

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**«Спортивные игры как средство физического воспитания
юношей среднего школьного возраста»**

студента 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно – оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Есина Александра Сергеевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А Антипова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Анализ теоретических данных по исследуемой проблеме на основании литературных источников.

Особенности и сложность подросткового периода образования, требующий новых, эффективных методов воспитания и обучения.

Морфологические особенности и функциональные возможности организма детей среднего школьного возраста.

Половое созревание и усиленный рост всего организма. Строение и структура мышц подростка в возрасте тринадцати - пятнадцати лет.

Характеристика основных и специальных физических способностей, необходимых для занятий волейболом детям среднего школьного возраста на этапе начальной спортивной специализации физической подготовки.

Структура начальной спортивной специализации физической подготовки. Особенности общей и специальной физической подготовки.

Характеристика физических способностей и качеств, необходимых для занятия волейболом.

Уровень развития прыгучести и взрывной силы волейболистов в проявлении технико - тактических действий. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приёмов и большинства тактических комбинаций.

В физическом воспитании различают общую прыгучесть и специальную прыгучесть. "Скоростно - силовые качества " или "взрывная сила"

Специфика физических качеств и их влияние на овладение техникой физических упражнений - фундамент, определяющий уровень спортивных достижений.

Средства и методы развития прыгучести и взрывной силы у юных волейболистов. Результаты анализа различных аспектов силовой и специальной скоростно - силовой подготовки в спортивных играх. Решение необходимых задач в процессе силовой подготовки.

Определение возрастных периодов , во время которых развитие прыгучести протекает более интенсивно или более замедленно ,— актуальный вопрос, от решения которого во многом зависит эффективность спортивной подготовки детей в различных видах спорта.

Развитие прыгучести, как одна из самых важных задач при занятии волейболом. Ударный метод развития прыгучести. Методика развития прыгучести с использованием отягощений. Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления. Основные средства и методы воспитания прыгучести.

Организация и проведение тренировочного процесса с детьми среднего школьного возраста - самый важный составляющий компонент в достижении целей. Построение тренировочного процесса, опираясь на основные методические подходы. Структура и содержание секционных спортивных занятий в зависимости от типа направленности.

Экспериментальная часть исследования, организация и проведение. Выбор темы исследования, исследование проблемы организации и проведение тренировочного процесса.

Констатирующий этап, обработка результатов эксперимента, их сравнительная характеристика, оформление и описание экспериментальной работы.

Актуальность исследования. Волейбол называют «игрой миллионов». Эта командная спортивная игра прочно завоевала симпатию людей различного возраста. Двигательные навыки занимающихся спортивными играми отличаются большой подвижностью и динамичностью. Играющие должны уметь выполнять точные передачи, удары через сетку, подачи, и различными способами и в разнообразных условиях.

Важной особенностью спортивных игр в частности в волейболе являются сложные коллективные тактические действия. Правильное взаимодействие игроков команды между собой - основа коллективной деятельности, которая

должна быть направлена на достижение общих интересов команды, и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно влияют на физическое развитие волейболиста, повышение его работоспособности, улучшение работы зрительного аппарата, подвижность нервной системы и развитие волевых качеств.

Достоинство волейбола заключается в сравнительной простоте оборудования мест игры, правил его проведения и большой зрелищности. Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность, коллективизм - вот, что привлекает в волейболе миллионы людей различных возрастов и профессий, и конечно школьников.

Занятия волейболом, как средство физического воспитания детей среднего школьного возраста рассматривалось многими специалистами. Анализ научно - методической литературы свидетельствует о достаточном использовании различных средств физического воспитания для повышения результативности игровой деятельности в спортивных играх.

В связи с вышесказанным в настоящей бакалаврской работе мы раскрываем *проблему* развития физических качеств у юных волейболистов на этапе начальной подготовки.

Новизна работы заключается в том, что в ней рекомендовано уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация предусматривает также психологическую подготовку, которой в программах в рамках кружковой деятельности уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель педагогического исследования – выявление влияния занятий спортивными играми, на примере волейбола, на развитие физических качеств у юношей среднего школьного возраста, занимающихся волейболом в условиях общеобразовательной школы.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в секции волейбола.

Предмет исследования – средства и методы развития физических качеств у юношей среднего школьного возраста, занимающихся волейболом.

В качестве **гипотезы** мы предполагаем, что важным условием развития физических качеств является оптимизация тренировочных нагрузок по их характеру, объему и интенсивности, и если физическая подготовка осуществляется на основе учета индивидуальных особенностей процесса биологического созревания и связанного с ним уровня развития функциональных возможностей организма.

В соответствии с гипотезой для достижения цели исследования были определены следующие **задачи**:

- проанализировать учебно-методическую литературу по обозначенной теме;
- выявить влияние занятий волейболом на изменение специфических физических качеств и двигательную активность учащихся среднего школьного возраста;
- экспериментально обосновать эффективность выбранных средств физического воспитания специальной физической подготовки учащихся среднего школьного возраста.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами заявленной проблемы:

1. Аналитический обзор литератур.
2. Педагогический эксперимент наблюдения.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.

5. Сравнительный анализ полученных данных.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и приложений. Работа изложена на 80 страницах. Работа изложена на 80 страницах содержит 7 таблиц. Использовано 59 литературных источников. Количество приложений - 9.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Во введении определяется и обосновывается тема работы, актуальность и её новизна. Обозначаются задачи, возникшие при выполнении исследования, проблема. Предлагается гипотеза, также обозначается объект, предмет и методы исследования. Кратко рассказывается о достоинствах спортивной игры и о важных особенностях волейбола.

В первой главе "Анализ теоретических данных по исследуемой проблеме на основании литературных источников" охарактеризуется основные и специальные физических способности, необходимые для занятий волейболом школьникам среднего школьного возраста на этапе начальной спортивной специализации, рассматриваем уровень развития прыгучести и взрывной силы волейболистов в проявлении технико-тактических действий волейболистов, а также средства и методы развития прыгучести и взрывной силы у юных волейболистов.

Провели исследование и рассмотрели морфологические особенности детей среднего школьного возраста и функциональные возможности их организма. Рассмотрели и охарактеризовали основные и специальные физические способности, которые, на наш взгляд, необходимы подросткам на этапе начальной спортивной специализации, занимающихся волейболом. Физические способности детей среднего школьного возраста будут развиваться только в процессе физической подготовки, которая предполагает целенаправленную работу в данном направлении.

Также рассмотрели специальные физических способности,

необходимые подросткам на этапе начальной спортивной специализации, которые занимаются волейболом. К ним относятся прыгучесть и взрывная сила.

По итогам работы, которая указана в первом параграфе, мы пришли к выводу, что к основным физическим способностям относятся - сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость. Все они являются составляющими физической подготовки юношей, занимающихся волейболом.

В процессе дальнейшей работы подробно рассмотрели уровни развития прыгучести и взрывной силы в проявлении технико-тактических действий. Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств.

Обращение к работам ведущего теоретика спортивной подготовки В.Н. Платонова показало, что им не употребляется термин «скоростно-силовые качества». Данное качество он называет «взрывной силой» и подразумевает под ней способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. В более поздних работах В.Н. Платонов данное качество называет скоростной силой и дает такое определение: «скоростная сила - это способность нервно-мышечной системы к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время»

Таким образом, изучив необходимые литературные источники мы пришли к выводу, что прыгучесть является одним из важнейших физических качеств волейболистов и характеризует способность игрока максимально высоко выпрыгивать при различных игровых ситуациях.

На основе анализа различных аспектов силовой и специальной скоростно-силовой подготовки в спортивных играх (в том числе и

волейболе) позволило выделить некоторые закономерности этого процесса.

В частности, в процессе специальной физической подготовки следует развивать силу отдельных мышечных групп избирательно, в зависимости от степени участия каждой из них в двигательных действиях, выполняемых в том или ином виде легкой атлетики. При этом следует иметь в виду, что силу одних мышц следует развивать и совершенствовать преимущественно в направлении скоростно-силовых усилий (мышцы ног), другие же мышцы - преимущественно в направлении собственно силовых усилий (мышцы спины).

Исследование взрослых и юных спортсменов показало - прыгучесть является в какой-то степени врожденной способностью человека, но специальное воздействие физическими упражнениями может значительно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности занимающихся. И это возможно лишь при правильном подборе средств и методов тренировки, в соответствии с возрастными и половыми особенностями занимающихся. Определение возрастных периодов, во время которых развитие прыгучести протекает более интенсивно или более замедленно, — актуальный вопрос, от решения которого во многом зависит эффективность спортивной подготовки детей в различных видах спорта.

Охарактеризовали тренировочный процесс, организованный в общеобразовательной школе с детьми среднего школьного возраста, занимающихся волейболом. Тренировочный процесс строится на основе принципов спортивной тренировки, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы и которые делятся на специфические и дидактические. К основным, основополагающим принципам относятся: направленность на максимально возможные достижения; углубленная специализация; индивидуализация спортивной тренировки; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных воздействий; цикличность

тренировочного процесса; волнообразность и вариативность нагрузок; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности ; возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

К дидактическим принципам физического воспитания и спорта основанных на общедидактических и, в отличие от принципов общей педагогики , отражают специфику обучения в спорте, обеспечивающую формирование моторных программ и целевых установок, относятся следующие принципы: целесообразности и практичности ; готовности; управляемости и подконтрольности ; систематичности; плановности и постепенности; прочности и пластичности.

Рассматривая различные аспекты функционирования школьных спортивных секций необходимо понимать некоторые условности.

Занятия и другие компоненты процесса в секциях можно называть тренировочными или учебно-тренировочными, приблизив их структуру и содержание к избранному виду спорта. Вместе с тем тренировочные воздействия будут направлены на повышение функциональных возможностей учащихся и их двигательную подготовку.

Используемые средства , методы и другие компоненты тренировочно-соревновательной деятельности адаптированы по отношению к возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся.

Организация занятий в спортивных секциях обеспечена исходя из приоритетности учебной деятельности для учащихся , в связи с чем возможны некоторые нарушения целостности процесса (систематичность посещения , выполнение запланированной физической нагрузки , возможности выступления на соревнованиях и др.). Как показала личная практика, тем не менее, кружковая деятельность школы играет достаточно большую роль в воспитании и здоровье ребёнка. Дети охотно посещают занятия и, уже при получении первоначальных двигательных умений и

навыков, испытывают ряд положительных эмоций, которые, в свою очередь, мотивирует их к дальнейшему совершенству.

Во второй главе "Экспериментальная часть исследования" мы представляем вопросы организации и проведения педагогического исследования, анализ результатов педагогического исследования и выводы.

Исследование проводилось в два этапа в период с 2019 по 2020 год.

Экспериментальная работа осуществлялась в спортивном зале МАОУ «СОШ №18» г. Балаково Саратовской области в течение полутора лет. Всего исследованием было охвачено 18 учеников, занимающихся в школьной секции волейбола. В опытно-экспериментальной работе участвовали только юноши указанного возраста.

На констатирующем этапе в январе 2020 года было проведено первичное тестирование.

Основная цель эксперимента - изучить влияние специально подобранных упражнений на уровень развития силовых и скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет.

Задачи эксперимента

1. Определить и сравнить уровень физической подготовленности юношей 13-14 лет, занимающихся по разработанному нами плану в начале и в конце эксперимента.
2. Установить, как изменился уровень силы и скоростно-силовых способностей в результате применения специально разработанного плана и подобранной методики тренировочных занятий.
3. Апробировать систему использования разнообразных подвижных игр, способствующих воспитанию силовых и скоростно-силовых способностей у юношей 13-14 лет.
4. Оценить двигательные возможности юношей занимающихся физической культурой и спортом.

С целью проверки изменения качественных сторон физической подготовленности школьников данного возраста нами были использованы

следующие тесты-испытания. Для определения силовых и скоростно-силовых способностей были выбраны следующие тесты: тест В.М. Абалакова для определения высоты подскока, прыжок в длину с места для определения силовых способностей и прыжки через гимнастическую скамейку (кол -во раз за 30 сек) для определения скоростно-силовых способностей.

У всех участников эксперимента произошли качественные и количественные изменения в результатах: все спортсмены улучшили свои показатели при выполнении тестовых заданий. Причиной незначительных изменений в показателях можно считать ту ситуацию, в которой оказалось мировое сообщество - пандемия, отсутствие регулярных учебно-тренировочных занятий в весенне-летний период. Многие ребята занимались дома, не было возможности проводить учебно-тренировочные занятия в спортивном зале школы.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что методика организации и проведения учебно-тренировочных занятий, комплексы, составленные на основе выбранных нами упражнений, эффективно воздействовали на процесс улучшения уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности юношей 13-14 лет.

В заключении работы можно сделать вывод, что занятия спортивными играми благоприятно влияют на организм обучающихся. Достоинства волейбола - в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Секрет популярности волейбола в том, что он доступен всем. В волейболе, как ни в каком другом виде спорта, физические нагрузки находятся в тесной взаимосвязи со степенью подготовленности играющих. Этим объясняется одинаковый интерес, с которым занимаются им люди самых различных возрастов и профессий. Доступность и популярность волейбола делает его значительным средством физического воспитания детей 13 - 14-и летнего возраста и средством пропаганды занятий физической культурой и спортом.

Список используемых источников

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д.С.Алхасов. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 191 с.
2. Алхасов Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д.С.Алхасов, А.К.Пономарёв . - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 176 с.
3. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям / С. Г. Арзуманов. – Ростов н/ Д: Феникс, 2015. – 443 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2016.-123 с.
5. Беляев А., Савин М. Волейбол. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 360 с.
6. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2014. - с. 34.
7. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов . - [Электронный ресурс]. https://vk.com/wall_24776055_1104280
8. Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского. - М.: «Просвещение», 2015. - 142 с.
9. Вишня П. М. Обучая волейболу // Физическая культура в школе. 2012.- №4. -С. 40-42.
10. Вишня П. М. Обучая волейболу. Физическая подготовка // Физическая культура в школе. 2012.-№4. -С. 23-27.
11. Вишняков А.В., Губин А.А. Развитие координационных способностей у учащихся классов при обучении технике игры в волейбол // Физическая культура в школе. 2018.-№1. -С. 41-44.

12. Волейбол [Текст] / Сокр. пер. с нем. Л. Микулина ; [Под общ. ред. М. Фидлер] ; [Предисл. засл. тренера СССР Ю. Клещева]. - [Электронный ресурс]. <https://search.rsl.ru/ru/record/01007305678>
13. Волейбол : [Учебник для студентов вузов физ. культуры] / [Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д. и др.]; Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М. : СпортАкадем Пресс, 2002. - 368 с - [Электронный ресурс]. <https://search.rsl.ru/ru/record/01000961872>
14. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. - Киев, 2014. - 134 с.
15. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры . М.: Академия, 2012. 400 с.
16. Железняк Ю. Д., Куньянский В. А. Волейбол: у истоков мастерства/ Под ред. Ю. В. Питерцева. М.:Изд-во« ФАИР-ПРЕСС» 2016.С.323
17. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена - [Электронный ресурс].
18. Исаков В. И. С двумя мячами // Физическая культура в школе-2015. № 5- С.29-31.
19. Капустин А. Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности. // Физическая культура в школе. – 2016. - № 1. - С. 15-19.
20. Караулов Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулова- 3- е изд., стер. -М.: Издательский центр «Академия», 2014. -304с.- (Сер. Бакалавриат).
21. Карпеев А.Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей // Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. - Омск, 2017.- С. 24-32.
22. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист - [Электронный ресурс]. https://www.studmed.ru/kleshev-yun-furmanov-ag-yunyu-volleybolist_f61a369f2fe.html

23. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: Метод. рекомендации. - Минск, 2015. - 42 с.
24. Кронников Н.Д. Подвижные игры при обучении волейболу. // Физическая культура в школе – 2016. №7 - С.45-49.
25. Кудрявцев М. Д., Швалёва Т. А. Игровая форма урока в начальной школе // Физическая культура в школе. – 2013. - № 4. - С. 39-43.
26. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразов. организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодицкий. - М.: Просвещение, 2016. - 128 с.
27. Легоньков С. В., Комаров Т. К. Обучение индивидуальным тактическим действиям в волейболе // Физическая культура в школе – 2016. №3-С.11-15.
28. Легоньков С. В., Комарова Т. К. Комплексные упражнения по спортивным играм. // Физическая культура в школе. – 2015. - № 1. - С. 21-24.
29. Лях В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте // Физическая культура в школе-2018. №3-С.20-25.
30. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. –190 с.
31. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 4-е изд.- М.: «Просвещение», 2014. -104 с.
32. Лях В.И. Анализ свойств , раскрывающих сущность понятия «координационные способности » // Теория и практика физической культуры. -2013. - №1.- С. 48-50.
33. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. -2015. - №11., 212 с.

- 34.Лях В.И. Понятие « координационные способности» и « ловкость » // Теория и практика физической культуры. -2014. - №8. - С. 44-46.
- 35.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 114 с.
- 36.Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет. - Красноярск, 2015. - 134 с.
- 37.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания ; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб: для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2014. -543с.
- 38.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: АСТ, 2012. – 271 с.
- 39.Минаева Н.А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов // Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2014. - Вып.1. - 136 с.
- 40.Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / В. Г. Никитушкин . - [Электронный ресурс]. <https://search.rsl.ru/ru/record/01004586864>
- 41.Окунев А. П. Игры с набивными мячами // Физическая культура в школе.- 2016. №-4- С. 28.
- 42.Панов В.А. Методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы: - М.: ФиС, 2015. - 98 с.
- 43.Пидоря А.М., Годик М.А., Воронов А.И. Основы координационной подготовки спортсменов . - [Электронный ресурс]. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29742133>
- 44.Поваляева В. В. Подвижные игры, подводящие к игре в волейболе. I-IV классы // Физическая культура в школе - 2016. №5-С.21-24.

- 45.Родин А. В. Технология тактической подготовки юных волейболистов на основе метод игровых задач // Физическая культура в школе-2016. № 6-С.18-22.
- 46.Романенко В. А., Максимович В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: Физкультура и спорт, 2013. -143 с.
- 47.Сластенин В. А. Педагогика : Учеб. Пособие для студ. Высш. учеб. заведений/В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В. А, Сластенина. - 4-е изд., стереотип.-М.:Издательский центр «Академия»,2014-576 с.
- 48.Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Издательство Владос-Пресс, 2013. – 608 с
- 49.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин , А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 520 с.
- 50.Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. проф. образования / [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]; Под ред. Ю. Д. Железняка , Ю. М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 400 с.
- 51.Теоретическая подготовка юных спортсменов : Пособие для тренеров ДЮСШ / Буйлин Ю. Ф., Знаменская З. И., Курамшин Ю. Ф. и др. Под ред. Буйлина Ю. Ф. Курамшина Ю. Ф. – м.: Физкультура и спорт, 2013. 192 с.
- 52.Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. учреждений высш. образования / [Ю.Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. - 9е-изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.-464 с.- (Сер. Бакалавриат).
- 53.Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов -11-

- е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 408с. – (Сер. Бакалавриат)
54. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под. Ред. Проф. Ю. Ф. Курамшина- 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2014 - 464 с.
55. Учебник для высших учебных заведений физической культуры . Под редакцией Беляева А. В. Савина М. В. – М «Физкультура образование наука» 2015. - 368 с.
56. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского.- 3-е изд.-М.:« Просвещение», 2014. - 239 с.
57. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Ф505 проф. Образования / [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палитиевич, Г. И. Погадаев].-12- е изд.,стер.- М.: Издательский центр « Академия», 2015.- 176с.
58. Физическая культура: учебник для студ . Учреждений высш . проф . Образования/ И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 7-е изд, стер. - М.: Издательский центр «Академия» 2013. - 528 с. - (Сер. Бакалавриат).
59. Чертанова Т. И. Развитие координации движений // Физическая культура в школе. – 2017. - № 1. С. 39 - 40.