соответствовали фундаментальным потребностям и устремлениям личности, способствовали ее самореализации и саморазвитию, наращивали позитивный опыт деятельности, общения и переживания.

**Таблица 4. Предпочтительные виды деятельности в свободное время (% от числа опрошенных)\***

Виды ответов	Всего ( $n = 212$ )	Юноши ( $n = 84$ )	Девушки ( $n = 128$ )
Чтение художественной литературы	39,7	30,5	45,8
Чтение дополнительной литературы к занятиям в вузе	14,9	15,3	14,7
Общественная работа	3,9	3,4	4,2
Научно-исследовательская работа	1,5	2,5	0,9
Спорт	14,9	29,5	5,2

Занятия физической культурой	9,6	14,5	8,4
Участие в художественной	4,3	3,3	5,0
Техническое творчество	2,7	5,8	0,6
Посещение театров	5,7	2,5	7,9
Посещение кинотеатров	19,8	16,5	22,0
Просмотр телепередач	27,8	24,8	29,8
Музыка	28,3	30,2	27,1
Туризм	3,9	3,9	3,9
Общение с друзьями	48,3	39,7	53,9
Прогулки	16,4	9,4	21,0
Посещение кафе, ресторанов	10,9	12,3	10,0
Настольные игры	2,9	4,4	2,0
Танцы, вечера отдыха	19,8	11,0	25,3
Хобби (коллекционирование и т. д.)	6,0	7,0	5,4
Бездеятельный отдых	10,1	10,7	9,8
Другой вид занятий	2,9	3,6	2,5

Примечания.\* При опросе респонденты давали более трех ответов

На вопрос «каким видам физических упражнений Вы бы отдали предпочтение для занятий?» - 27% респондентов ответили «традиционным» (футбол, волейбол, плавание, аэробика), 56% предпочли бы «нетрадиционные» виды (воркаут, калланетика, бодифлекс, стретчинг, скейтборд и др.), остальные респонденты ответили либо «все равно», либо «не хочу заниматься никаким видом». Популярность видов спорта отражены в таблице 5.

**Таблица 5. Виды физкультурно-оздоровительной деятельности, указанные молодежью как популярные и предпочитаемые (наиболее привлекательные) для занятий в свободное время (% респондентов).**

Виды физкультурно-оздоровительной деятельности				
Вид спорта	Популярные виды (в %)		Виды, предпочитаемые для занятий в свободное время (в %)	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1. Воркаут	70	60	30	15
2. Скейтборд	70	90	20	25
3. Пилатес	23	33	17	17
4. Бридж-Джампинг	7	15	7	10
5. Йога	40	50	27	20
6. Шейпинг	23	40	7	65
7. Футбол	33	21	7	0
8. Хоккей	21	21	3	0

9.Американский футбол	23	2	3	0
10.Стретчинг	43	65	10	70
11.Гантельная гимнастика	40	15	13	10
12.Занятия на перекладине	20	13	7	0
13.Калланетика	13	25	7	65
14.Езда на велосипеде	47	30	17	10
15.Бодифлекс	7	35	10	60
16.Скандинавская ходьба	33	85	7	20
17.Лыжные прогулки	13	12	7	0
18.Тренажеры	50	19	23	10
19.Аэробика	17	20	3	20
20.Оздоровительный Бег	20	40	10	6
21.Зумба	2	15	2	2
22.Плавание	40	20	20	0
23.Восточные оздоровительные системы	33	35	20	10
24.Катание на роликовых коньках	40	40	19	15
25.Бокс	20	10	10	2

### **Выводы.**

1. Наши исследования показывают, что значительная часть населения придает отдельным формам физкультурных занятий настолько большое значение, что готово платить за возможность заниматься.

2. В результате анализа проведенных исследований установлено, что взрослое население Витебской области, в том числе и студенты вузов, готовы заниматься физическими упражнениями в свободное время. Одним из направлений организации досуговой деятельности являются ФОКи (физкультурно-оздоровительные комплексы), предлагающие услуги в данном направлении. Однако многих респондентов не устраивают условия предоставляемых услуг.

3. В настоящее время наибольшие претензии предъявляются к стоимости предлагаемых услуг, узкому ассортименту видов деятельности (в основном футбол, волейбол, аэробика, плавание), не обустроенностью субкультурной сферы – наличие пунктов питания, обеспечение времяпрепровождения ожидания родителей, чьи дети в это время занимаются, транспортные проблемы с прибытием и убытием к месту занятий и др.

4. Для решения части выявленных проблем, нами предлагается расширение видов физических упражнений (предлагаемых услуг) за счет использования современных, популярных (особенно у молодежи) видов физических упражнений (стретчинг, калистеника, воркаут и т.п.). Это позволит удешевить предлагаемые ФОКами услуги, задействовать прилегающую территорию, и тем самым, привлечёт к занятиям

физической культурой значительную часть населения, включая пенсионеров и студентов.

5. Перечисленные в работе системы физических упражнений направлены на ознакомление и начальное освоение наиболее простых видов движений, формирование интереса к тому или иному виду деятельности. Более сложные программы можно осваивать как самостоятельно, так и с помощью специалистов, осуществляющих свою деятельность, в частности, и на базе ФОКов.

6. Сравнивая ситуацию в нашей стране, мы можем отметить, что в Республике Молдова за последнее время открылось большое количество фитнес клубов. Территориально они находятся практически во всех районах крупных городов, что позволяет им быть в шаговой доступности от потребителей. Хорошие условия для занятий, гибкая система скидок и для обладателей клубной карты широкий перечень дополнительных услуг делают занятия в этих клубах очень привлекательными. В Молдове очень популярны на любительском уровне такие виды спорта, как футбол, велоспорт, массовые забеги среди населения, массовые заплывы на открытой воде «Морская миля». Все эти мероприятия направлены на привлечение как можно большего количества людей для занятий спортом и поддержания себя в хорошей физической форме.

1. Кривцун-Левшина, Л.Н. Социально-демографические и мотивационные особенности физкультурной активности населения / Л.Н. Кривцун-Левшина // Вестник Беларуси: специальный выпуск, 1995, № 1 – 4, С. 8 - 10,

2. Концепция развития физической культуры и спорта в Республике Молдова. Министерство просвещения, молодежи и спорта РМ. Кишинэу, 2005.

3. Миронов, А.Л. Нетрадиционные виды физической культуры как средство мотивации молодежи к занятиям физическими упражнениями/ А.Л. Миронов, В.Г. Шпак // XIII Машеровские чтения: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 18 октября 2019 г. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. С.465-467.

4. Миронов, А.Л. Физическая подготовка старшеклассников во внеурочное время на основе упражнений калистеника / А.Л. Миронов, В.Г. Шпак // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах решение актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции (20 мая 2020 года)/ отв. Редактор С.И. Хромина. Тюмень: ТИУ, 2020, С.411-414.

5. Паффенбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен. Киев : Олимпийская литература, 1999, 319 с.

6. Серебряков, А.И. Место физической культуры в системе учебно-воспитательной работы студентов гуманитарного УВО (на примере ВГУ им. П.М. Машерова) / А.И. Серебряков, В.Г. Шпак // II Европейские игры, 2019: Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: Материалы Международной научно-практической конференции. - 4-5 апреля 2019 г. Минск, Часть 3: БГУФК, С. 203-205.

7. Серебряков, А.И. Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов ВУЗа / А.И. Серебряков, В.Г. Шпак // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции. – 30 января 2019 г. Москва, РГУНГ имени И.М. Губкина. С.130-132.

8. Фурманов, А.Г. Источник бодрости, здоровья, работоспособности. / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. Минск.: Полымя, 1981, 156 с.

9. Шпак, В.Г. Место физической культуры в структуре здорового образа жизни студентов гуманитарного ВУЗа/В.Г. Шпак, А.И.Серебряков // Педагогика безопасности: наука и образование: Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 30 ноября 2018 г. Екатеринбург, 2018. С. 204-206.

10. Шпак, В.Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время: Методические рекомендации / В.Г. Шпак, П.И. Новицкий, В.Ф. Аржанович. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019, 46 с.