

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ
ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ БОУЛІНГ-КЛУБІВ**



Мицкевич Наталія

Національний університет харчових технологій

Анотація

Стаття посвящена організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровительних боулінг-клубів. Установлені соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності боулінг-клуба. Осуществлені розробка, теоретичне обґрунтування і перевірка ефективності технології рекреаційної діяльності боулінг-клубів, заснованої на встановлених соціально-педагогічних основах і зберігає організаційний, змістовно-методичний і ціннісно-орієнтаційний компоненти. Додані і розширені дані про зміст, форми рекреаційної діяльності в умовах фізкультурно-оздоровительних клубів і алгоритм розробки рекреаційно-оздоровительних програм дозвілля закладів.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровительні клуби, боулінг-клуби, рекреація, рекреаційна діяльність, соціально-педагогічні умови.

Annotation

Mitskevych. Socio-Pedagogical Conditions of Recreational Activity in Bowling

Clubs. The article deals with organization of recreational activities in health and fitness bowling clubs. Social and pedagogical conditions of organization of recreational activity of bowling clubs are defined in the article. They are theoretically grounded, designed and tested for effectiveness technology of implementation of recreational activity into practice of bowling clubs that is based on defining of socio-pedagogical principles and includes organizational, methodological and value-orientation components. Information is supplemented and extended on the content, forms of recreational activities in health and fitness clubs as well as on technology of programming of recreation and health activity of recreation centers.

Key words: health and fitness clubs, bowling clubs, recreation, recreational activities, social and pedagogical conditions.

Постановка наукової проблеми та її значення.

Серед завдань Національної доктрини розвитку фізичної культури й спорту вдосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних і повноцінних занять фізичною культурою і спортом, а також сприяння поширенню клубної системи у сфері фізичної культури і спорту посідає одне з основних місць. Нові умови соціально-економічного й культурного розвитку, процеси гуманізації суспільства, у тому числі сфери фізичної культури і спорту, висунули на перший план питання про пошук нових форм клубної роботи, що можуть реалізувати широкий комплекс соціально-педагогічних завдань, котрі постають перед фізкультурно-оздоровчим рухом України [1].

У зарубіжних країнах при організації рекреаційно-оздоровчої роботи з населенням перевагу віддають діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів [6]. Так, наприклад, у Фінляндії 450 тис. осіб (34 %), ураховуючи дітей і молодь, є членами різноманітних клубів рекреаційної спрямованості. У рекреаційній діяльності молоді Швеції відзначено підвищення кількості активних членів фізкультурно-оздоровчих клубів до 30 %. Позитивний досвід організації рекреаційних занять має Польща.

Дослідження виконуються



згідно з темою 3.9 “Удосконалення наукових засад здоров’я, фітнесу і рекреації” (номер державної реєстрації – 0111U001735) Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Багато науковців присвятили свої дослідження питанням організації діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів: комплексно розглянуто організаційно-педагогічні умови створення спортивного клубу підприємства; вивчено маркетинг фізкультурно-оздоровчих організацій, орієнтованих на роботу із жінками; досліджено питання оптимізації діяльності спортивних комплексів, удосконалення системи управління послугами спортивних споруд; представлено управлінську технологію організації й розвитку спортивного клубу оздоровчої спрямованості в умовах ринкової економіки [3]; досліджено проектний менеджмент організації педагогічного забезпечення для фізкультурно-оздоровчих клубів, маркетингові стратегії розвитку фізкультурно-оздоровчих клубів [5]; розглянуто питання організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в розважальних та освітніх закладах [2, 6]. Вивчення стану й тенденцій розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності засвідчило розрізненість наявних теорій, концепцій і моделей фізичної рекреації, відсутність педагогічно обґрунтованої системи організації рекреаційних занять у фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубах і, відповідно, соціально-педагогічної технології їх організації. В наш час не узагальнено й не систематизовано досвід розробки та впровадження в практику нових форм роботи фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів, не проведено соціально-педагогічний аналіз умов рекреаційної діяльності боулінг-клубів, у наявній науковій літературі не представ-

лено основні напрями й тенденції розвитку рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг клубів.

Наявність нових знань із проблеми дослідження дасть змогу запропонувати більш якісне забезпечення рекреаційної діяльності клубної роботи, що сприятиме залученню до рекреаційно-оздоровчих програм нового контингенту населення, підвищенню її економічності. Ці положення обумовлюють актуальність теми дисертаційного дослідження.

Мета дослідження – визначити соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів для оптимізації та подальшого вдосконалення клубної роботи в Україні.

Завдання статті: 1) дослідити соціально-педагогічні передумови рекреаційної діяльності вітчизняних і зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів за даними спеціальної наукової літератури;

2) узагальнити досвід впровадження в практику фізкультурно-оздоровчих клубів рекреаційної діяльності та виявити мотиваційно-ціннісні орієнтації населення до рекреаційної діяльності;

3) обґрунтувати етапи і зміст технології рекреаційної діяльності й визначити ефективність її впровадження в практику фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів;

4) визначити соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, контент-аналіз документальних матеріалів; історичний; системний аналіз, педагогічний, соціологічний; експертної оцінки; оцінки психоемоційного стану, оцінки рухової активності; математичної статистики.

Виклад основного матеріа-

лу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. Як свідчить світовий досвід, зростання рівня рекреаційного обслуговування неможливе без відповідного розвитку індустрії дозвілля та рекреації. Аналіз теоретичних праць зарубіжних і вітчизняних учених із питань розвитку рекреаційної діяльності дав змогу з’ясувати нові функціональні можливості фізкультурно-оздоровчих клубів в організації рекреаційних заходів. Суттєвою ознакою сучасних інноваційних процесів у рекреації й оздоровчій фізичній культурі є їхня технологізація – неухильне дотримання змісту та послідовності етапів упровадження нововведень. Важливим напрямом розвитку рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах є створення технології впровадження рекреаційних програм із використанням широкого спектра засобів, із залученням різних соціальних груп населення.

З огляду на високу популярність видів рекреаційної діяльності, перспективність розвитку клубів рекреаційно-оздоровчого спрямування, досліджено розвиток боулінг-клубів в Україні та можливість упровадження рекреаційної діяльності в структуру роботи цих закладів. Більшість експертів (88 %) наголошують на необхідності розвитку й збільшенні частки рекреаційної діяльності в практичній роботі фізкультурно-оздоровчих клубів, оскільки збільшується її привабливість серед населення. У результаті дослідження встановлено, що понад 60 % відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів – це особи 21–45 років. Вивчення змістового наповнення дозвілля відкриває значні можливості для оновлення, збагачення та актуалізації рекреаційної діяльності, відповідно до реальних запитів різних соціально-демографічних груп. Тому в процесі дослідження вивчено найбільш



популярні серед людей зрілого віку види занять, а також фактори, що детермінують їхню рекреаційну активність. Установлено, що рекреаційні ігри, розважальні та анімаційні заходи є одними з переважаючих видів занять для жінок і чоловіків. Серед багатьох чинників підвищення популярності фізичної рекреації в Україні слід відзначити розширення матеріально-технічної бази й створення спеціалізованої індустрії рекреації, зв'язок із засобами масової інформації, піклування про здоров'я, підвищення цін на медичне обслуговування. Більшість опитаних респондентів обирають рекреаційні заняття через виражену наявність комфортного психоемоційного відчуття від занять, відсутність регламентації з використання засобів рекреації, техніки виконання рухових дій, нормативів, умов проведення та форм занять, відсутності обмежень за віковими, статевими й функціональними ознаками, високу варіативність рекреаційної діяльності протягом року – від одноразових до регулярних занять.

Відбувається стрімке зростання кількості боулінг-клубів в Україні. Згідно зі статистичними даними федерації боулінгу, на сьогодні в Україні існують 94 боулінг-клуби, загальна кількість доріжок – 790, що відповідає середньоєвропейському рівню. У процесі дослідження встановлено, що зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів складається з таких розділів: рекреаційно-оздоровча – 54 %; організаційно-управлінська – 15 %; фінансово-господарська – 13 %; інформаційноосвітня – 11 %; інші види – 7 %.

Ураховуючи зростаючий інтерес осіб зрілого віку до занять рекреаційної спрямованості, а також низький рівень рухової активності (понад 70 % мають низьку й нижчу від середньої рухову активність), переважання в структурі вільного часу пасивних форм рекреації, запропоновано

технологію організації рекреаційної діяльності на прикладі боулінг-клубу. Аналіз досвіду роботи боулінг-клубів дав змогу виявити особливості цього соціально-педагогічного середовища, серед яких ми вважаємо за доцільне відзначити такі: організація системи регулярної допомоги відвідувачам в оздоровленні через покращення фізичного стану, підвищення рухової активності, проведення просвітницької роботи, створення доброзичливих міжособистісних стосунків, нормального ритму життя, індивідуального фізичного комфорту; захист здоров'я. Усе зазначене сприяє створенню такого середовища, виконанню відповідних соціальних функцій і сприяє вдосконаленню фізичного стану. У процесі роботи ми дотримувалися таких ознак технології: доцільності, результативності, алгоритмічності, відтворюваності, керованості, проектності, концептуальності, системності, ефективності.

Для впровадження рекреаційних заходів фізкультурно-оздоровчого клубу враховували основні принципи рекреаційно-дозвілєвої діяльності: системності як цілеспрямованої системної організації рекреаційної діяльності для раціонального використання вільного часу, розвитку соціальної активності й індивідуальної ініціативи людини; добровільності як певної незалежності дозвілля, вільного вибору людиною занять на дозвіллі; доступності та якості рекреаційних послуг як задоволення потреб і запитів клієнтів фізкультурно-оздоровчого клубу, систематичне вивчення їхніх бажань; відповідності рекреаційних послуг місцевим умовам – соціальним, економічним, культурно-освітнім, практичній діяльності людини; принцип зацікавленості, що враховує інтереси особистості та їх задоволення, формує нові духовні цінності, пробуджує нові потреби й запити людини [4].

Ураховуючи особливості фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів, які різняться між собою пріоритетними напрямками діяльності, видами послуг, функціональними можливостями приміщень, фінансовою діяльністю, кадровим потенціалом, пропонуємо типову технологію організації рекреаційної діяльності. Структура технології у фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубах має такий вигляд: соціальне замовлення, мета, зміст, форма, методи, засоби досягнення мети, суб'єкт, об'єкт, матеріально-технічне й кадрове забезпечення, корегування мети, кінцеві результати. Результатом цього процесу є програма, її зміст, відносини між суб'єктом – об'єктом, їхній особистісний характер. Технологія впровадження рекреаційної діяльності ґрунтується на трьох змістових структурних компонентах – організаційному, змістово-методичному й мотиваційно-ціннісному, єдність яких надає технології цілісності та завершеності (рис. 1). Для оцінки ефективності запропонованої технології був проведений педагогічний експеримент тривалістю шість місяців. Об'єктом упровадження технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності виступив фізкультурно-оздоровчий боулінг-клуб “Бруклін” м. Києва. На “аналітично-узагальнюючому етапі” проведено аналіз стану організації рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчому клубі. Спостереження, аналіз нормативних документів показали, що кваліфікація кадрів уможлиблює впровадження передових науково обґрунтованих методів, форм і засобів організації фізичної рекреації, формування у відвідувачів потреби в активних систематичних заняттях фізичною рекреацією.

Установлено, що методика навчання й підвищення кваліфікації кадрів, які беруть участь в організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, вимагає певної перебудови;



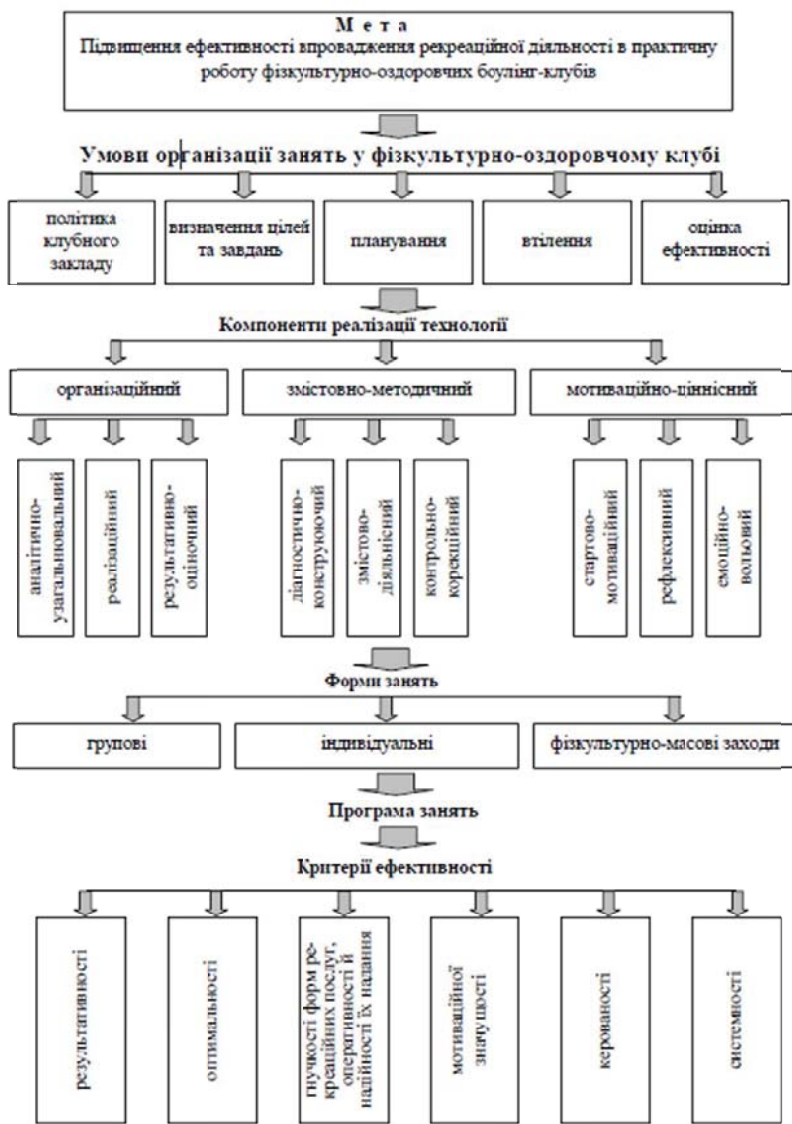


Рис. 1. Структура й зміст технології рекреаційної діяльності боулінг-клубу

основним елементом рекреаційної програми є разовий організований захід; рекреаційні заходи, що проводяться з відвідувачами, не являють собою комплексного послідовного процесу; недостатньо ефективно використовуються засоби й форми фізичної рекреації. Заходи носять емпіричний характер і не повною мірою адаптовані до рівня можливостей відвідувачів, не мають належної розмаїтості, емоційної насиченості та не враховують інтереси, потреби й мотиви відвідувачів.

Реалізаційний етап передбачав

визначення та апробацію ефективної варіативної технології реалізації рекреаційної діяльності, забезпечення необхідних ресурсів для реалізації (кадрових, матеріально-технічних тощо).

На “діагностично-конструюючому” етапі здійснено комплексну соціологічну, психолого-педагогічну діагностику клієнтів з огляду на реальні інтереси, вікові особливості. Змістовно-діяльнісний етап передбачав організацію й реалізацію рекреаційних програм, добір засобів, методів, методичних прийомів, параметрів

занять, які забезпечують досягнення запланованих результатів. Для розв’язання поставлених завдань розроблено програми рекреаційних занять і створено сценарії рекреаційних заходів. Контрольно-корекційний етап передбачав оцінку ефективності запропонованої системи занять за розробленими критеріями ефективності рекреаційної діяльності. Мотиваційно-ціннісний компонент включав реалізацію трьох етапів стартово-мотиваційного, рефлексивного й емоційно-вольового, завдання яких – спонукання, мотивація до діяльності, постановка мети, вибір виду рекреаційної діяльності. Результативно-оцінювальний етап передбачав підбиття підсумків, оцінку результатів рекреаційних програм.

Експертами визначено основні критерії ефективності рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчому клубі, насамперед виділено такі: результативності (характеризується підвищенням мотивації до рекреаційних програм, що проявляється в збільшенні кількості відвідувань фізкультурно-оздоровчого клубу й створенні сприятливого психологічного мікроклімату); оптимальності (характеризується максимальною ефективністю при найменших фінансових тимчасових витратах із боку клієнтів та організаторів); гнучкості форм рекреаційних послуг, оперативності й надійності їх надання (характеризується можливістю вибору системи рекреаційних послуг; зручним розкладом занять); мотиваційної значущості (характеризується створенням умов для підвищення активності клієнтів); керованості (характеризується схильністю клієнтів до різних видів рекреаційної діяльності); системності (характеризується системним використанням кожного з напрямів рекреаційної діяльності, регулярністю залученості до рекреаційних та анімаційних заходів).

Аналіз рекреаційної діяльності боулінг-клубу “Бруклін” після



впровадження технології засвідчив, що участь у рекреаційних програмах істотно вплинула на кількість відвідувань. Позитивна динаміка визначалася за всіма досліджуваними параметрами, а саме: кількість відвідування занять серед чоловіків збільшилась у два рази, у жінок – у 1,5 раза. Високою популярністю серед жінок користувались індивідуальні навчальні програми. 44 % жінок і 50 % опитаних чоловіків беруть участь в анімаційних заходах один раз на місяць, 10 % жінок і 12 % чоловіків – раз на тиждень. Особливої популярності серед відвідувачів набули рекреаційні заходи, що проводились у вигляді поетапних аматорських змагань. Середня кількість відвідувань фізкультурно-оздоровчого клубу становила вісім разів на місяць. Установлено, що після шести місяців відвідувань фізкультурно-оздоровчого клубу спостерігалось вірогідне збільшення коефіцієнта рухової активності ($p < 0,05$), який на початку дослідження становив у середньому від 0,35 ум. од. (35 %) до 0,51 ум. од. (51 %) наприкінці. Так, ефективність проявляється в збільшенні рухового режиму до 5 год на день у “положенні в русі”, підвищенні індексу добової рухової активності з $35,80 \pm 1,17$ до $40,30 \pm 1,24$ бала в чоловіків і з $33,87 \pm 1,90$ до $36,31 \pm 1,43$ бала в жінок ($p < 0,05$).

Після впровадження технології спостерігалось зниження рівня витрат на проведення заходів на 16 % за рахунок зменшення кількості обслуговуючого персоналу, ефективної організації процесу, зменшення часу на підготовку анімаційного заходу. Спостерігалось збільшення кількості учасників рекреаційних програм. Найбільш високо відвідувачі оцінили позитивні зміни в таких заходах: система рекреаційних послуг (9,5 бала); режим роботи (9 балів); прозорість в афішуванні досягнень (9 балів); індивідуальна професійна підтримка участі

(9 балів); доступність і відкритість участі в запропонованих заходах (9 балів); сприяння створенню неформальних груп (8,5 бала); якість наданої інформації (7,5 бала). Узагальнення даних засвідчує ефективність реалізації й виразну спрямованість розробленої технології на покращення показників психоемоційного стану, про що свідчать кращі кількісні зміни досліджуваних показників: у змінах показників психоемоційного стану і в чоловіків, і в жінок підвищилась оцінка показників самопочуття, активності й настрою та зменшилась різниця між цими показниками до 0,43 ум. од. у чоловіків і до 0,17 ум. од. у жінок. Покращення показників розумової працездатності протягом доби після експерименту спостерігається в усіх, хто брав участь у дослідженні. Так, у чоловіків спостерігаються достовірні зміни в розумовій працездатності, що проявляються в покращенні середніх показників на 179 ум. од.; у жінок – на 195 ум. од. Також учасниками програм відзначаються позитивні зміни в розкладі занять, які носять більш гнучкий характер, ураховують запити клієнтів. У результаті впровадження технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в боулінг-клубі простежувалось підвищення мотивації до рекреаційних програм і фізкультурно-оздоровчих занять у цілому. Так, після шести місяців відвідувань боулінг-клубу жоден з учасників програми досліджень не припинив заняття. Навпаки, із початку дії програми збільшилась кількість відвідувачів (на 9 %), які бажали брати участь у рекреаційних та анімаційних заходах, підвищився відсоток відвідувачів (на 7 %), які стали додатково займатись іншими видами рекреаційної діяльності. Представлені дані свідчать про ефективність запропонованої технології організації рекреаційної діяльності.

На основі проведених дослід-

жень, експертної оцінки визначено основні соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів, які включають оцінку політики клубного закладу та наявного рекреаційного попиту, формулювання мети й визначення конкретних завдань; планування роботи, утілення рекреаційних програм та заходів, оцінку ефективності запропонованих рекреаційних заходів.

Висновки. Аналіз теоретичних наукових робіт зарубіжних і вітчизняних учених, що стосуються питань рекреаційної діяльності, довів, що в багатьох країнах здійснюються систематичні фундаментальні та прикладні дослідження з цієї тематики, які засвідчують, що на сучасному етапі фізкультурно-оздоровчі клуби є необхідною й перспективною формою роботи у сфері фізичної культури й спорту, їх значення в організації рекреаційної діяльності зростає. Світовий клубний досвід засвідчує, що перевагу в організації рекреаційної діяльності з населенням надають закладам клубного типу; нова концепція клубної діяльності формується з урахуванням рекреаційних інтересів особистості, створюються умови для виникнення різноманітних клубів (рекреаційно-розважальних, оздоровчих, спортивно-видовищних). Проте поза увагою дослідників залишилися питання соціально-педагогічних умов організації рекреаційної діяльності в умовах боулінг-клубів.

Опитування відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів показало, що більшість респондентів за останні три роки брали участь, як мінімум, в одному з видів рекреаційних занять. У результаті дослідження визначено пріоритетні мотиви суб'єктів у фізкультурно-рекреаційній діяльності, досліджено ієрархію мотивів у відвідувачів рекреаційних заходів фізкультурно-оздоровчих об'єднань. Установлено, що ре-



креаційні ігри, розважальні та анімаційні заходи є одними з переважних видів занять для жінок (23,7 %) і для чоловіків (50,0 %).

На основі оцінки передумов рекреаційної діяльності й експертного опитування розроблено технологію, яка ґрунтується на основі принципів проектування, визначених методичних прийомів утілення їх вимог у проєкті, педагогічних умов ефективної реалізації її змісту в боулінг-клубах та інших компонентів технології: початкових і кінцевих результатів відвідувачів, змісту рухової діяльності, що передбачає експериментально обґрунтовані форми, засоби й методи рекреаційних програм. Структура технології містить організаційний, змістово-методичний і ціннісно-орієнтаційний компоненти, кожен із яких складається з трьох етапів. Визначено зміст, завдання, очікувані результати кожного етапу технології.

Педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої технології, про що свідчать кращі ($p < 0,05$) кількісні зміни досліджуваних показників. Так, ефективність проявляється в збільшенні рухового режиму до 5 год на день у “положенні в русі”, підвищенні індексу добової рухової активності з $35,80 \pm 1,17$ до $40,30 \pm 1,24$ бала в чоловіків і з $33,87 \pm 1,90$ до $36,31 \pm 1,43$ бала в жінок; у змінах показників психоемоційного стану: і в чоловіків, і в жінок підвищилась оцінка показників самопочуття, активності й настрою та зменшилася різниця між цими показниками до 0,43 в чоловіків і до 0,17 – у жінок; покращення показників розумової працездатності протягом доби

після експерименту спостерігається у всіх, хто брав участь у дослідженнях. У результаті встановлено достовірні зміни в показниках розумової працездатності чоловіків, що проявляються в покращенні показників на 19 %; у жінок – на 21 %. Найбільш високо відвідувачі оцінили позитивні зміни в таких заходах: система рекреаційних послуг (9,5 бала); режим роботи (9 балів); прозорість в афішуванні досягнень (9 балів); індивідуальна, професійна підтримка участі (9 балів); доступність і відкритість участі в запропонованих заходах (9 балів). Узагальнення отриманих даних засвідчує ефективність реалізації та виразну спрямованість розробленої технології на покращення показників психоемоційного стану, рухової активності, формування мотивації до занять.

У результаті дослідження визначено соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів, що вплинуло на ефективність їх функціонування, вони включають оцінку політики клубного закладу й наявного рекреаційного попиту, формулювання мети та визначення конкретних завдань; планування роботи, утілення рекреаційних програм і заходів, оцінку ефективності запропонованих рекреаційних заходів.

Перспективи подальших досліджень. Розглянуті питання не вичерпують усіх проблем організації рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях. Завданнями подальшої наукової роботи має стати визначення перспектив і законо-

мірностей розвитку рекреаційної діяльності, подальше вивчення й узагальнення зарубіжного досвіду організації рекреаційної діяльності, упровадження його у вітчизняну практику відповідно до економічних, політичних, національних та інших умов.

Література:

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / Дубчак М.В. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 279 с.
2. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 200 с.
3. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю.П. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 216 с.
4. Петрова І.В. Дозвілля у зарубіжних країнах / Петрова І.В. – К. : Кондор, 2012. – 408 с.
5. Холзер А.Н. Технология формирования условий проведения занятий и повышение их оздоровительной эффективности в крытых физкультурно-спортивных сооружениях : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра пед. наук: 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / А.Н. Холзер. – М., 2009. – 50 с.
6. Russell R.V. Leisure program planning and delivery / R.V. Russell, L.M. Jamieson – Human Kinetics, 2013. – 264 p.

