

# ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2013 ГОД

## Исследования и практика - путь к новым знаниям

*Казакенов Болат Бокейканович*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Кош-Агачская основная общеобразовательная школа»*

*Республика Алтай, Кош-Агачский район*

### ОПЫТ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ:

«ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ»

### Условия возникновения опыта

Школьный учитель физической культуры – удивительная профессия. Он более чем, кто либо другой в школе, в ответе за здоровье своих обучающихся. 19-летний опыт работы автора показал, что жизнь требует нового содержания образования и новых форм, методов обучения.

Одним из главных направлений преподавания физической культуры в школе является оздоровление обучающихся, формирование здорового образа жизни обучающихся, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также подготовка к достойному выступлению спортсменов на спортивных соревнованиях. Но современный уровень преподавания физической культуры не обеспечивает данные направления.

Отсюда возникают противоречия:

1. Между требованием программы и слаборазвитыми практическими умениями обучающихся;



2. Между механическим формированием знаний, умений и навыков и появлением глубокого интереса к предмету и к самореализации, индивидуальному занятию физической культурой и спортом.

Поэтому был выбран для исследования раздел «спортивные игры». В предыдущие годы, был проведен эксперимент по изучению уровня развития скоростно-силовых способностей обучающихся старшего звена. Результаты показали, что для формирования индивидуального здоровья обучаемых необходимо обучение спортивным играм, и поэтому, для дальнейшей работы была выбрана творческая тема *«Формирование индивидуального здоровья обучающихся через использование спортивных игр на уроках физической культуры»*.

Цель – создание условий для развития здоровой личности, формирование умения проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня (упражнения, гимнастика, физминутки, игры); формирование культуры общения со сверстниками и умения сотрудничать, в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В зависимости от возраста обучающихся были поставлены разные педагогические задачи:

1. Для учащихся начального класса определяющая задача – профилактика функциональной недостаточности организма физическими упражнениями, в также укрепления здоровья в целом. Обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических, подвижных и спортивных игр и других физических упражнений развивающей направленности. Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

2. Для учащихся среднего звена, помимо коррекций здоровья, задачей является необходимость решать проблему активизации познавательных процессов в сфере физической культуры (включая основы саморегуляции и



развитие таких качеств, как выносливость, энергичность, уравновешенность и т.д.), обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, форма, осанки и т.д.).

3. Для учащихся старшего звена главная задача: спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности, ориентированная на повышение физической подготовленности учащихся и включающая в себя информацию о средствах общей физической подготовки. Физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок и спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

#### Актуальность

Концепция модернизации образования поставила задачу подготовки компетентных молодых людей, способных принимать самостоятельные решения, физически здоровых, умеющих делать правильный выбор. И поэтому, одним из приоритетных направлений в деятельности образовательных учреждений должно стать создание условий для увеличения двигательной нагрузки обучающихся, проведение внеурочных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Тема актуальна и перспективна тем, что проблема здоровья обучающихся стала делом первостепенной важности для современного общества. Физическое воспитание обучающихся должно стать важнейшей задачей школы. Это основа основ. Здоровый человек имеет совершенно другие стартовые условия и в дальнейшей учебе, и в карьере, и даже в семейной жизни.

#### Ведущая педагогическая идея

Обучение, на мой взгляд, будет успешным, если обучающийся почувствует необходимость сочетания теории с практикой, с интересом



воспримет материал, и займется здоровым образом жизни, ощутит себя участником процесса познания.

Большое значение в физической культуре придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в избранном виде спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров здорового образа жизни.

Ведущая идея опыта – формирование у обучающихся понятия о том, что занимаясь физической культурой и спортом можно стать успешным и востребованным обществом человеком в будущей жизни.

#### Новизна опыта

Для проведения исследования по теме «Формирование индивидуального здоровья обучающихся через использование спортивных игр на уроках физической культуры» был проведен эксперимент в 10-11 классах, где были сравнены показатели итогов проводимых спортивных игр.

В течение года с экспериментальной группой (11 класс) проводились занятия физкультурой с включением элементов специальных тренировок на развитие координационных движений необходимых для обучения спортивной игре волейбол. Организация занятий производилась по методу «круговой тренировки», при чередовании упражнений на различные группы мышц. Этот метод позволил наиболее полно охватить работой все группы мышц, эффективно их проработать и обеспечить оптимальную нагрузку на разные группы мышц.

Вторая группа (10 класс) занималась по обычной программе, предусмотренной стандартами образования.

Полученные результаты были сравнены и проанализированы. Результаты первой группы показали рост числа обучающихся попадающих в цель при



верхней подаче мяча , применять прием «блокирование» и принимать мяч двумя руками при игре в волейбол.

Резко повысился интерес к спортивным играм. У обучающихся повысился уровень физической подготовленности и уровень тактической подготовки.

Полученные результаты подтолкнули к продолжению эксперимента и его расширению через включение в программу упражнений для обучения таким спортивным играм как баскетбол и футбол.

#### Теоретическая база опыта

Формированием индивидуального здоровья называют развитие врожденных морфофункциональных качеств, благодаря которым возможна физическая активность человека.

К формированию здоровья человека относят развитие мышечной силы, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость человека, которое составляет основу его физических способностей. Под физическими способностями подразумеваются свойственные человеку возможности, реализуемые в жизни, особенно в двигательной активности.

Одним из качеств двигательной деятельности является координация движения. В системе научного знания (по Стрельниковой и А.Н.Голомедовой) различают:

1. Физические качества как механическую характеристику движения;
2. Формирование индивидуального здоровья как качества человека.

В первом случае физические качества, наряду с другими характеристиками движения служат объектом изучения механики. Во втором - служат предметам изучения теории физического воспитания.

В теории физического воспитания здоровьесберегающая технология определяется, как способность преодолевать внешнее сопротивление или



противодействовать ему посредством мышечных напряжений и координации движения.

В теории физической культуры выделяют следующие режимы работы, в которых формирование индивидуального здоровья могут проявлять :

1. Без изменения своей длины (статический, изометрический режимы);
2. При ее уменьшении (преодолевающий, концентрический режим);
3. При ее удлинении (уступающий, эксцентрический режим).

Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием – динамический режим (Боген М.М.).

Формирование индивидуального здоровья обучающихся – одна из важнейших сторон специальной спортивной работоспособности организма, для этого используют широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта, так как повышение спортивных результатов обусловлено не только ростом производительности вегетативных систем, но и повышением мощности мышечного сокращения. Высокий уровень силовой подготовленности оказывает положительное влияние на процессы адаптации к высоким функциональным нагрузкам, на длительность удержания спортивной формы и обеспечивает высокие темпы прироста и здоровья обучающихся. Подготовка к спортивным играм направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, футбол и баскетбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами. Все это пополняет жизненный опыт школьника, формирует физически здорового человека, востребованного обществом, какую бы профессию в будущем он не выбирал.

#### Технология опыта

Процесс обучения строится на простых принципах: от простого к сложному от известного к неизвестному. Ведь только так можно заинтересовать детей. Решение задач имеет различную реализацию





соответствия с особенностями каждого возраста. В начальной школе внимание, в первую очередь, уделяется воспитательному аспекту, так как процессы формирования личности наиболее интенсивно идут в самом раннем возрасте. Именно в этом возрасте еще можно обеспечить профилактику и коррекцию нарушения осанки. На мой взгляд, среди других возможностей оздоровительной работы в школе именно физические упражнения наиболее эффективны. Физические упражнения оказывают системное оздоровительное воздействие на организм.

Сочетание с изобретательностью оказывает существенное влияние на преподавание предмета в старших классах. А физическая культура- это естественный биологический метод ,на основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма- мышечному движению.

Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, активизирует жизненно важные органы и системы, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

Проблемы отклонения в функциональном состоянии обучающихся частично решаются на уроках физической культуры . Независимо от раздела программы в вводной части урока даются такие комплексы ОРУ, при выполнении которых содействуются практически все мышечные группы. Упражнения выполняются из различных исходных положений (стоя, сидя,лежа). И в заключении основной части урока отводится 10-12 минут (т.к уроки спарены) на упражнения, способствующие формированию индивидуального здоровья обучающихся.

Например, при изучении темы «Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений», перед тем как обучающиеся начинают выполнять то или иное упражнение, рассказывается и показывается данное упражнение, и объясняется, как данное упражнение влияет на развитие



человеческого организма. В результате, после нескольких недель занятия, построенных на таких принципах, замечается:

а) выполнение физических упражнений стало более осознанным;

б) повысился интерес детей к урокам физической культуры и как следствие улучшилась посещаемость занятий, увеличилось количество занимающихся в секциях;

в) состояние здоровья обучающихся улучшилось (общеразвивающее упражнение с элементами спортивных игр).

Многие двигательные-координационные задачи на уроках решаются с помощью спортивных игр. Спортивные игры – это естественная потребность обучающихся, удовлетворение которого позволяет проводить занятия на высоком и эмоциональном уровне: делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность ученика к определенному виду спорта. Обучающимся предоставляется возможность из большого количества упражнений выбрать те, которые легче получаются. Это дает возможность каждому обучаемому относиться к обучению более сознательно и активно. Чтобы удобно было применять спортивные игры на уроках, сделана следующая классификация:

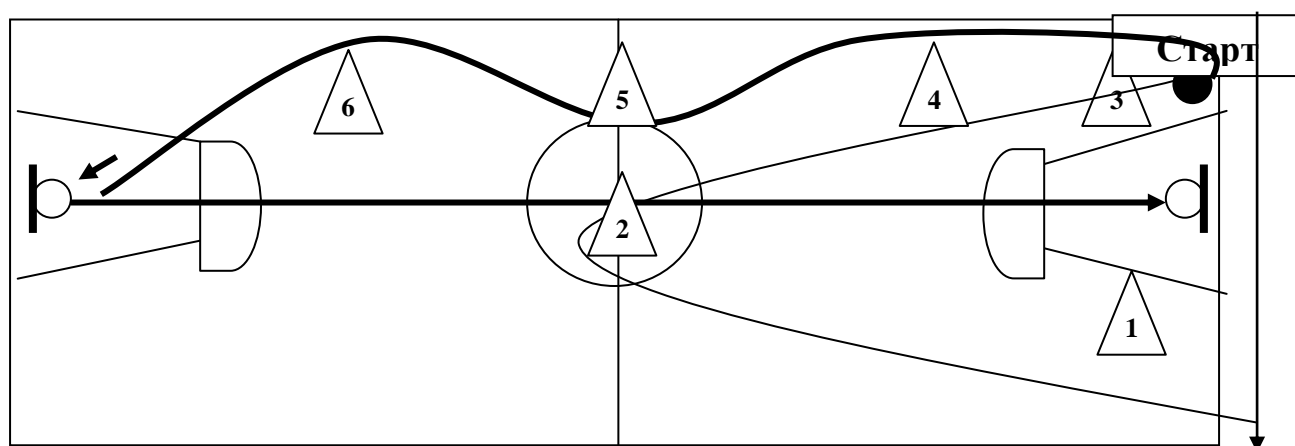
1. Учебная игра (пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол).
2. Игры на свежем воздухе (мини-футбол, русская лапта, хоккей)
3. Игры на развитие физических качеств (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

При обучении технике игры в баскетбол по правилам применяются упражнения отрабатывающие технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение ) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).





### Схема выполнения упражнения:



По схеме видно, что участник находится на пересечении лицевой и боковой линий лицом вперед. По сигналу выполняется поворот на месте и начинается передвижение спиной вперед вдоль лицевой линии до фишки-ориентира № 1, обегает ее, выполняет поворот и приставным шагом левым боком перемещается к фишке-ориентира № 2, обегает фишку и движется приставными шагами правым боком к фишке - ориентира № 3, где находится мяч. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентира № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентира № 5 и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентира № 6, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 6 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, разворачивается и по прямой линии ведет мяч к другому щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

При обучении технике игры в волейбол по правилам применяются упражнения отрабатывающие технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи).

В зоне подачи на расстоянии 1 м от лицевой линии волейбольной площадки расположены 3 волейбольных мяча: первый – в 1,5 м от левой боковой линии, от него на расстоянии 3 м располагается второй мяч, и на расстоянии 6 м от первого – третий мяч.

На линии нападения на расстоянии 3 м от боковых линий площадки нанесены (мелом, скотчем) два квадрата размером 1м x 1м.

Линия старта – продолжение левой боковой линии (линия старта наносится мелом), линия финиша – продолжение правой боковой линии (линия старта наносится мелом).

Противоположная сторона волейбольной площадки условно разбита на 6 зон (согласно правилам расстановки игроков на площадке) в центре 6 зоны расположена мишень (гимнастический обруч).

Участник стартует с линии старта, выполняет первую верхнюю прямую подачу, после чего начинает передвижение к линии нападения правым боком приставным шагом (в волейбольной средней стойке). Достигнув линии нападения, в обозначенном квадрате участник делает падение на спину (перекат). После переката участник продолжает движение ко второму мячу правым боком приставным шагом. Выполнив вторую верхнюю прямую подачу, начинает движение к линии нападения левым боком приставным шагом. Достигнув линии нападения, в обозначенном втором квадрате участник, делает падение на спину (перекат). После него участник двигается к третьему мячу левым боком приставным шагом и выполняет верхнюю прямую подачу, после чего заканчивает выполнение упражнения – пересекает финиш - продолжение правой боковой линии.

Упражнение считается законченным, если участник выполнил три верхних прямых подачи и выполнил два падения на спину. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время и минус бонусное время (попадание в зону



б - минус 5 сек, попадание в условную цель (в обруч) - минус 5 сек ). Время определяют с точностью до 0,1 сек.

При обучении технике игры в футбол по правилам применяются упражнения, отрабатывающие технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов при выбрасывании мяча из-за лицевой линии).

### Упражнение по футболу №1

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 x 2 м). На расстоянии 10м от линии ворот располагается зона для удара по воротам (шириной 1 м). В 2 м вправо и влево от боковых стоек ворот на расстоянии 11м, 14м и 17м от линии ворот располагаются 3 фишки с одной и другой стороны, причем вторые фишки находятся напротив боковых стоек ворот. На расстоянии 20 и 22м от линии ворот устанавливается 2 мяча и две контрольные стойки соответственно.

По сигналу участник стартует от первой контрольной к стоящему слева мячу. Выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку слева, вторую справа и движется в зону удара, для атаки ворот, слева от третьей фишки. Находясь в зоне для удара участник выполняет удар по воротам верхом левой ногой.

Выполнив удар, участник движется ко второй контрольной стойке, обегает ее, и бежит ко второму мячу. Выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку справа, вторую слева и движется в зону удара, для атаки ворот, справа от третьей фишки, выполняет удар по воротам верхом правой ногой.

Выполнив удар, участник финиширует возле второй контрольной стойки.



Упражнение считается законченным, если участник обвел все фишки, нанес удары по воротам из зоны для удара и пересек финишную линию. Время определяется с точностью до 0,01 сек.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

1. Не обегание фишки с мячом – плюс 10 сек;
2. Нанесение удара по мячу не из зоны для удара – плюс 5 сек;
3. Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;
4. Непопадание по воротам – плюс 10 сек;
5. Удар по воротам низом – плюс 3 сек.

(см.схему 2)

В физическом воспитании и в теории спортивной тренировки для оценки развития физических способностей различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении независимо от массы тела. Относительная сила – эта сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значительно – оно приобретает существенную роль. Исследования позволяют утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (тренировка), а показатели относительной силы в большей мере зависят от генотипа. Данные исследования помогают учителю подбирать упражнения для развития общей физической подготовки.

Упражнения на развитие общей физической подготовки:

- спортивно-оздоровительные упражнения с соревновательной направленностью;



- упражнения культурно-этнической направленности, сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры;

- упражнения с применением элементов техники национальных видов спорта. Н-р, «тонжон жугириш», «бичик», «аркан тарту» и т.д.

Для ограничения физических упражнений, связанных с интенсивными нагрузками и мышечными усилиями используются такие упражнения как бег, прыжки, интенсивные подвижные игры, игры-соревнования, эстафеты, упражнения выполняемые в быстром темпе.

Особая роль отводится на упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательных мускул и опорно-двигательного аппарата. Для тренировки дыхания наиболее полезно доступные обучающимся естественные движения – дозированные ходьба и бег.

Для правильного выполнения обучающимися дыхательных упражнений большое значение имеет исходное положение рук на поясе, способствующее созданию благоприятных условий для вентиляции легких; положение или движение рук на уровне головы и выше содействует активизации дыхательной функции мышц нижней части грудной клетки и диафрагмы.

В ходе выполнения таких упражнений обучающимся предоставляется возможность самостоятельно сделать маленькое открытие, что имеет неоценимое значение для формирования личности обучающихся.

В наш современный век информационных технологий учитель стремится к мобильному достижению высоких результатов обучения и воспитания, при этом, не забывая о том, что обучающиеся должны идти к нему на урок с большим интересом и огромным удовольствием. С этой целью в практической деятельности применяются различные современные образовательные технологии, эффективно относящиеся к оздоровительному обучению.

Укрепление дыхательных мускул достигается с использованием упражнений для развития мышц плечевого пояса: поднимания рук вверх, перед,



отведения их назад вращения руками с разной амплитудой, как в плавном темпе так и рывками из разных исходных положений. Также развивают и укрепляют дыхательные мускулы упражнения для мышц, туловища, живота и нижних конечностей: сгибание и разгибание ног, маховые движения ногами из разных исходных положений. Разнообразные движения туловища наклоны вперед, назад, вращаясь- укрепляет мышцы верхней конечности, туловища, живота, ног. Эти упражнения усиливаются путем использования специального оборудования и различных предметов.

Серьезное внимание уделяется показаниям и противопоказаниям в отношении использования тех или иных физических упражнений. Так, при наличии у обучающихся плоскостопия, им противопоказаны ходьба на пятках, спортивная ходьба, ходьба босиком на мягкой основе и ходьба «по-медвежьи» , но полезны упражнения на сведение коленных суставов. При «Х» - образных коленных суставов не рекомендуется ходьба и прыжки на носках , а полезна посадка «по-турецки» и ходьба «по-медвежьи».

Индивидуальную работу с детьми по физическому воспитанию лучше проводить в игровой деятельности. Обучающимся предлагаются спортивные игры типа мини-футбол, ручной мяч, мини-волейбол на первую зону.

Обучающимся, у которых выявлены функции изменения сердца, ограничивают нагрузки в спортивных играх и в двигательной активности. В 1-ом и 4-х четвертях, для таких обучающихся, большое внимание уделяется индивидуальным занятиям на свежем воздухе. Также отдается предпочтение спортивным играм. Такие игры на воздухе способствуют тренировке носового дыхания, улучшению аэрации разных отделов легких, углублению выдоха и улучшению дыхания в целом.

В работе с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются упражнения, тренирующие выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки, которые создают мышечный корсет.





Упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки включают ходьбу с высоко поднятыми руками, поочередное выбрасывание вперед рук (бокс), наклоны корпуса вправо, влево; поочередное поднятие ног вверх, лежа на спине (со сгибанием прямых ног в тазобедренном и коленном суставе), имитация езды на велосипеде, имитация ходьбы лежа на спине, стоя на четвереньках, пригибания и выгибания корпуса (кошка притаилась). Упражнения, улучшающие местное крово и лимфообразование. Это – приседание и ходьба на согнутых ногах, бег на месте, по пересеченной местности и другим. В этом случае эффект физических упражнений равноценен психологическому действию горячих ножных ванн. Поэтому такие упражнения для нижних конечностей полезно проводить в начале занятия. Они способствуют своеобразным поступлениям воздуха в верхние дыхательные пути.

Для более качественного освоения учебного материала, увеличения плотности урока, развития и совершенствования двигательных способностей в старшем звене для основы принят метод круговой тренировки.

Уроки физической культуры занимают стойкой компенсацией нарушений, вызванных различными заболеваниями. Однако обычный урок не дает особого эффекта оздоровления в плане обучающихся. В связи с этим автор разработал комплекс специальных методов и средств на основе использования элементов дыхательной гимнастики по Л.Н. Стрельниковой, элементы упражнений локальной гимнастики, элементы спортивных игр оздоровляющего характера по В.Л. Старковской. Все это введено в обычный урок физической культуры.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой основана на получение массажного эффекта при помощи струи воздуха, получаемой при применении короткого и активного вдоха.



Для решения задач формирования индивидуального здоровья используются спортивные игры и упражнения игрового характера с произношениями различных звуков во время выдоха. Также используются элементы упражнений локальной гимнастики для различных частей тела (пальцев, шей и т.д.) при помощи механических раздражений биоактивных точек, легкодоступных на теле. В ее основе лежит использование техники точечного массажа, использование упражнений на расслабление организма.

В заключение следует подчеркнуть, что уровень стремления к физическим занятиям у слаборазвитых обучающихся существенно ниже, чем у обучающихся, обладающих хорошими двигательными способностями. Отсюда вытекает значимость психических методов убеждения при привлечении к занятиям физической культурой и спортом обучающихся, двигательное качество которых нуждается в коррекции. Нужно учитывать, что развитие физической кондиции коррегируется с развитием интеллектуальной сферы обучающегося.

### Результативность

В результате использования спортивных игр идет стабильный рост качества ЗУН обучающихся по физической культуре. Обучающиеся школы занимают призовые места на муниципальных и республиканских спортивных соревнованиях и предметных олимпиадах.

Хорошие знания по физической культуре выпускники показывают при дальнейшем обучении в ВУЗах и ССузах.

У обучающихся повысилась двигательная активность, повысился интерес к занятию спортом. В старшем звене обучающиеся изъявляют желание участвовать в спортивных мероприятиях. Показывают высокие спортивные результаты.



## Трудоемкость

Большую трудность вызывает наблюдение за уровнем физической подготовленности обучающихся. Вызывает трудность проведения спортивных соревнований для обучаемых с низкой физической подготовкой.

При организации обучения по формированию индивидуального здоровья обучающихся много времени отводится на составление карточек для использования общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предмета и с предметами.

## Перспективность

Практические навыки и познавательная деятельность будут способствовать продолжению работы по формированию индивидуального здоровья обучающихся. Знания и навыки по использованию двигательных действий для координации движения могут применяться на практике в реальной жизни.

Приобретенные знания по развитию спортивных навыков могут стать фундаментальной базой для проведения научных исследований в дальнейшем обучении в вузах.

Можно продолжить работу над творческой темой по другим направлениям.

## Адресная направленность

Опыт адресуется учителям физической культуры, руководителям МО и тренерам-преподавателям.



## Литература

1. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
2. Карпеев А.Г. Развитие координации скоростных циклических движений// теория и практика физической культуры. –Б.м. -2000.
3. Комков А.Г. Совершенствование программы по физическому воспитанию на основе анализа стиля жизни школьников// Физическая культура. Воспитание, образование, 1996. -№3
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Благуш П.К. Теории тестирования двигательных действий. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. –М.: Физкультура и спорт, 1975.
7. Вахрушева Л.А. Понятийно-терминологический словарь по физкультурно-оздоровительной и реабилитационной работе. – Новосибирск, 2003.
8. Верхованский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Возрастная физиология и физическое воспитание школьников/ отв. Ред. В.А. Шабунин – Свердловск: Изд-во СГПИ, 1979.
10. Волков А.В. Физические способности детей и подростков. –Киев.: Здоровье, 1981.
11. Гавердовский Ю.К. О режимах работы мышц гимнаста// Гимнастика. Сборник статей// Сост. В.М. Смлевский/ Физкультура и спорт, 1987.

