

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «ОЛИМП» муниципального образования
город Новороссийск**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Тема: «Методика развития физических качеств подвижными
играми в группах начальной подготовки по виду спорта
«ТХЭКВОНДО»**

**Разработчик: тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»,
Судья третьей категории по тхэквондо ИТФ
г. Новороссийска
В.А. Тюриков**

**2023 год
г. Новороссийск**

Содержание:

1. Введение.
2. Специализированные подвижные игры в технико-тактической подготовке юных тхэквондистов.
3. Методика применения специализированных подвижных игр в начальной подготовке юных тхэквондистов.
4. Специализированные упражнения тхэквондистов.
5. Заключение.
6. Список литературы.
7. Интернет ресурсы.

1. Введение

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность обучающихся. В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся.

Для большинства учащихся, занимающихся умственным трудом, характерны нервно-эмоциональные перегрузки, это является основной причиной снижения работоспособности и высокой заболеваемости среди них. Следует подчеркнуть, что в современных условиях в профилактике болезней, укреплении здоровья и повышении работоспособности учащихся первостепенную роль играет широкое использование средств и методов физической подготовки.

Сложившаяся за последние годы экологическая ситуация, привела к увеличению заболеваемости в два раза, поэтому одной из важнейших проблем становится поиск средств, способствующих повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом физического воспитания обучающихся начальной подготовки должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

Игра - вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми.

Игра оказывает большое влияние на умственное развитие ребенка. Действуя с предметами, ребенок начинает оперировать в мыслимом, условном пространстве. Постепенно игровые действия сокращаются, и ребенок начинает действовать во внутреннем, умственном плане. Ребенок переходит к мышлению в образах и представлениях. Среда, в которой живет ребенок, должна развивать и воспитывать, побуждать взаимодействовать с ее различными элементами, вызывать стремление к движению, представлять возможность для многовариантных игр, быть комфортной.

2. Специализированные подвижные игры в технико-тактической подготовке юных тхэквондистов

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в учебно-тренировочном процессе. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой подвижные игры занимают большую роль.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы культивируемого вида спорта и формируются необходимые ему физические качества.

Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, как правило, тренеры-преподаватели владеют методикой обучения приемам, а элементарным техническим и тактическим действиям, т.е. различным подготовкам, обманным действиям, не могут обучать, используя строго регламентированный метод. Понимая это, тренеры-преподаватели используют соревновательный метод, включая его в тренировку схватки.

Однако в схватках все внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются.

Решение здесь простое - разрабатывать правила ведения схватки, в которой победа присуждалась бы за лучшее выполнение элементарных действий. Такие схватки в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры.

Используя эти игры, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение как технике, так и тактике тхэквондо.

Правила игры имеют обучающий, организационный, дисциплинарный характер и чаще всего они разнообразно сочетаются между собой. Обучающие правила помогают раскрыть перед детьми, что и как нужно делать, они соотносятся с игровыми действиями, усиливают их роль, раскрывают способ действий. Правила организуют познавательную деятельность детей: что-то рассмотреть, подумать, сравнить, найти способ решения поставленной игровой задачи.

Организующие правила определяют порядок, последовательность игровых действий и взаимоотношений между детьми. Отношения в игре определяются ролевыми отношениями.

Усвоенные правила игры становятся «точкой опоры» взаимоотношений в игре. Вместе с тем они содействуют формированию самостоятельности, самоконтроля и взаимоконтроля. Через правила, их усвоение тренер формирует у детей способность ориентировки в изменяющихся обстоятельствах, быстроту и точность реакции, способность сдерживать непосредственные желания, проявлять эмоционально-волевое усилие. В

результате этого формируется способность управлять своим поведением в разных обстоятельствах, соотносит его с поведением товарищей по игре.

Следует учитывать, что игровые правила не всегда предъявляются в прямой форме указаний; многие из них заключены в игровых действиях и могут играть свою регламентирующую роль при направлении игрового действия, руководстве его развитием.

Специализированные подвижные игры для тхэквондо, используемые в нашей работе, соединили черты подвижных игр.

Игры в касания

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного-двух метров. Тренер дает задание, находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение»

Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры в тиснения

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При столкновении без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается.

Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Игры с элементарными техническими действиями

Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по длине и весу тела. Тренер-преподаватель объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. Тренер-преподаватель следит за правильным выполнением задания, придерживает очень отвлекшихся игрой тхэквондистов. По ходу игры меняет партнеров, если они не равны друг

другу. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Несколько вариантов игр с элементарными формами борьбы, которые можно использовать в учебно-тренировочном занятии в группах начальной подготовки

1) "Третья точка"

Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом.

Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, кроме подошв, ковра.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

2) "Переверни цаплю"

Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге.

Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде учителя.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

3) "Береги спину"

Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади

Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра, *Ход игры:* игрок "А" в средней. Стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват.

Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.

Оценка. Побеждает тот, кто большее количество раз заставил коснуться ковра рукой или коленом.

3.Методика применения специализированных подвижных игр в начальной подготовке юных тхэквондистов

Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных тхэквондистов происходит в рамках утвержденной программы на учебно-тренировочных занятиях.

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей.

Подготовка к игре - этот этап направлен на формирование у тхэквондистов необходимых (техничко-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает тхэквондиста к будущим ситуациям в борьбе.

Наблюдения за ходом игры и поведением играющих, своеие игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею.

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по сигналу. Надо научить детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Тренер должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Тренеру нужно учитывать наиболее опасные моменты в игре. Важно, чтобы игры вызывали положительные эмоции.

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме:

- 1) название игры (можно сказать с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) ход игры;
- 4) цель игры (кто будет назван победителем);
- 5) правила игры.

Руководя игрой, тренер осуществляет дидактические задачи через привлекательные для детей игровые задачи, игровые действия, игровые правила.

Имеются определенные трудности и недостатки в руководстве игрой. С одной стороны, наблюдаются случаи, когда игра проводится самотеком, и

тренер считает, что если он выделил для игры определенное время, снабдил ребенка игрушками, то на этом его миссия заканчивается.

С другой стороны, наблюдается противоположное, негативное явление, когда игра перегружается дидактическими задачами, регламентируется каждый шаг и поступок ребенка и, таким образом, извращается природа игры как формы самодеятельности.

Игровой этап является основным. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, учащиеся осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

Игра на начальном этапе, в центре которой стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой обучающийся и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм.

В руководстве игрой и в развитии важное значение имеет темп. Развитие темпа игры имеет определенную динамику. В самом начале игры дети как бы разыгрываются, усваивают содержание игровых действий, правила игры и ее ход. В этот период, когда игра разворачивается в сменяющихся одно другим игровых действиях, когда дети увлечены игрой и переживают радость, темп убыстряется. К концу игры эмоциональный настрой как бы спадает и темп вновь замедляется.

Особенностью дидактической игры и ее завершающим концом является результат, который определяется дидактической задачей, игровой задачей, игровыми действиями и правилами, который тренер предвидит, используя ту или иную игру. Для тренера результат игры является показателем уровня достижения детей или в усвоении знаний, или в применении, в установлении взаимоотношений детей к игре.

Следовательно, руководство дидактической игрой состоит в правильном определении дидактической задачи - познавательного содержания в определении игровой задачи и реализации через нее дидактических задач; в продумывании игровых действий, которые являются одной из важных задач игры и интересны для детей, побуждают их к игре; в определении игровых правил, предвидении обучающих результатов.

Судейство

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы выделить всех играющих и не мешать им.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Регулировать игру можно различными методами:

- а) сокращением или увеличением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) усложнением или упрощением игры;
- г) изменением количества играющих;
- д) изменением величины площадки;
- е) изменением правил и сменой ролей играющими .

Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Тренер обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью, эмоциональны.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры тренер должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий.

Разбор игры. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике.

4. Специализированные упражнения для обучающихся в группах начальной подготовки

Бой петушков

Тхэквондисты, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток

Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание

Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), тхэквондисты стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами

Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), тхэквондисты стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере

То же самое, что и в стойке, но при этом спортсмены упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната

Спортсмены пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч

Спортсмены в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

Осаливание

Спортсмены стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге

Один из спортсменов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения — 20—30 с.

Борьба за захват ноги

Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Отрыв от ковра

Из взаимного окрестного захвата спортсмены по сигналу пытаются оторвать друг друга от ковра.

Кульбит в парах

Обучающийся ложится на спину головой к ногам партнера и поднимает вверх прямые ноги. Спортсмены захватывают щиколотки друг друга. Партнер, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперед.

Кувырок назад через партнера. Спортсмены стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнер, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнера. Окончив переворот, партнер выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями.

Танец вприсядку

Спортсмены лицом друг к другу, они захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноименные ноги.

Подкидное сальто

Это упражнение должно изучаться раньше, чем фляг и сальто назад. Исполняется оно так. Партнер, обхватывая большой палец большим и указательным пальцами, кладет их тыльной стороной на колено. Обучающийся делает вперед два шага. Слегка подпрыгивая на одной ноге, он ставит стопу на руки партнера так, чтобы голень стояла вертикально, а руки накладывает на его плечи. Быстро выпрямляя опорную ногу, обучающийся в заключение машет руками вверх-назад, откидывает голову, группируясь, переворачивается в воздухе и приземляется на ноги. В момент окончания толчка партнер подталкивает ногу обучающегося вверх.

Страховка осуществляется так. Обучающийся поднимает руку вверх, страхующий захватывает запястье спереди разноименной рукой. При этом его кисть должна быть обращена большим пальцем вниз.

Сальто вперед

Для начала на ковре устанавливается какое-либо препятствие (гимнастический конь или веревочка, натянутая между стойками). За препятствием укладываются два-три поролоновых мата.

Первое задание — выполнить прыжок-кувырок через препятствие, т. е., оттолкнувшись после разбега двумя ногами, приземлиться на руки и сделать кувырок.

Постепенно высота препятствия увеличивается, и спортсмены начинают прокручиваться не касаясь руками мата. Спортсменам следует предложить после толчка захватывать голени руками, тогда они станут приземляться на ноги.

При отработке сальто и фляга очень важно преодолеть страх и неуверенность. Для этого следует выполнять несколько упражнений.

Упр. 1. Падение назад. Обучающийся в основной стойке, голова его слегка откинута назад, туловище и ноги напряжены. Тренер стоит за ним на расстоянии 1 м (постепенно его увеличивают до 1,5 м), руки его соединены и обращены ладонями вверх (большой палец обхватывается большим и указательным). Обучающийся падает назад, тренер ловит его за шею и возвращает в и. п.

Упр. 2. Прыжок вверх. Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Приседая, он делает замах руками назад и прыгает как можно выше.

Упр. 3 (соединяет первые два). Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Тренер сзади-сбоку накладывает руку ему на шею. Обучающийся начинает опрокидываться назад и в это время делает замах руками; приседая, он прыгает вверх-назад.

Упр. 4 — фляг со страховкой. Обучающийся в том же положении. Тренер сзади-сбоку на одном колене. Для страховки за обучающимся надо положить поролоновый мат. Обучающийся делает фляг. Тренер подталкивает его под ягодицы рукой. Надо прыгать выше и при этом предельно прогибаться.

Каскад с участием трех человек

Два спортсмена стоят на расстоянии 1 м в затылок один другому, а третий лицом к стоящему впереди.

Средний спортсмен делает кувырок вперед под стоящего к нему лицом спортсмена, последний прыгает через него (ноги врозь) и тут же делает кувырок под третьего спортсмена, тот, в свою очередь, перепрыгивает через него (ноги врозь) и делает кувырок и т. д. Кувырок всегда делает стоящий в середине. Выполняя кувырок, следует группироваться. При выполнении каскада нельзя увеличивать дистанцию между спортсменами.

Вставание на ноги разгибом

Выполнить кувырок вперед с упором на руки, с самого начала ноги держать выпрямленными и в момент касания лопатками ковра посылать прямые ноги вверх как бы для того, чтобы сделать стойку на руках. Однако первоначальное вращение туловища вперед предопределяет дальнейший поворот. При этом ноги двигаются по дуге вперед, туловище прогибается, в последний момент руки, разгибаясь, помогают встать на ноги.

5. Заключение

1. Традиционные средства и организация тренировочного процесса в группах начальной подготовки вследствие неполной адекватности возрастным особенностям контингента не позволяют в полной мере оптимизировать тренировочный процесс. Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков.

2. Применение игровой методики в тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- а) разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- б) повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

3. Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными тхэквондистами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 18 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности.

4. Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям тхэквондистов в поединке, позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юного спортсмена: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают "работать" непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

5. Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности.

6. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается прежде всего за счет индивидуализации и вариативности действий, о чем свидетельствуют достоверно значимые различия по компоненту "вход" при исполнении приёмов-тестов.

6. Список литературы:

1. Буймен Ю.Ф., Теоретическая подготовка спортсменов. М.,с.203, 1990.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. М.,с.189 1995.
3. Вайнбаум Я.С. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.,с234, 2002
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. М.,с160, 1988.
- 5.Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.,с479,1999
6. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. М.,с 279, 1990
7. Жуков М.Н., Подвижные игры. М.,с230, 2000.
8. Железняк М.Н., Спортивные игры. М.,с520, 2001.
9. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. М.,с572, 1989.
10. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. М.,с160, 1995.
11. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М.,с134, 1999.
12. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М.,с252, 1989.
13. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М.,с312, 1998
14. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М.,с186, 1990.

7. Интернет ресурсы:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru/>
2. Научный портал Теория.ру <http://teoriya.ru/>
3. Основы физической культуры в вузе http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
4. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=14644>
5. <http://class.slovarik.org/podrobnosti-2/data-id22967>