

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ №10

Статья на тему « Роль физического воспитания детей
младшего школьного возраста»

Подготовила: студентка 3 курса, 331 группы, Николаева А.ю.

Преподаватель: Фалалеева Г.А.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы физического воспитания в семье

5

1. Физическое воспитание: сущность, задачи

7

2. Роль семьи в физическом воспитании детей младшего школьного возраста

Глава 2. Формы физического воспитания в семье

9

2.1 Основные формы и средства физического воспитания

Заключение

15

Список используемой литературы

16

Введение

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, кино, радио и телевидение дают родителям советы, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры – предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис.

Главная болезнь XXI века – гиподинамия, то есть малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура – это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это – необходимость. Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаляют организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как

самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка, например, развитие речи. Побудить к совместным занятиям физическими упражнениями родителей с ребенком, являющимися источником радости обогащения и оздоровления семейной жизни[13].

Цель выпускной квалификационной работы заключается в изучении физического воспитания в семье детей младшего школьного возраста.

В соответствии с темой, целью определены следующие задачи:

1. Изучить теоретическое обоснование проблемы физического воспитания в семье.
2. Охарактеризовать роль семьи в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.
3. Рассмотреть формы и средства физического воспитания в семье.
4. Изучить формы взаимодействия учителя физической культуры и родителей.
5. Разработать практические рекомендации по взаимодействию учителя физической культуры и родителей по результатам исследования.

Объектом выпускной квалификационной работы является физическое воспитание в семье.

Предметом выпускной квалификационной работы является физическое воспитание младшего школьника в семье.

В ходе работы над выпускной квалификационной работой использованы теоретические и практические методы исследования такие как: анализ, синтез, обобщение педагогической, психологической, научно – методической литературы, анкетирование, моделирование (разработка программы, конспекта родительского собрания).

База исследования: МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Сыктывкара.

Структура работы представлена введением, основной частью, состоящей из трех глав. В первой главе дается теоретическое обоснование проблемы физического воспитания в семье, во второй главе рассматриваются формы

физического воспитания в семье, взаимодействие учителя физической культуры и родителей по физическому воспитанию. В третьей главе представлено исследование физического воспитания детей младшего школьника в семье на примере МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Сыктывкара.

Апробирование результатов проводилось на XI студенческой научно-практической конференции « Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма» в апреле 2014 г.

1.1. Физическое воспитание: сущность, задачи

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств [18, с. 6].

Физическое воспитание – неотъемлемая составная часть правильного воспитания [7, с. 398].

Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно – образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность [15, с. 182].

Физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно – оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно – гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни [16, с. 406].

Успешное решение задач физического воспитания младших школьников возможно лишь в том случае, если оно становится органической частью всего учебно–воспитательного процесса школы, предметом общего беспокойства педагогического коллектива, родителей, общественности, когда каждый педагогический работник выполняет свои обязанности в соответствии с

«Положением о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы» [1, с. 32].

Физическое воспитание решает задачи:

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей младшего школьника двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья [14, с. 56].

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и другие).

Выдающийся педагог В. О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей - важнейшее задание учителя [3, с.89].

Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе [16, с. 184].

Таким образом, физическое воспитание является важной составляющей воспитания каждого человека. Физическое воспитание обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков, а так же направлено на развитие физических качеств человека.

1.2 Роль семьи в физическом воспитании детей младшего школьного возраста

Согласно классическому определению одного из крупнейших английских социологов Энтони Гидденса, под семьёй понимается «группа людей, связанных прямыми родственными отношениями, взрослые члены которой принимают на себя обязательства по уходу за детьми». В контексте данного определения родственными отношениями считаются отношения, возникающие при заключении брака (то есть получившего признание и одобрение со стороны общества сексуального союза двух взрослых лиц) либо являющиеся следствием кровной связи между лицами [9].

В социологии А.Г. Харчев определял семью как основанное на браке и кровном родстве объединение людей, связанное общностью быта и взаимной ответственностью. Семья - это исторически конкретная система взаимоотношений между супругами, родителями и детьми, как малой группы, связанной брачными или родственными отношениями [9].

Первоначальную основу семейных отношений составляет брак. Брак - это исторически меняющаяся форма отношений между мужчиной и женщиной, посредством которого общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь и устанавливает их супружеские права и обязанности [8].

Правильное физическое воспитание детей предполагает постоянное заботливое отношение родителей к вопросам здорового быта детей в семье. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность

(обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни - главные составляющие успеха физического воспитания в семье. В семейных условиях надо стремиться к такому же четкому, правильному распорядку жизни и деятельности детей, какой имеет место в яслях, детском саду, школе и в других воспитательно – оздоровительных учреждениях. Основными условиями здорового быта в семье надо считать: чистоту (самого ребенка и всего, что его окружает); разумный твердо установленный режим; систематическое использование естественных сил природы – воздуха, солнца, воды в целях закаливания; правильную организацию игр и физических упражнений детей в семейном быту. Для обеспечения эффективности физического воспитания родители должны знать, какое воспитательное влияние на детей осуществляется на уроках и во внеурочное время. Такие знания необходимые для соблюдения преемственности и обеспечение единой педагогической линии в предъявлении требований к ребенку. Ведь в комплексе воспитательных мероприятий каждый элемент должен четко выполнять свои функции. В другом случае система не сработает. Между семьей и школой должна быть созданная атмосфера деловых, товарищеских отношений. В них недопустимый менторский тон. Ведь речь идет об объединении усилий в решении одной цели. Вместе с тем следует учитывать условия, возможности семьи и школы. Двигательным действиям преимущественно учит школа. Для оздоровительно - закаливающего влияния на организм, формирование осанки, воспитание гигиенических привычек лучшие условия имеет семья. Мать не учит своего ребенка технике прыжка, но ее воспитательное влияние не прекращается и тогда, когда ребенок сидит за обедом, играет или отдыхает [8].

Работа над осанкой, культурой поз и манер (походка, жестикуляция, мимика) происходит параллельно с обучением детей общаться с людьми, с уважением относиться к ним [19, с. 10-12].

Таким образом, семья формирует, воспитывает и развивает качества и особенности личности младшего школьника. Дети усваивают образ жизни родителей, в семье закладываются основы многих умений и привычек, а так же отношение к физической культуре к активному использованию ее средств и форм, которые описаны ниже.

2.1 Основные формы и средства физического воспитания

Формы воспитания - способы организации воспитательного процесса, способы целесообразной коллективной и индивидуальной деятельности учащихся [9].

Формы физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности школьников, основу которой составляет двигательная активность детей.

Основной формой работы по физическому воспитанию учеников начальных классов являются уроки физической культуры, но успехов в физическом воспитании школьников можно достичь лишь при рациональном сочетании всех форм работы, которое составляет четкую согласованную систему.

В организации физкультурно-массовой работы в школе важную роль играет школьный коллектив физкультуры, заданием которого является развитие физической культуры, спорта, туризма среди школьников. В коллектив физкультуры принимают учеников 1–11 классов по устному заявлению [16, с.214].

Существуют множество форм физического воспитания, но мы остановимся на наиболее распространенных.

Основными формами и средствами семейного воспитания в области физической культуры являются:

- утренняя гимнастика
- пешие прогулки;

- плавание;
- лыжные прогулки;
- игры;
- езда на велосипеде;
- бег;
- закаливание

Утренняя гигиеническая гимнастика – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, которая помогает организму быстро перейти от состояния сна к активной жизнедеятельности [18].

Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Она мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Утренняя гимнастика обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Гигиенические утренние упражнения укрепляют организм, закаляют тело, дают бодрость, воспитывают волю. Не случайно эти упражнения называются зарядкой – они заряжают организм энергией на весь день.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм, оказывая большое оздоровительное и воспитательное влияние. Утреннюю зарядку желательно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то комнату необходимо проветрить и довести температуру воздуха до 16-17°C. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы организма. Схема составления комплекса примерно такова:

- потягивание;
- ходьба (на месте или в движении);
- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища, живота;
- упражнения для мышц ног (приседания, прыжки);

- упражнения для общего воздействия с участием мышц ног, рук (махи, выпады вперед, в сторону);
- упражнения силового характера;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После выполнения комплекса упражнений желающие улучшить свои физические способности (сила, быстрота, выносливость) могут проделать несколько специальных упражнений. После зарядки можно предложить легкий бег[3]. В Приложении 4 описан примерный комплекс утренней гимнастики.

Прогулки и игры на свежем воздухе. Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений: учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше. Как следствие улучшается обмен веществ, выделяется пот, что способствует выведению шлаков из организма [20, с. 168-169].

Плавание. Основная цель обучения плаванию детей заключается в их оздоровлении, закаливании, обеспечении всесторонней физической подготовки. Плавание оказывает благотворное действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает терморегуляцию, сон, повышает работоспособность.

Плавание разносторонне и гармонично развивает все группы мышц ребёнка, формирует правильную осанку, поэтому усиленно рекомендуется ортопедами и педиатрами для предупреждения и лечения нарушения осанки, сутулости и плоскостопия.

Организация обучения детей плаванию осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно – оздоровительной работы и даёт положительные результаты в укреплении их здоровья.

Анатомические и физиологические особенности ребенка способствуют освоению движений в воде: его удельный вес меньше, чем у взрослого, поэтому он намного легче и лучше (стабильнее) держится на воде; тело имеет хорошо обтекаемую форму; подвижность суставов и связочного аппарата позволяет успешно осваивать разнообразные движения. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам. При

плавании спортивными способами выполняются движения с большой амплитудой, с участием крупных мышечных групп и, как уже отмечалось, при значительном сопротивлении воды.

Лыжные прогулки. Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор[14].

Игры. Игра обладает мощными развивающими характеристиками. Она влияет на развитие всех познавательных процессов: мышления, внимания, памяти и, конечно же, воображения. Кроме того, игра организует чувства младшего школьника и влияет на его поступки. С эмоциональной точки зрения технология игры феноменальна и не похожа на другие воспитательные технологии. Она предлагает детям удовольствие, разнообразные развлечения и одновременно с этим формирует необходимые для жизни в обществе модели нравственного поведения [11, с. 14]

В игре воспроизводятся нормы жизни в обществе, правила поведения, моделируются ситуации, близкие к жизненному опыту ребенка. Овладевая знаниями, полученными в ходе игры, ребенок приобщается к культуре страны, в которой живет, и культуре мира. Игра помогает ребенку усвоить общественный опыт и превратить его в достояние личности. Кроме того, в игре ребенок активно общается со сверстниками. Это значительно расширяет его умения общения. Именно в игре развивается воля ребенка, поскольку ребенок, овладевая в ходе игровой деятельности каким-либо новым для него способом действий, учится преодолевать трудности.

В ходе игры развивается умственная деятельность ребенка. Ведь игра требует решения новых, постоянно усложняющихся задач. Ребенок, следуя правилам игры, должен быстро сообразить, какого поступка ждут от него участники игры. В играх отражается уровень знаний младшего школьника об окружающем мире, их интересы. Сюжеты этих игр можно успешно дополнять действиями в целях физической нагрузки, укрепления здоровья детей, логично связанными с содержанием игры: пройти на паром по доске-мостику, подлезть под дугу или низко подвешенную веревку, перешагнуть через палочку, прыгнуть с земляного бугорка. Еще большие возможности активных движений в таких играх, как «Летчики», «Моряки». В них детям предлагается самим придумать, как использовать бревно, скамейку, лесенку, бордюрный камень и пр. Особенно привлекательны для ребят подвижные игры с большой физической и эмоциональной нагрузкой, с элементами соревнования (бег наперегонки, с ловлей и длительными прыжком) [11, с. 152-153].

Езда на велосипеде. Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развивается, быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость [3].

Бег. Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

Этими словами они подчеркивали огромное значение бега для укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития умственных способностей.

Бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Бег – естественное движение, привычное для детей с младшего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности [2].

Закаливание. Закаливание — это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации. Прежде всего, при закаливание тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы - солнце, воздух и вода — действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатке.

Методы воздушного закаливания просты и удобны. Уже само пребывание ребенка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Одевать детей нужно по погоде на данное время дня, осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой, но не слишком тяжелой, позволяющей двигаться без затруднений, летом одежду носить лучше из хлопчатобумажных или льняных тканей [14].

При закаливании, прежде всего, тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы – солнце, воздух и вода, действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки.

Методы воздушного закаливания просты и удобны. Уже само пребывание на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, эндокринных желез.

Семье принадлежит решающая роль в укреплении здоровья и закаливания организма, воспитании навыков личной гигиены в быту, формирование правильной осанки, укреплении и дальнейшем совершенствовании тех двигательных умений и навыков, с которыми дети знакомятся на уроках физкультуры. Именно в семье воспитываются привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и правильному использованию воды, солнца и воздуха.

Средствами физического воспитания младших школьников являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы.

Физические упражнения являются основным средством физического воспитания. С их помощью осуществляются задания, направленные на всестороннее физическое развитие детей, формирование правильных навыков таких естественных движений, как ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и другое, развитие основных физических качеств (ловкости, скорости, силы, выносливости), воспитание позитивных морально-волевых качеств и полезных привычек [20, с. 79-80].

Физический труд является важным средством физического воспитания школьников. К. Д. Ушинский подчеркивал, что физический труд необходим для развития и поддержки физических сил человека, его здоровья и физических способностей. Ученики младших классов в школе и дома осуществляют физический труд, связанный с самообслуживанием, удовлетворением потребностей быта, общественно полезный труд (труд на участках, уход за физкультурными площадками и т. д.) [20, с. 107].

С воспитанием сознательного и позитивного отношения к физическому труду у детей развиваются ценные физические качества и умения.

Гигиенические факторы – это режим дня школьника и соблюдения правил гигиены [18, с. 60]

Деятельность ребенка следует организовать так, чтобы выполнялись рекомендации гигиены в учебе, труде, отдыхе, питании, занятиях физическими упражнениями и тому подобное. Правильный режим дня (в школе и дома) предотвращает переутомление, способствует успешному выполнению всех заданий, устраняет нерациональную трату времени.

Для того чтобы дети придерживались установленного для них режима дня во внешкольное время, учителю необходимо проводить разъяснительную работу, как с детьми, так и с родителями. Ученики должны понять необходимость выполнения режима дня как важного условия успешной учебы, физического развития, воспитания полезных привычек.

Важной составной частью режима является соблюдение детьми правил гигиены в повседневной жизни. Прививание им осознанной привычки придерживаться правил личной и общественной гигиены - это одно из главных заданий физического воспитания младших школьников, которое осуществляется совместными усилиями школы и семьи.

Оздоровительные факторы (воздух, солнце, вода) можно использовать как самостоятельное средство укрепления здоровья и закаливание организма ребенка, например принятие воздушных и солнечных процедур, купание, обтирание водой, а также в сочетании с выполнением физических упражнений - воздушные ванны во время утренней гимнастики, водные процедуры после утренней гимнастики и тому подобное [7, с. 67].

Таким образом, совокупность вышеперечисленных форм создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Заключение

Отличительные особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья. Семейное воспитание способствует охвату практически всех детей ежедневными занятиями физическими упражнениями. Родители могут научить детей плавать, ходить на лыжах, кататься на коньках, бегать, выработать правильную осанку.

Родители играют очень важное значение в физическом воспитании детей. Для обеспечения эффективности физического воспитания родители должны знать, какое воспитательное влияние на детей осуществляется на уроках и во внеурочное время. Такие знания необходимы для соблюдения преемственности и обеспечение единой педагогической линии в предъявлении требований к ребенку. Ведь в комплексе воспитательных мероприятий каждый элемент должен четко выполнять свои функции. Большинство родителей, к сожалению, ставят под сомнение ценность занятий физическими упражнениями, поэтому и целесообразность расходования времени на этот вид деятельности.

Список используемой литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ашмарин Б.А.- М.: «Просвещение», 1990. -287с.
2. Гимнастика: Учебник для институтов физической культуры [Текст] / Под ред. П.В. Микулич. – М.: Физкультура и спорт,1959 – 450с.
3. Здоровье [электронный ресурс] - Режим доступа: <http://ozgymn14.narod.ru/food.htm>,свободный. - Загл. с экрана
4. Качашкин В.М., Педагогика: Учебное пособие для учащихся пед. училища [Текст] / Качашкин В.М. – М.: «Просвещение»,1980- 320с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Матвеев Л. П. –М.: Издательский центр « Физкультура и спорт», 1991.- 443с.
6. Педагогика физического воспитания школьников: Учебник[Текст] / Под ред. Ю. А. Янсон- Ростов н/Д, 1993.- 240с

7. Педагогика: Учебник [Текст] / Под ред. И. П. Подласый –М.: Юрайт-Издат, 2009. - 540с.