

С. Ф. Бурухин
<https://orcid.org/0000-0001-6732-9407>

Е. В. Кулагина
<https://orcid.org/0000-0002-9328-4385>

Физические упражнения как комплексное педагогическое средство воспитания студентов

В статье подчеркивается актуальность физического воспитания в современных условиях, отмечаются его основные характеристики, влияние на решение задач трудового, нравственного, эстетического, умственного воспитания, подчеркивается важность физического воспитания для студентов, молодежи и особенно для будущих педагогов. Рассматриваются особенности использования физических упражнений в воспитании студентов, особое внимание уделяется гимнастическим упражнениям как комплексному средству физического воспитания. Обозначены основные положения, которые необходимо учитывать на занятиях физической культуры со студентами вуза, проводимых с использованием основных средств гимнастики, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, а также специальных физических упражнений атлетической и ритмической гимнастики, представленных в виде отдельных комплексов, имеющих выраженную гимнастическую направленность. Для качественного проведения физических упражнений разной направленности рекомендуется, наряду с общими правилами, использовать частные рекомендации, направленные на точность и последовательность проведения различных упражнений с соблюдением темпа и интенсивности их выполнения для обеспечения необходимой дозированной нагрузки на локальные мышечные группы и части человеческого тела.

Анализируются особенности использования комплексов общеразвивающих упражнений, атлетической и ритмической гимнастики в процессе занятий по физической культуре, отмечается их необходимость для совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств обучающихся, для осуществления комплексного воздействия на студентов с целью совершенствования функций организма; повышения двигательной активности; обогащения профессиональными знаниями, умениями, навыками; развития психомоторных способностей; воспитания личности будущего учителя, способного творчески подходить к выбору средств и методов ритмической гимнастики для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащейся молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, педагогическое комплексное средство, гимнастические упражнения, атлетическая, ритмическая гимнастика.

S. F. Burukhin, E. V. Kulagina

Physical Exercises as Complex Pedagogical Means in Students' Training

In the article the relevance of physical training in modern conditions is emphasized, its main characteristics, influence on the solution of problems of labor, moral, esthetic, intellectual education are noted, importance of physical training for students, youth, and especially future teachers is emphasized. Features of using physical exercises in students' education are considered, special attention is given to gymnastic exercises as a complex means of physical training. Basic provisions are designated which need to be considered at physical training classes with students of higher education institution with use of the main means of gymnastics, all-developing exercises with objects and without objects and also special physical exercises of athletic and rhythmic gymnastics, presented in the form of complexes, which are gymnastic focused. For carrying out high-quality physical exercises of different orientation it is recommended to use, along with the general rules, private recommendations submitted on the accuracy and the sequence of carrying out various exercises keeping their rate of performance and intensity for providing the necessary dosed load for local muscular groups and parts of a human body.

Features of use of all-developing exercises complexes, athletic and rhythmic gymnastics in the course of the physical training classes are analyzed, their necessity is stressed for improving movement skills and development of physical qualities of students, for implementing complex impact on students in order to improve functions of the organism; increase in physical activity; enrichment by professional knowledge, abilities, skills; development of psychomotor abilities; education of the future teacher's identity capable to make a choice of means and methods of rhythmic gymnastics for strengthening students' health and all-round physical development.

Keywords: physical training, pedagogical complex means, gymnastic exercises, athletic, rhythmic gymnastics.

Первые полтора десятилетия XXI в. стали более благоприятными и предсказуемыми для дальнейшего развития образования, особенно высшего. В связи с этим изменившиеся социально-экономические реалии жизни в условиях сегодняшнего дня России требуют нового взгляда на все, что связано с совершенствованием, модернизацией педагогического образования и воспитания учащихся, в том числе их физического воспитания [13, 8, 7, 21].

Существуют разные определения физического воспитания, в которых можно выделить следующие основные его характеристики:

- педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека;

- формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний и развития физических качеств;

- обучение двигательным упражнениям, овладение специальными физкультурными познаниями и формирование осознанной необходимости приобщения к физкультурным занятиям.

Физическое воспитание решает задачи укрепления здоровья, повышения трудоспособности, благосостояния и успешной жизни людей, prolongation творческого и профессионального долголетия человека. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека. Физические упражнения, спортивные занятия являются важным фактором снижения уровня заболеваний и травматизма человека.

Физическое воспитание существенно влияет на общественное производство, развитие общественных отношений, формирование человека как личности. Ученые и практики подчеркивают, что физическое воспитание определяет успешность решения всех других задач трудового, умственного, нравственного, эстетического воспитания [6].

Занятия физической культурой и спортом необходимы для всех людей, а не только для тех, профессии которых требуют особенной физической силы или особенного умственного усилия, еще и потому, что современные условия жизни определяют неизбежное снижение двигательной активности человека. Недостаточная двигательная активность, в свою очередь, приводит к снижению тренированности организма, которая сопутствует уменьшению умственной и физической трудоспособности, сопротивления организма человека к заболеваниям.

Особенно важное значение физическое воспитание имеет для подготовки будущих педагогов к

профессиональной деятельности, поскольку они взаимодействуют с молодым поколением, на которое оказывают существенное влияние своим примером здорового образа жизни. Кроме того, именно физические упражнения влияют на продуктивность работы, способствуют высокой творческой активности людей, занятых умственным трудом. Регулярные занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями, правильное использование их в режиме обучения способствуют повышению умственной трудоспособности студентов, развитию волевых качеств, формированию эмоциональной устойчивости, совершенствованию ряда необходимых им качеств – глубины мышления, комбинаторных способностей, оперативной, зрительной и слуховой памяти, сенсомоторных реакций.

Влияние физической культуры и спорта на личность довольно специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими способами. В качестве основных средств физического воспитания предлагаются физические упражнения и процедуры, гимнастика, игры, спорт, режим дня и др.

В настоящее время проведение занятий по физической культуре со студентами высших учебных заведений различного профиля тесно взаимосвязано с внедрением в ее учебный процесс различных комплексных средств, особенно гимнастической направленности [3, 14, 4]. Последние занимают значительное место в содержании занятий по физическому воспитанию в вузе и требуют при этом специальных подходов, нового мышления, использования различных форм и средств.

Они проводятся по определенной методике и оказывают большое влияние на работу центральной нервной системы, сокращают утомляемость коры головного мозга и увеличивают общую функциональность. После выполнения упражнений организм учащихся проще справляется с насыщенной учебной работой. Кроме того, под воздействием физических упражнений улучшается опорно-двигательный аппарат: кости становятся прочнее и подвижнее в суставах, возрастает размер мускулов, их мощь и эластичность. Физические процедуры также имеют особое значение, так как применяются с целью развития и поддержания мышечной системы, органов кровообращения и дыхания. Гимнастика – это разнообразный комплекс упражнений, оказывающий многоплановое благоприятное действие на организм. Гимнастические процедуры различаются по времени и объему физической нагрузки, получаемой в ходе занятий.

В практике физического воспитания сформировались следующие виды гимнастики: базовая, спортивная, акробатика, художественная, гигиеническая, лечебная. В физическом воспитании учащихся основная роль принадлежит базовой гимнастике, процедуры которой составляют немалую часть школьной программы по физической культуре. Содержание упражнений обеспечивает общее физическое становление учащихся и формирование жизненных умений для труда и быта (движения в соответствующем направлении, управление движениями рук, ног, тела, головы, рабочими позами). Всевозможные упражнения рассчитаны на тренировку силы, выносливости, быстроты.

Важное место в жизни учащихся занимает гигиеническая гимнастика: утренняя зарядка, двигательная активность на переменах, физкультминутки. Это позволяет поддерживать организм в бодром состоянии на протяжении дня, а также снизить утомление.

Некоторые виды физических упражнений рассматриваются как отдельные виды спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, спортивная и художественная гимнастика, плавание и др.). Гимнастические упражнения как средство физического воспитания дают возможность комплексно реализовать задачи по поддержанию самочувствия, развитию физических сил и двигательных способностей, морально-волевых качеств с достижением больших результатов в отдельных видах спорта. Комплекс средств физического воспитания существует для гармоничного развития человека. Занятия физической культурой снимают психическое утомление и утомление всего организма, увеличивают его функциональность, содействуют укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни.

Интенсивный двигательный режим совместно с систематическими закаливающими процедурами обеспечивает самую большую мобилизацию защитных сил организма, а значит, дает огромные возможности для поддержания хорошего самочувствия и увеличения срока жизни. Таким образом, здоровый образ жизни ориентирован не только на охрану и укрепление здоровья, но и на гармоничное развитие личности, включая физические и духовные интересы, возможности человека, правильное использование его резервов.

Гимнастические упражнения в сочетании с другими средствами физической культуры оказывают избирательное и разностороннее воздействие на организм человека. Они многофункциональны, что открывает широкие возможности для

педагога в подборе упражнений и совершенствовании способов их применения в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях.

Средства гимнастики представляют собой широкий спектр различных физических упражнений. С их помощью можно оказывать точное воздействие на отдельные мышечные группы и системы человеческого организма (сердечно-сосудистую, дыхательную), а также регулировать физическую нагрузку, которая зависит от характера и интенсивности выполнения упражнений, их количества в одном комплексе или комбинации с учетом промежутков и интервалов отдыха [23].

Особая роль в целостной системе обучения гимнастическим упражнениям студентов принадлежит основным средствам гимнастики, то есть специальным физическим упражнениям, объединенным в блоки по названию и характеру выполнения движений [16]. Различные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, принято называть *общеразвивающими упражнениями* (ОРУ). Являясь эффективным средством физического развития учащейся молодежи, ОРУ могут использоваться на практических занятиях в вузе, а также при проведении утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток в процессе учебного дня [1].

Большой спектр гимнастических упражнений, особенно общеразвивающих, позволяет избирательно воздействовать на отдельные функции организма, прежде всего – двигательную, а также на психические и личностные свойства занимающихся.

ОРУ и различные комплексы из них могут применяться в качестве конкретных упражнений (тестов) при изучении (оценке) и развитии способностей к различным видам спортивной, учебной и профессиональной деятельности [20].

В зависимости от поставленных целей, задач и содержания способы проведения ОРУ могут быть направлены на подготовку организма занимающихся двигательной деятельностью к предстоящей работе в процессе учебно-тренировочного занятия, оздоровлению различных функциональных систем, исправлению недостатков телосложения и формированию правильной осанки [10].

Специальные ОРУ различной направленности для проведения учебно-тренировочных занятий на уроках физической культуры представлены в виде специальных комплексов [2]. Включение их в содержание практических занятий по физической культуре позволит значительно расширить круг

комплексных средств гимнастики, обеспечивающих разностороннюю двигательную подготовку и функциональное развитие студентов.

Данные комплексы физических упражнений имеют гимнастическую направленность, при этом их выполнение занимающимися предполагает использование гимнастического стиля исполнения, то есть сохранение правильной осанки, прямого положения туловища, оттянутых носков, прямых коленей, амплитуды и точности движений. ОРУ на гимнастической скамейке, стенке, а также с различными предметами, в парах и сопротивлении могут использоваться как в процессе уроков по физическому воспитанию, так и для индивидуальных самостоятельных занятий студентов. Для удобства восприятия отдельных упражнений необходимо использовать «золотое правило дидактики»: наглядный показ с сопровождением изображения упражнений графически в виде рисунков [17].

Гимнастические упражнения становятся эффективным средством физического воспитания, если преподаватель руководствуется общими правилами методики проведения и обучения, а также учитывает частные рекомендации:

- четко и быстро объяснять упражнения, проводить их без значительных пауз;
- выполнять упражнения с умеренной интенсивностью и большой амплитудой;
- последовательно проводить различные упражнения силового характера с упражнениями на растяжение и расслабление;
- спокойные, плавные исполняемые в медленном темпе упражнения чередовать с быстрыми и резкими, при этом разнообразить темп их выполнения;
- обеспечить достаточную нагрузку на все части тела и локальные мышечные группы [19].

Основные средства гимнастики при проведении занятий физической культурой также включают специальные физические упражнения атлетической гимнастики, проводимые с различными отягощениями (гантели, штанга, гири, резиновые амортизаторы, тренажерные устройства и парные упражнения со взаимной помощью и сопротивлением), которые также составляют арсенал основных средств гимнастики [5]. Упражнения атлетической гимнастики развивают силу, способствуют укреплению локальных и отдельных мышечных групп, хорошо дозируются и могут использоваться в любой части занятий физической культуры [25].

В теории и практике преподавания основ атлетической гимнастики большинство преподава-

телей и тренеров, в первую очередь, указывают на необходимость начинать упражнения с вводного комплекса, направленного на развитие и укрепление основных мышечных групп (сгибателей и разгибателей мышц рук, ног, живота, спины), что обуславливает целесообразность включения средств атлетической гимнастики в основную часть занятия по физической культуре с использованием гантелей, различных отягощений, тренажерных устройств и гимнастических снарядов [18].

Атлетическая гимнастика массово-оздоровительной направленности строится на использовании комплексов физических упражнений, которые включают в свое содержание

– силовые упражнения на гимнастических снарядах (брусья, перекладина, кольца, брусья разной высоты и др.);

– ОРУ с силовой направленностью без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые бинты, эспандеры и др.).

Используя в атлетической тренировке силовые упражнения с целью успешного физического воспитания обучающихся, следует руководствоваться следующими положениями:

- во-первых, в комплексе обязательно должны быть упражнения для основных мышечных групп: для мышц шеи, плечевого пояса и рук, мышц спины, брюшного пресса, ног;
- во-вторых, используемые упражнения должны составлять три режима мышечной деятельности: а) напряжение мышц без изменения их длины (статический, изометрический режим); б) сокращение мышц с уменьшением их длины; в) увеличение длины мышц (уступающий режим);
- в-третьих, обязательным компонентом занятий атлетической гимнастики должны быть специальные упражнения для развития активной и пассивной гибкости [24].

Особое место среди различных средств гимнастики, используемых в процессе занятий физической культуры в вузе, принадлежит ритмической гимнастике, или аэробике, так чаще называют данный вид двигательной активности [11, 12]. По имеющейся классификации выделяют три вида современной ритмической гимнастики: оздоровительную, спортивную и шоу-аэробику. Практика показывает, что наибольшее значение для физического воспитания имеет оздоровительная аэробика как одно из физкультурно-массовых направлений с регулируемой нагрузкой [9]. Оздоровительная гимнастика, в которой используются общеразвивающие и танцевальные упражнения, а также их сочетания, объединенные в непрерывно выполня-

емый комплекс, оказывают благоприятное влияние на организм занимающихся, решают комплекс задач физического воспитания. Это, прежде всего, приобретение необходимых, жизненно важных двигательных навыков, улучшение телосложения и осанки, снижение лишнего веса, профилактика сердечно-сосудистой системы, повышение эмоционально-психического состояния посредством музыкально-эстетического воспитания.

В комплексе ритмической гимнастики выделяют подготовительную, основную и заключительную части. Продолжительность каждой составляет соответственно 5-10 %, 80-85 % и 5-15 % от общего времени занятия.

Основное содержание подготовительной части составляют следующие упражнения:

– подъемы на полупальцы с различными движениями рук;

– различные виды ходьбы; танцевальные шаги;

– наклоны, выпады, бег, прыжки и подскоки.

Для основной части занятия характерна трехсерийная форма проведения: серия в положении стоя, беговая серия и партерная.

В заключительной части преимущественно используются специальные упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

В основу занятий по ритмической гимнастике положен поточный способ выполнения упражнений. Все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без остановок и пауз для объяснения следующего упражнения. Кроме того, их необходимо располагать в такой последовательности, чтобы можно было легко переходить от одного упражнения к другому. Для проведения занятий по ритмической гимнастике еще одним важным условием является подбор таких упражнений, чтобы при их выполнении в работу включались все мышечные группы, а суставные звенья всего тела подвергались достаточной физической нагрузке [22]. Перед началом выполнения комплекса в целом обязательно показать первое упражнение, а также сложнокоординационные упражнения, выполнение которых может вызвать затруднение. В процессе проведения комплексов большое значение имеют методические указания, которые преподаватель дает в ходе выполнения упражнений под музыкальное сопровождение. Они позволяют сохранять принцип поточности выполнения движений и одновременно корректировать выполнение упражнений ритмической гимнастики.

Включение гимнастических занятий в программу по физической культуре в вузе, с одной стороны, обусловлено необходимостью совершен-

ствовать развитие у студентов таких двигательных качеств, как гибкость, скоростно-силовая подготовленность, координационная устойчивость, способствующих улучшению уровня техники исполнения упражнений. Также они выступают средством профилактики спортивного травматизма, недостатков телосложения и осанки в процессе учебно-тренировочных занятий [15].

Использование на занятиях физической культуры комплексных средств гимнастики, особенно ОРУ без предметов, с предметами, их комбинированного проведения, а также комплексов физических упражнений атлетической и ритмической гимнастики, позволит значительно расширить круг средств, обеспечивающих разностороннюю двигательную подготовку студентов, позволяющую проявлять активность, самостоятельность и творчество в процессе выполнения комплекса специальных гимнастических упражнений, что, несомненно, может придать практическому занятию новую эмоциональную окраску, будет способствовать его оживлению и повышению устойчивого интереса студентов к занятиям физической культурой.

Резюмируя вышесказанное, необходимо отметить, что вместе с интересом к гимнастическим упражнениям у занимающихся может возникать мотивация к оздоровлению организма через формирование эстетического вкуса, то есть улучшения форм тела за счет специальных общеразвивающих упражнений силового характера, элементов атлетической и ритмической гимнастики, способствующих существенному развитию силы отдельных мышечных групп, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставных звеньях человеческого тела. В связи с этим внедрение гимнастических упражнений в учебный процесс студентов на занятиях физической культурой неоспоримо является перспективным в развитии их двигательных способностей, оздоровления организма в целом, способствует решению комплекса задач физического воспитания.

Библиографический список

1. Баршай, В. М. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащейся молодежи [Текст] / В. М. Баршай. – Ростов н/Д, 1987. – С. 58-65.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Текст]: учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 240 с. – Серия: Университеты России.
3. Бурухин, С. Ф. Теоретико-методические основы развития двигательной и функциональной подготовленности студентов вуза средствами гимнастики

[Текст]: учебно-методическое пособие / сост. С. Ф. Бурухин, Е. В. Кулагина. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2016.

4. Горбачев, М. С., Бурухин, С. Ф. Комбинированное проведение общеразвивающих упражнений на уроках гимнастики [Текст]: учебно-методическое пособие / М. С. Горбачев, С. Ф. Бурухин. – Ярославль: Изд-во ЯВЗРУ ПВО, 2014. – 56 с.

5. Гудимов, С. В. Атлетическая гимнастика: формирование тела со свободными отягощениями [Текст]: учебное пособие / С. В. Гудимов. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009. – 55 с.

6. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента [Текст]: учебник / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрищенко. – Волгоград, 2017.

7. Ковалев, Н. К. Актуальные проблемы совершенствования программы по физической культуре в университетах страны [Текст] / Н. К. Ковалев, В. А. Уваров // 1 Всесоюз. науч-метод. конф.: тезисы докладов. – Ростов н/Д: РГУ, 1991. – 113 с.

8. Крючек, Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий [Текст]: учебно-методическое пособие / Е. С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 64 с.

9. Кугушева, Т. В. Активные методы обучения как эффективное средство формирования знаний о здоровом образе жизни в курсе ОБЖ [Текст] / Т. В. Кугушева, Т. А. Херувимова // Вестник ИЖГТУ им. М. Т. Калашникова. – 2017. – № 3. – С. 136-138.

10. Купер, К. Аэробика для хорошего настроения [Текст] / К. Купер. – М.: ФИС, 1989. – 222 с.

11. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Частные методики [Текст] / Т. С. Лисицкая [и др.]. – М.: ФАР, 2002. – 211 с.

12. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / Л. И. Лубышева. – М.: Академия, 2010. – 272 с.

13. Макаров, А. В. Методика использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу на занятиях по физическому воспитанию со студентами [Текст]: учебное пособие / А. В. Макаров, М. П. Бандаков. – Киров: Изд-во ВятГУ, 2009. – 218 с.

14. Маргазин, В. А. Руководство по спортивной медицине [Текст] / под ред. В. А. Маргазина и др. – СПб.: СпецЛИТ, 2012. – 487 с.

15. Меньшиков, Н. К. Гимнастика с методикой преподавания [Текст]: учебник для факультетов физической культуры / Н. К. Меньшиков, М. Л. Журавин [и др.]. – СПб.: Изд-во РПГУ им. А. И. Герцена, 1998.

16. Милованова, Н. Г., Кандаурова, А. В., Стародубцева, И. В. Спорт в системе жизненных ресурсов педагогов в условиях социальных и профессиональных изменений [Текст] / Н. Г. Милованова, А. В. Кандаурова, И. В. Стародубцева // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 11. – С. 94-97.

17. Насолодин, В. В., Бурухин С. Ф., Шипов Н. А. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст]: учебное пособие / В. В. Насолодин,

С. Ф. Бурухин, Н. А. Шипов. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 1998. – 268 с.

18. Панова, Е. Л., Кузьмина, Ю. В., Григорьян, Я. Г., Богатырева, К. В. Роль физических упражнений в философских концепциях здоровья [Текст] / Е. Л. Панова, Ю. В. Кузьмина, Я. Г. Григорьян, К. В. Богатырева // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 9-12.

19. Петров, П. К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе [Текст]: учебное пособие / П. К. Петров. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1995. – 164 с.

20. Писемский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата [Текст] / И. А. Писемский, Ю. Н. Аллянов. – М.: Юрайт, 2016.

21. Ступина, Г. Е., Незнакомова Е. Ю. Ритмическая гимнастика [Текст]: учебно-методическое пособие / сост. Г. Е. Ступина, Е. Ю. Незнакомова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2008. – 51 с.

22. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. Талага; пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

23. Федоскина, Е. М., Федоскин, А. В. Социальный портрет студента спортивного вуза в условиях образовательного пространства [Текст] / Е. М. Федоскина, А. В. Федоскин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 2. – С. 57-58.

24. Фотих, В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов [Текст] / В. Г. Фотих. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 77 с.

Reference List

1. Barshaj, V. M. Fizicheskoe razvitie, fizicheskaja podgotovlennost' i rabotosposobnost' uchashhejsja molodezhi = Physical development, physical fitness and efficiency of students [Tekst] / V. M. Barshaj. – Rostov n/D, 1987. – S. 58-65.

2. Buruhin, S. F. Metodika obuchenija fizicheskoi kulture. Gimnastika = Ways of training physical training. Gymnastics [Tekst]: uchebnoe posobie dlja akademicheskogo bakalavriata a book for the academic bachelor degree / S. F. Buruhin. – 3-e izd., ispr. i dop. – M.: Jurajt, 2017. – 240 s. – Serija: Universitety Rossii.

3. Buruhin, S. F. Teoretiko-metodicheskie osnovy razvitija dvigatel'noj i funkcional'noj podgotovlennosti studentov vuza sredstvami gimnastiki = Theoretic-methodical bases for development of motive and functional readiness of higher education institution students by means of gymnastics [Tekst]: uchebno-metodicheskoe posobie / sost. S. F. Buruhin, E. V. Kulagina. – Jaroslavl': RIO JaGPU im. K. D. Ushinskogo, 2016.

4. Gorbachev, M. S., Buruhin, S. F. Kombinirovannoe provedenie obshherazvivajushhih uprazhnenij na urokah gimnastiki = Combined carrying out of all-developing exercises at Gymnastic lessons [Tekst]: uchebno-metodicheskoe posobie / M. S. Gorbachev, S. F. Buruhin. – Jaroslavl': Izd-vo JaVZRU PVO, 2014. – 56 s.

5. Gudimov, S. V. Atletičeskaja gimnastika: formirovanie tela so svobodnymi otjagoshhenijami = Athletic gymnastics: formation of a body with free overloads [Tekst] : uchebnoe posobie / S. V. Gudimov. – Jaroslavl' : Izd-vo JaGPU, 2009. – 55 s.
6. Kazantinova, G. M. Fizičeskaja kul'tura studenta = Physical training of the student [Tekst] : uchebnik / G. M. Kazantinova, T. A. Charova, L. B. Andrijushhenko. – Volgograd, 2017.
7. Kovalev, N. K. Aktual'nye problemy sovershenstvovaniya programmy po fizičeskoj kul'ture v universitetah strany = Current problems of improving the physical training program in universities of the country [Tekst] / N. K. Kovalev, V. A. Uvarov // 1 Vsesojuz. nauch-metod. konf. : tezis dokladov = All-Union scientific-methodical conference.: theses of reports. – Rostov n/D : RGU, 1991. – 113 s.
8. Krjuchek, E. S. Ajerobika: sodержanie i metodika ozdorovitel'nyh zanjatij = Aerobics: contents and technique of improving lessons [Tekst] : uchebno-metodičeskoe posobie / E. S. Krjuchek. – M. : TerraSport, 2001. – 64 s.
9. Kugusheva, T. V. Aktivnye metody obuchenija kak jeffektivnoe sredstvo formirovanija znanij o zdorovom obraze zhizni v kurse OBZh Active methods of training as the effective means to form knowledge on a healthy lifestyle in the course «Fundamentals of Health and Safety» [Tekst] / T. V. Kugusheva T. A. Heruvimova // Vestnik IZhGTU im. M. T. Kalashnikova = Bulletin of IZhSTU named after M. T. Kalashnikov. – 2017. – № 3. – S. 136-138.
10. Kuper, K. Ajerobika dlja horoshego nastroenija = Aerobics for good mood [Tekst] / K. Kuper. – M. : FIS, 1989. – 222 s.
11. Lisickaja, T. S. Ajerobika. Chastnye metodiki = Aerobics. Private techniques [Tekst] / T. S. Lisickaja [i dr.]. – M. : FAR, 2002. – 211 s.
12. Lubyшева, L. I. Sociologija fizičeskoj kul'tury i sporta = Sociology of physical training and sport [Tekst] : uchebnoe posobie / L. I. Lubyшева. – M. : Akademija, 2010. – 272 s.
13. Makarov, A. V. Metodika ispol'zovaniya sredstv kitajskoj ozdorovitel'noj gimnastiki ushu na zanjatijah po fizičeskomu vospitaniju so studentami = Technique of using means of the Chinese fitness training of wushu at physical training lessons with students [Tekst] : uchebnoe posobie / A. V. Makarov, M. P. Bandakov. – Kirov : Izd-vo VjatGU, 2009. – 218 s.
14. Margazin, V. A. Rukovodstvo po sportivnoj medicine = Guide to sports medicine [Tekst] / pod red. V. A. Margazina [i dr.]. – SPb. : SpecLIT, 2012. – 487 s.
15. Men'shikov, N. K. Gimnastika s metodikoj prepodavaniya = Gymnastics with a training technique [Tekst] : uchebnik dlja fakul'tetov fizičeskoj kul'tury / N. K. Men'shikov, M. L. Zhuravin [i dr.]. – SPb. : Izd-vo RPGU im. A. I. Gercena, 1998.
16. Milovanova, N. G., Kandaurova, A. V., Starodubceva, I. V. Sport v sisteme zhiznennyh resursov pedagogov v uslovijah social'nyh i professional'nyh izmenenij Sport in the system of teachers' vital resources in conditions of social and professional changes [Tekst] / N. G. Milovanova, A. V. Kandaurova, I. V. Starodubceva // Teorija i praktika fizičeskoj kul'tury. – 2018. – № 11. – S. 94-97.
17. Nasolodin, V. V., Buruhin S. F., Shipov N. A. Fizičeskaja kul'tura i zdorovyj obraz zhizni = Physical training and healthy lifestyle [Tekst] : uchebnoe posobie / V. V. Nasolodin, S. F. Buruhin, N. A. Shipov. – Jaroslavl' : Izd-vo JaTGU, 1998. – 268 s.
18. Panova, E. L., Kuz'mina, Ju. V., Grigor'jan, Ja. G., Bogatyreva, K. V. Rol' fizičeskih uprazhnenij v filosofskih koncepcijah zdorov'ja Role of physical exercises in philosophical concepts of health [Tekst] / E. L. Panova, Ju. V. Kuz'mina, Ja. G. Grigor'jan, K. V. Bogatyreva // Teorija i praktika fizičeskoj kul'tury. – 2018. – № 12. – S. 9-12.
19. Petrov, P. K. Obshherazvivajushhie uprazhnenija na urokah gimnastiki v shkole = All-developing exercises at Gymnastic lessons in school [Tekst] : uchebnoe posobie / P. K. Petrov. – Izhevsk : Izd-vo Udm. un-ta, 1995. – 164 s.
20. Pisemskij, I. A. Fizičeskaja kul'tura: uchebnik dlja akademičeskogo bakalavriata = Physical training: a textbook for the academic bachelor degree [Tekst] / I. A. Pisemskij, Ju. N. Alljanov. – M. : Jurajt, 2016.
21. Stupina, G. E., Neznakomova E. Ju. Ritmičeskaja gimnastika = Rhythmic gymnastics [Tekst] : uchebnoe-metodičeskoe posobie / sost. G. E. Stupina, E. Ju. Neznakomova. – Jaroslavl' : Izd-vo JaGPU, 2008. – 51 s.
22. Talaga, E. Jenciklopedija fizičeskih uprazhnenij = Encyclopedia of physical exercises [Tekst] / per. s pol'sk. – M. : Fizkul'tura i sport, 1998. – 412 s.
23. Fedoskina, E. M., Fedoskin, A. V. Social'nyj portret studenta sportivnogo vuza v uslovijah obrazovatel'nogo prostranstva = Social portrait of the student of the sports higher education institution in educational space conditions [Tekst] / E. M. Fedoskina, A. V. Fedoskin // Fizičeskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2018. – № 2. – S. 57-58.
24. Fotih, V. G. Atletičeskaja gimnastika bez snarjadov = Athletic gymnastics without implements [Tekst] / V. G. Fotih. – M. : Fizkul'tura i sport, 1991. – 77 s.