

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения влияния занятий футболом на физическое развитие детей 10-12 лет.....	5
1.1. Проблема физического развития детей в психолого-педагогических исследованиях.....	5
1.2. Социально-психологическая характеристика развития ребенка 10-12 лет.....	13
1.3. Роль занятий футболом в физическом развитии детей.....	21
Глава 2. Организация и методы исследования.....	27
2.1. Организация исследования	27
2.2. Методики исследования	28
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	30
3.1. Результаты диагностики уровня физического развития школьников	30
3.2. Результаты диагностики уровня физического развития школьников после проведения педагогического эксперимента.....	33
Практические рекомендации по организации физического воспитания школьников	40
Заключение	42
Библиографический список	43

Введение

На сегодняшний день все более актуальным становится изучение аспектов педагогической деятельности, направленной на достижение физического и духовного развития подростков посредством формирования интереса и ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Современная система школьного обучения, реализуя Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, обуславливает необходимость использования новых подходов в организации учебно-воспитательного процесса, в поиске и разработке новых технологий физической культуры учащихся.

Физическая культура в этом отношении выступает не только средством развития физических качеств школьников, но и важным компонентом их духовно-нравственного воспитания. Важную роль в физическом воспитании подростков играет позиция педагога, его видение процесса, стремление использовать вариативные формы организации физкультурной деятельности, развивать у школьников живой интерес к занятиям физической культурой.

В данной работе изучается влияние занятий футболом на физическое развитие детей 10-12 лет. Проблема физического развития детей и подростков находит свое отражение в работах Л.И. Божович, Н.В. Бордовской, С.В. Кожевниковой, Н.Н. Кожуховой, С.А. Лайзане, А.А. Модестова, С.А. Косовой, Б.М. Шустина и др.

Актуальность исследования обусловлена тем, что физическое развитие является важнейшим элементом становления личности младшего подростка, оказывая значительное влияние на его жизненную активность и самореализацию. Школьный возраст является наиболее сензитивным периодом воспитания культуры здоровья и осознанного ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Объект исследования – физическое развитие подростка.

Предмет исследования – занятия футболом как средство физического развития младших подростков.

Гипотеза исследования – предполагается, что процесс физического развития младших подростков будет эффективным при реализации принципа вариативности в организации педагогической работы по физическому воспитанию младших подростков, использовании спортивных игр с целью формирования у младших подростков культуры здоровья и осознанного ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Цель исследования – изучить роль занятий футболом в физическом развитии младших подростков.

В соответствии с целью сформулированы следующие **задачи** исследования:

1. Провести обзор научно – методической литературы по проблеме исследования.
2. Изучить достоверно значимые различия в показателях физического развития школьников, занимающихся и не занимающихся футболом, до и после проведения эксперимента.
3. Разработать практические рекомендации педагогам по организации физического воспитания младших подростков.

Практическая значимость работы состоит в возможности использования полученных результатов в педагогической работе с подростками с целью их физического развития.

Методы исследования – анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, диагностика развития физических качеств, методы статистической обработки данных.

Глава 1. Теоретические аспекты изучения влияния занятий футболом на физическое развитие детей 10-12 лет

1.1. Проблема физического развития детей в психолого-педагогических исследованиях

На сегодняшний день все более актуальными являются вопросы физического развития, воспитания сознательного отношения детей и подростков к здоровому образу жизни, поскольку обществу необходимы активные, творческие, физически и психически здоровые люди.

По определению ВОЗ, здоровье человека характеризуется полным физическим, душевным и социальным благополучием, а не только отсутствием болезней и физических дефектов [25].

С точки зрения Г.С. Никифорова, можно выделить три уровня здоровья человека:

1. Биологический (в фокусе внимания – равновесие работы всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды, т.е. физическое благополучие функционирования организма).

2. Психологический (в фокусе внимания – личностный контекст, интегрированность человека в общество, степень его социализации, самореализации, духовного уровня развития, межличностных отношений).

3. Социальный уровень (в фокусе внимания – качество выполнения человеком социальных функций, его степень участия в жизни общества) [25].

Согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту (ФГОС), утвержденному приказом №1897 Минобрнауки России от 17 декабря 2010г., психолого-педагогическая работа по физическому

воспитанию детей и подростков ориентирована на развитие осознанного отношения к собственному здоровью [35].

Под физическим воспитанием понимается формирование компетенций детей и подростков в отношении здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к занятиям физической культурой [15].

Одним из главных условий, работающих на повышение качества физического развития школьников, является внедрение компетентностно-ориентированного подхода в процесс образования, когда на смену знаний, умений и навыков приходит понятие компетентности. Воспитание компетентности в большей степени, по сравнению с традиционным воспитанием, ориентировано на личностное развитие школьника, формирование у него культуры здорового образа жизни, способности к рефлексии, принятию ценности здоровья и занятий физической культурой, формирование основ саморегуляции.

Реализация данного подхода должна осуществляться уже в младшем подростковом возрасте, поскольку в этот период закладывается фундамент осознанного отношения к своему здоровью. Именно поэтому так важно уже на данном этапе воспитывать правильное отношение к занятиям физической культурой, развивать у подростков потребность в здоровом образе жизни [14].

Основными задачами физического воспитания детей и подростков в условиях общеобразовательного учреждения выступают следующие аспекты:

- формирование у школьников представления о том, что физические упражнения способствуют хорошему настроению, восстанавливают силы;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- формирование способности сообщать взрослым о своем самочувствии, просить помощи при необходимости;
- формирование потребности в соблюдении личной гигиены [15].

Алгоритм организации занятий по физическому воспитанию детей младшего подросткового возраста представлен следующими этапами:

- проведение физических упражнений, как средства тренировки организма;
- организация спортивных игр, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу;
- проведение физкультминуток в процессе основных учебных занятий;
- организация самостоятельной деятельности подростков с целью снятия физического и психического утомления;
- осуществление медико-педагогического контроля уровня физического развития школьников [15].

В организации физической подготовки в условиях общеобразовательного учреждения должны обязательно учитываться индивидуально-типологические особенности, начальный уровень физической подготовки, состояние здоровья школьников.

В процессе физического воспитания педагог обращает внимание на выработку у школьников правильной осанки, двигательных действий (правильная, ритмичная, легкая ходьба, бег, умение прыгать с места и с разбега, разные виды метания, лазанье, движения с мячами).

Педагогу важно учитывать индивидуальные особенности школьников, распределяя их по группам физического развития и выстраивая, соответственно, физические нагрузки:

1. В первую группу входят редко болеющие школьники, с ними можно осуществлять все виды физической подготовки.
2. Во вторую группу входят школьники, имеющие функциональные изменения со стороны сердца; они часто болеют ОРЗ, имеют уровень физического развития ниже среднего, хронические заболевания в состоянии компенсации. С такими школьниками физическую подготовку нужно проводить аккуратно и дозированно.
3. В третью группу входят школьники, имеющие органические заболевания сердца, хронические заболевания с периодическими

обострениями. С этой группой необходимо особенно осторожно планировать физические нагрузки [9].

В целом, физическое развитие детей младшего подросткового возраста должно характеризоваться постепенностью, последовательностью, систематичностью и непрерывностью, а также активным и сознательным отношением педагога к данному процессу.

Что касается методов физической подготовки школьников, традиционно используются следующие:

1. Наглядный метод (обеспечивает яркость восприятия и двигательных ощущений, что является необходимым для возникновения у школьников представления о движении).

2. Словесный метод (обращен к сознанию школьников, помогает осмысливать поставленную задачу сознательного выполнения физических упражнений).

3. Практический метод (осуществление физической подготовки в разного рода упражнениях, формирование у школьников способности замечать мышечно-моторные ощущения).

4. Игровой метод (его возможности безграничны: совершенствование двигательных навыков, проявление творческой инициативы, развитие способности к взаимодействию).

Для обеспечения физической подготовки детей и подростков в условиях общеобразовательного учреждения должно быть организовано игровое пространство – совокупность условий предметно-развивающей среды как системы материальных объектов деятельности школьников, функционально моделирующей содержание их духовного и физического развития. Игровое пространство включает в себя организующее игровое поле, оборудование для физических упражнений, соревнований, спортивных игр [9].

Результативность обучения младших подростков основам физической культуры во многом обуславливается теми условиями среды, в которой

живут школьники. Базовые условия формирования физического и психического здоровья ребенка создает семья, в обязанность которой входит создание для него адекватной «социальной ситуации развития», среды общения, поля деятельности с целью адаптировать ребенка к условиям жизни, развивая его индивидуальность. Именно родители вырабатывают у детей и подростков совокупность ценностей, нравственных установок, интересов и привычек, с которыми ребенок выходит в жизнь. Первые впечатления от общения в семье отличаются большой стойкостью, закладывая основы развития психики ребенка, систему его отношений к миру и людям [13].

Семья, детский сад, а затем школа являются первыми звеньями системы обучения ребенка основам физической культуры, поэтому перед родителями и педагогами встает задача формирования у детей и подростков ценностного отношения к занятиям физической культурой и основ здорового образа жизни.

Положительное, осознанное отношение к здоровью возможно воспитать в детях и подростках лишь тогда, когда сами родители и педагоги обладают данной ценностью, воспринимают физическую культуру и здоровый образ жизни как необходимый. Дети младшего подросткового возраста очень восприимчивы к тому, что видят вокруг себя; они перенимают взрослые способы обращения с собой, с окружающей средой, берут их за основу. В связи с чем, особенность физического воспитания младших подростков состоит также в примере адекватного взрослого поведения.

В контексте физического воспитания важно учитывать, что младший подростковый возраст характеризуется усложнением характера эмоционально-волевой сферы личности, в связи с чем у школьников начинает появляться стремление к самостоятельности, связанное с изменением мотивов поведения, системой соподчинения мотивов [1].

Как отмечает А.К. Осницкий, психологической основой самостоятельности школьников является сформированная система

саморегуляции деятельности. Осознанная саморегуляция деятельности, по мнению автора, имеет следующую структуру:

- цель деятельности;
- модель значимых условий;
- программа действий;
- оценка результатов;
- коррекция [28].

Для того, чтобы школьник мог организовать свои действия в соответствии с целью, ему важно соотнести цель с реальными условиями, выделить дополнительные условия для ее достижения при необходимости. Далее школьник должен упорядочить действия, средства и способы достижения цели. В этом процессе могут меняться модель и программа действий, неизменной остается цель до ее завершения.

А.К. Осницкий разделяет понятия «саморегуляция деятельности» и «личностная саморегуляция». В первой преобладает регуляция действий, а во второй – регуляция отношений. При этом автор подчеркивает, что «саморегуляция любого вида может осуществляться только в определенном действии, в принятии решения и следовании ему» [28, с.8].

Таким образом, самостоятельность характеризуется сознательной саморегуляцией поведения младших подростков, что выражается в способности мобилизовывать поведенческую активность для достижения значимых целей, для преодоления внутренних и внешних трудностей. То есть поведение младшего подростка уже не импульсивно и не обусловлено сиюминутной потребностью; он способен ставить цель, преодолевать препятствия, планировать действия по достижению цели, в том числе и в формировании необходимых физических качеств: выносливости, смелости, ловкости, координации движений, скорости реакции и гибкости.

Самостоятельность поведения формируется у ребенка в процессе общения со взрослыми, с которых он берет пример. По Л.С. Выготскому, взрослый сначала сам показывает ребенку необходимые для достижения

цели действия, а ребенок ориентируется на взрослого. Позднее, школьник сам начинает формировать произвольное поведение, способность регулировать себя, самостоятельно планировать и решать задачи [6].

В физическом воспитании младшего подростка важнейшим проявлением самостоятельности является способность к волевому усилию, способность выдерживать длительное напряжение, эмоциональную нагрузку.

Трудности достижения цели могут носить как объективный, так и субъективный характер. Уровень самостоятельности младшего подростка может не соответствовать объективным нагрузкам. В этом отношении, важны условия воспитывающей среды, где школьник может пробовать свои силы в преодолении внешних препятствий, развивая самостоятельность в формировании необходимых физических качеств.

Таким образом, самостоятельность как необходимая компетенция школьника формируется в совместности со взрослым, в общении, в игровой, а затем и в учебной деятельности. Со временем внешний социальный контроль переходит во внутренний самоконтроль младшего подростка.

Отличительными характеристиками проявления самостоятельности школьников в процессе физического развития являются:

- осознанность, целенаправленность, осуществление действия по собственному решению;
- после выполнения необходимой деятельности школьник способен проверить свои результаты самостоятельно, исправить ошибки, сделать необходимые выводы [4].

Произвольность поведения, высокий уровень сформированности самостоятельности является необходимой основой для успешности деятельности, позволяя школьнику эффективно выполнять задания, следовать режиму, регулировать свое поведение и эмоциональное состояние, ставить цели и достигать нужного результата, что в свою очередь способствует высокому уровню физического развития.

При достаточной степени сформированности самостоятельности младшие подростки в процессе занятий физической культурой способны эффективно осуществлять самоконтроль, соотнося процесс решения задачи с ее условиями. В плане мотивации, у младших подростков с высоким уровнем самостоятельности наблюдаются выраженные как личные, так и общественные мотивы в занятиях физической деятельностью.

С точки зрения Н.Н. Кожуховой, педагогическая работа по формированию самостоятельности школьников в контексте физического воспитания должна включать в себя мотивационный, операционно-действенный и эмоциональный компонент и строиться на системе позитивного побуждения и подкрепления [15].

Таким образом, педагогическое стимулирование ставит своей целью формирование личностного отношения школьников к здоровому образу жизни; формирование способов управления физическим и эмоциональным состоянием. Для этого необходимо обеспечивать школьникам интересное содержание заданий по физической культуре, что должно сопровождаться доброжелательным отношением педагога.

Методы формирования осознанного отношения школьников к здоровому образу жизни должны основываться на творческом, личностно-ориентированном подходе, включая в себя различные вариативные формы организации физкультурной подготовки в условиях общеобразовательного учреждения.

Рассмотрим далее характеристику младшего подросткового возраста.

1.2. Социально-психологическая характеристика развития ребенка 10-12 лет

Младший подростковый возраст (10-13 лет) представляет собой период онтогенеза, соответствующий постепенному переходу от детства к отрочеству. С точки зрения Л.С. Выготского, в подростковом возрасте одновременно наличествует и «детское», и «взрослое»:

- 1) тормозящая тенденция (занятость учебной деятельностью, отсутствие социальных обязанностей, родительская опека и т.п.);
- 2) овзросляющая тенденция (акселерация, возрастающая самостоятельность, субъективное ощущение взрослости и т.п.) [6].

Подростковый возраст сопровождается повышением требований к ребенку со стороны родителей и учителей, а с другой стороны интенсивным формированием самосознания, самооценки, образа «Я», ценностных ориентаций.

Данный период, таким образом, связан с началом кардинальных преобразований в сфере сознания, деятельности и системы межличностных отношений. В данный период повышается количество стрессовых факторов в ходе учебной, спортивной, творческой деятельности.

Изменение социальной ситуации развития в подростковом возрасте связано с тем, что подростки активно стремятся приобщаться к миру взрослых, ориентироваться на поведенческие нормы и ценности взрослого мира. Характерным новообразованием является появление «чувства взрослости», развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как личности, к своим возможностям и способностям. Лейтмотивом психического развития в подростковом возрасте является постепенное становление нового, еще достаточно неустойчивого самосознания, изменение Я-концепции, попытки понять самого себя и свои возможности.

Д.И. Фельдштейн выделяет основные линии развития личности в подростковом возрасте:

1. Развитие самосознания, выявление собственных интересов, стремлений.

2. Определение референтной группы. Принятие сверстниками и идентификация с группой – самая насущная проблема в отрочестве. Для подростков потребность в принятии сверстниками значительно превышает потребность в самоуважении. Таким образом, важная задача для подростка – сформировать удовлетворяющую его референтную группу [36].

А.Е. Личко выделяет следующие точки амбивалентности (противоречивые тенденции) в младшем подростковом возрасте:

1. Протест против контроля со стороны взрослых – потребность в помощи от взрослых. Правильные решения приходят с опытом; опыт – порождение неверных решений. Взрослые должны быть рядом, когда подростки принимают неправильное решение, и помогать им учиться на собственных ошибках. В то же время у подростков должно быть достаточно свободы, чтобы иметь возможность собственных решений.

2. Испытание на прочность внешних границ – поддержка и забота со стороны взрослых. Взрослые должны быть внимательны и чутки в ситуациях, когда подростки проверяют на прочность их личные границы. Это основная составляющая безопасного взросления [21].

По мнению Л.С. Выготского, центральное новообразование младшего подросткового возраста – зарождающееся «чувство взрослости», когда подросток уже не чувствует себя внутри ребенком, стремится быть и казаться взрослым, но при этом полноценной взрослости еще наступило [6].

Стремление подростков казаться взрослыми может находить свое выражение в девиантном поведении. Девиантное (отклоняющееся) поведение подразумевает не только преступления или правонарушения, но и любое поведение, нарушающее общепринятые нормы и правила. наличие проблем в поведении у подростков связано, с одной стороны, с ситуацией

перехода к взрослости, а с другой – с тем, что подростки сталкиваются с совершенно новыми общественными условиями, высокими стрессовыми нагрузками, для которых у них недостаточно адекватных стратегий преодоления [34].

Причиной девиантного поведения может стать дезадаптация подростка в ситуации школьного обучения, освоение новых ролей, обязанностей, что предъявляет повышенные требования к психике детей подросткового возраста и требует активного приспособления к новой общественной организации. Одной из причин возникновения девиантного поведения подростков также можно назвать не складывающиеся отношения со сверстниками, положение изгоя в классе, отвержение со стороны учителей, родителей.

Девиантное (отклоняющееся) поведение подростков отличается высокой степенью личностной включенности, сниженной критикой к совершаемому поступку и возможностью повторения подобного поведения. Сами подростки часто оценивают такое поведение как самостоятельность и «геройство» [34].

Факторами, провоцирующими развитие различного рода девиаций в поведении подростков, являются определенные типы акцентуаций характера, представляющие собой крайний вариант нормы, при которой какие-либо черты характера человека оказываются чрезмерно усиленными, болезненно уязвимыми для воздействия из внешней среды, при достаточно устойчивых других характерологических особенностях данной личности [20].

Существует ряд классификаций характеров, которые строятся на описаниях акцентуаций характера. Одна из классификаций описана в подходе известного отечественного психиатра А.Е. Личко, который в основном изучал акцентуации характера у лиц подросткового возраста.

С точки зрения А.Е. Личко, акцентуациями можно назвать чрезмерные усиления каких-либо черт характера, при котором имеются не выходящие за пределы нормы отклонения в поведении человека. Акцентуации в качестве

временных состояний психики чаще возникают и актуализируются в подростковом и раннем юношестве [21].

Конкретный тип акцентуации показывает слабое место в характере, тем самым позволяя предвидеть факторы, провоцирующие реакции дезадаптированности личности.

Часто встречается распространенная практическая ошибка, когда акцентуация трактуется как установленная патология. В работах другого ученого, изучавшего акцентуации характера – К. Леонгарда, автором было подчеркнуто, что акцентуации не являются ненормальным поведением, это просто заостренные черты характера. Иначе, нормой следует считать только посредственное поведение, а любое отклонение от него воспринимать как патологию, но это в корне неверно [20].

Обычно акцентуации развиваются в период становления характера и сглаживаются с наступлением взрослости. Особенности характера при акцентуациях могут проявляться не постоянно, а лишь в некоторых ситуациях, в определенной обстановке, и почти не обнаруживаться в обычных условиях. Социальная дезадаптация при акцентуациях либо вовсе отсутствует, либо бывает непродолжительной.

В зависимости от степени выраженности выделяют две степени акцентуации характера: явная и скрытая.

Явная акцентуация – данная степень представляет собой крайний вариант нормы, отличающийся довольно постоянными чертами определенного типа. Степень их выраженности не мешает удовлетворяющей социальной адаптированности.

Скрытая акцентуация – данная степень представляет собой не крайний, а обычный вариант нормы. В привычных средовых условиях эти черты являются слабо выраженными, но могут актуализироваться под влиянием тех или иных травмирующих ситуаций.

Классификация К. Леонгарда основана на оценке стиля общения подростка с окружающими людьми и представляет следующие типы характеров [20]:

1. Гипертимный тип.

Особенности: постоянно приподнятое настроение, высокая активность, жажда деятельности, повышенная общительность, оптимистичность, энергичность, склонность принимать активные действия для решения той или иной ситуации.

2. Застревающий тип.

Особенности: продолжительность во времени какого-либо эмоционального переживания (человек как будто «застревает» в этом состоянии), обидчивость, мстительность, склонность к фантазированию, болезненное восприятие критики в свой адрес, чувствительность, уязвимость.

3. Эмотивный тип.

Особенности: высокая восприимчивость в сфере тонких эмоций, восторженность, мягкосердечность, добродушие, отзывчивость, эмпатичность, ранимость.

4. Педантичный тип.

Особенности: излишняя аккуратность, стремление к порядку, осторожность, тщательность продумывания своих действий, педантичность, неспособность к гибкости и быстрым переменам, консервативность, добросовестность.

5. Тревожный тип.

Особенности: повышенная тревожность, беспокойство за возможные неудачи, за свою судьбу и судьбу близких, склонность «накручивать» ситуацию, усиливая тем самым тревогу; также присуща робость, конформность, настороженность, неуверенность в собственных силах.

6. Циклотимический тип.

Особенности: циклическая смена настроений: с приподнятого до подавленного, т.е. человек может то заниматься активной деятельностью, то

прекращать ее полностью, уходя в плохое настроение, пассивность; характерной является замедленность реакций, мышления и снижение эмоционального отклика на ситуацию.

7. Демонстративный тип.

Особенности: стремление постоянно производить впечатление на окружающих, демонстративность, яркость, тщеславие, самовосхваление, склонность к фантазированию, приукрашиванию событий, эгоцентричность, желание быть на виду [20].

8. Возбудимый тип.

Особенности: повышенная импульсивность в поведении, ориентировка в большей степени не на логику, а на свои импульсы, влечения, инстинкты или неконтролируемые побуждения; также характерна нетерпимость, отсутствие толерантности к различиям во мнениях и взглядах – данный тип характера представляет риск отклоняющегося поведения.

9. Дистимический тип.

Особенности: сконцентрированность на мрачности, темной стороне жизни; серьезность отношения ко всему: к общению, самореализации, особенностям других людей.

10. Экзальтированный тип.

Особенности: склонность к бурному эмоциональному реагированию, склонность легко приходить в состояние восторга и также легко – в состояние отчаяния, печали; повышенная впечатлительность, яркость выражения чувств [20].

Таким образом, акцентуаций характера – крайних вариантов нормы, при которых какие-либо черты характера оказываются чрезмерно усиленными, болезненно уязвимыми для воздействия из внешней среды, при достаточно устойчивых других характерологических особенностях человека. Акцентуации не являются ненормальным поведением, это просто заостренные черты характера, обусловленные как генотипическими, так и средовыми факторами.

В подростковом возрасте черты характера склонны к заострению и ведут к временным нарушениям адаптации, отклонениям в поведении. По мере взросления, черты характера также остаются выраженными, но при этом происходит компенсация, позволяющая человеку адаптироваться в окружающей среде.

С точки зрения Н.В. Бордовской, методологические основы поддержки личностного развития младших подростков должны строиться, основываясь на личностно-деятельностном подходе:

- педагогическая поддержка подростка, сохранение его физического и душевного здоровья;
- культурная идентификация (оказание помощи в обретении подростком высокого культурного уровня);
- помощь подростку во взрослении, вхождении в жизнь; развитие духовных потребностей подростка;
- развитие индивидуальности, становление «Я-концепции»;
- духовно-нравственное развитие (формирование нравственных регуляторов поведения) [2].

Личностно-деятельностный подход при этом определяется как единство его личностного и деятельностного компонентов. В своем личностном компоненте данный подход предполагает, что в центре системы педагогической работы находится сам подросток – его мотивы, цели, уровень физического и духовного развития. Деятельностный компонент предполагает учет особенностей (целей, содержания, форм организации, методов) работы с подростками [2].

Таким образом, младший подростковый период представляет собой эмоционально насыщенный этап развития. Продолжается бурное развитие как в физиологическом, так и в психологическом плане, который связан с формированием Я-концепции, постепенным обретением взрослости.

Важную роль в гармоничном развитии подростка играют занятия спортивной деятельностью. Рассмотрим данный аспект в следующем параграфе работы.

1.3. Роль занятий футболом в физическом развитии детей

Спортивная деятельность и, в частности, занятия футболом, являются одним из способов активной деятельности, приносящей существенную пользу для здоровья, улучшая и физическое и психологическое состояние подростков, обеспечивая комплексную тренировку всего организма.

Что касается психологических особенностей спортивной деятельности, можно отметить следующие моменты: занятия футболом развивают волевые качества подростков, лидерские способности, умение работать в команде. Футбол, как вид спортивной игры, подразумевает соревнование, а значит победы и поражения. Это ставит подростков в разные жизненные ситуации, такие как успех и неудача, развивая целеустремленность, настойчивость, упорство [3].

Занятия футболом требуют тщательного планирования: спортсменам необходимо искать лучшие способы, лучшую стратегию для победы и способы достижения этой победы.

По мнению С.В. Галицына, конструктивный расход энергии, обеспечиваемый занятиями футболом, очень полезен в поддержании хорошего самочувствия, настроения. Спортивная деятельность способствует выработке «гормона счастья» и обеспечивает позитивный баланс энергии в организме подростка. По данным С.В. Галицына, подростки, регулярно занимающиеся спортом, справляются со стрессом гораздо лучше, чем их сверстники, не занимающиеся спортивной деятельностью [8].

В спортивной деятельности подростков объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, они включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания в области спорта. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Таким образом, как отмечает Ю.А. Янсон, спортивная деятельность является одним из комплексных средств физического воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера подростков [40].

Занятия футболом по своей сути обладают динамичностью и эмоциональностью, способствуя:

- развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций;
- проявлению находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений;
- развитию как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения) так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ) [32].

Занятия футболом позволяют подросткам решить целый комплекс важных задач: удовлетворить потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развить не только физические качества, но и умственные, психические и творческие способности в достижении успеха в соревнованиях.

По мнению З.Н. Платоновой, соревнование – это отрегулированная правилами агрессивность, выражаемая в социально-неопасной форме, так называемая «спортивная злость» [29]. Занятия футболом оказывают формирующее влияние на личность спортсмена, и особенно важно значение такого влияния в подростковом возрасте. При этом необходимо отметить, что агрессия в спорте является рациональной формой противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей подростков на достижение конкретного результата.

Как отмечает Ю.В. Гончаров, в спортивных играх и, в частности, в футболе, агрессия понимается как напористое поведение, без намерения и желания причинить повреждения противнику [10]. Спортивная игра позволяет выражать агрессивные чувства, не причиняя большого вреда другим людям, формируя конструктивные формы агрессивного поведения.

Что касается основной психологической чертой мотивов, побуждающих подростка заниматься футболом, В.Стрельцов, Н.Пешкова отмечают чувство удовлетворения, вызываемое занятиями и неотделимое от самой спортивной деятельности. Вместе с этим мотивы имеют сложный характер и могут быть подразделены следующим образом:

1. Непосредственные мотивы занятия футболом:

- своеобразное чувство удовлетворения от проявления мышечной активности;
- эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений;
- стремление проявить смелость и решительность при выполнении сложных спортивных задач;
- удовлетворение, вызываемое участием в соревновании, являющемся важнейшей и обязательной стороной спортивной игры;
- стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство, добиться победы [33].

2. Опосредованные мотивы занятия футболом:

- стремление подростка быть сильным, крепким, здоровым, бодрым и энергичным;
- стремление через спорт подготовить себя к практической деятельности;
- осознание общественной важности спортивной деятельности (желание завоевывать рекорды, иметь высокий статус) [33].

В целом, мотивы спортивной деятельности не только многообразны, но и отличаются динамическим характером, закономерно сменяя друг друга в процессе длительных занятий спортом.

Занятия футболом развивают способность подростков справляться со стрессовыми ситуациями за счет резервов организма, оказывают особое влияние на развитие свойств индивидуальности, благодаря присущим спорту особенностям. Главными из этих особенностей являются:

- соревновательный характер спортивной игры, направленной на завоевание рекорда или победы;
- максимальное напряжение всех физических и психических сил подростков во время игры в футбол, без чего нельзя добиться рекордного результата;
- систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия [27].

Как отмечает Г.А. Ложкин, эффективность занятий футболом проявляется в спортивном результате, а надежность – в сохранении подростками высокой результативности при изменении или усложнении условий в течение некоторого времени. Поэтому влияние психологического потенциала подростков, его накопление в процессе тренировки, а также оперирование резервами в ходе спортивной игры представляется первостепенным. Собственно психологический потенциал представляет собой часть общих резервных возможностей подростков, их конкретное содержание в значительной степени определяется спецификой конкретного вида спортивной игры, в частности футбола. Это открывает перспективы для дифференцированного подхода к диагностике, целенаправленному накоплению и использованию психологического потенциала в спортивной игре [22].

Г.А. Ложкин называет следующие психологические характеристики, необходимые для успешности в спортивных играх:

- психическая устойчивость, уровень развития которой обуславливает толерантность к соревновательному стрессу;
- самооценка личности, которая определяет степень собственных возможностей;
- личностная референтность, которая идентифицирует ощущение социальной поддержки;
- уровень конфликтности, который определяет внутреннюю гармоничность и построение контактов с окружающими;
- опыт социального общения;
- моральная нормативность, которая характеризует степень ориентации на нормы и правила в социальном пространстве и спорте как его составной части [22].

Одной из целей физического развития подростков в занятиях футболом является формирование конструктивных стратегий преодоления трудностей спортивного соперничества – совладающего (coping) поведения, которое позволяет сохранить психологическую устойчивость и устранить, либо уменьшить вред от неблагоприятной ситуации, вызвавшей стресс.

В психологии проблема совладания личности со стрессовыми ситуациями нашла отражение в понятиях «копинг-стресс» (означающем усилие, направленное на предотвращение, устранение или ослабление воздействия стрессора), и «копинг-поведение» (характеризующее способы выхода человека из стрессовой ситуации) [17].

Усилия, с помощью которых личность пытается устранить влияние стрессора, рассматриваются как активное копинг-поведение – сознательное поведение, осуществляемое с целью изменения, преобразования ситуации, поддающейся контролю, или приспособления в случае ее неподконтрольности.

Занятия футболом способствуют тому, что подростки являются не пассивными «жертвами» воздействия внешних стресс-факторов, а становятся активными субъектами взаимодействия с различными параметрами

стрессовой ситуации. Качество и результат взаимодействия подростков со стрессовой ситуацией существенно зависят от ее значимости и субъективной репрезентации, от функционального состояния и эмоциональных переживаний. Все это оказывает влияние на избирательность копинг – стратегий.

Таким образом, спортивная деятельность и, в частности, занятия футболом, учат подростков активно реагировать на условия окружающей среды, адаптироваться и преодолевать трудности, формируя выносливость, силу, стрессоустойчивость.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Данное исследование проводилось в сентябре 2015г. Повторная диагностика – в апреле 2016г. В период с сентября 2015г по апрель 2016г дети занимались в общеобразовательной школе № 109.

В исследовании принимали участие 60 детей 10-12 лет, из них 30 детей занимались футболом в школьной секции, а остальные 30 детей занимались физической культурой на школьных уроках.

Исследование проводилось с учетом принципа добровольного участия.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1. На первом этапе осуществлялся анализ научно – методической литературы по теме исследования.

2. На втором этапе был проведён педагогический эксперимент, который длился с октября 2015 по апрель 2016. В этот период учащиеся занимались физическими упражнениями. Контрольная группа – по общешкольной программе, экспериментальная группа – по программе спортивной подготовки по футболу. Перед началом эксперимента и его окончанием были проведены контрольные испытания с целью выявления уровня физического развития детей. В качестве контрольных нормативов были использованы государственные тесты, определяющие уровни развития основных качеств, таких как: скорость (бег на 30 метров, координация (челночный бег 3 по 10 метров), скоростно – силовое качество (прыжок в длину), выносливость (6 минутный бег).

3. На третьем этапе исследования полученные при статистической обработке данные были проинтерпретированы. Анализ результатов сопровождался представленным иллюстративным материалом (таблицы, гистограмма).

2.2. Методики исследования

Для достижения цели и задач исследования в качестве диагностики были взяты нормативы по определению уровня физической подготовленности учащихся:

1. Скоростные качества (бег 30м, с).
2. Координационные качества (челночный бег 3х10 м, с).
3. Скоростно-силовые качества (прыжки в длину с места, см).
4. Выносливость (6-минутный бег, м).

Нормативы тестов по определению уровня физической подготовленности учащихся представлены в таблице 1:

Таблица 1

Нормативы тестов по определению скоростно–силовых качеств школьников

Таблица 8

Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет

№ п/п	Физические способности	Контроль- ное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1–5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,3	6,2–5,5	5,0
			13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,2	6,0–5,4	5,0
			14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
			15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Координа- ционные	Челноч- ный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3–8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7–9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
			13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
			14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
			15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Скорост- но-сило- вые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160–180	195 и выше	130 и ниже	150–175	185 и выше
			12	145	165–180	200	135	155–175	190
			13	150	170–190	205	140	160–180	200
			14	160	180–195	210	145	160–180	200
			15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	Выносли- вость	6-минут- ный бег, м	11	900 и менее	1000–1100	1300 и выше	700 и ниже	850–1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
			13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
			14	1050	1200–1300	1450	850	1000–1150	1250
			15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300

Результаты исследования обрабатывались посредством пакета прикладных программ статистической обработки Statistica 6.0. Обработка данных осуществлялась методами математической статистики с использованием анализа средних значений и сравнительного анализа.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Результаты диагностики уровня физического развития школьников

Результаты первоначальной диагностики учащихся (1 группа – занимаются футболом; 2 группа – не занимаются футболом) представлены в таблице 2:

Таблица 2

№	Показатель	1 группа	2 группа
1	Бег 30 метров	4,9 сек.	6,8 сек.
2	Челночный бег 3 по 10 метров	8,1 сек.	9,9 сек.
3	Прыжок в длину с места	198 см.	139 см.
4	6 минутный бег	1305 м.	898 м.

Из таблицы 2 видно, что показатели физического развития учащихся 1 группы (занимающихся футболом), согласно нормативам тестов, находятся на достаточно высоком уровне. У школьников 2 группы (не занимающихся футболом) показатели физической подготовленности находятся на среднем и ниже среднего уровне. Это говорит о том, что учащиеся в целом выполняют задания, но их физическая подготовка требует дополнительного внимания и тренировки.

Для изучения статистически значимых различий в группах испытуемых был проведен сравнительный анализ, результаты которого представлены в таблице 3 и на рис.1:

Таблица 3

Различия в уровне физической подготовленности учащихся на этапе первоначальной диагностики (1 группа – занимаются футболом; 2 группа – не занимаются футболом)

Название теста	Средние значения		Т-критерий Стьюдента	Уровень знач.	
	1 гр.	2 гр.		р	р
Бег 30 метров	4,9	6,8	-2,99	0,000	***
Челночный бег 3 по 10	8,1	9,9	-2,67	0,000	***
Прыжок в длину	198	139	6,14	0,000	***
6 минутный бег	1305	898	7,85	0,000	***

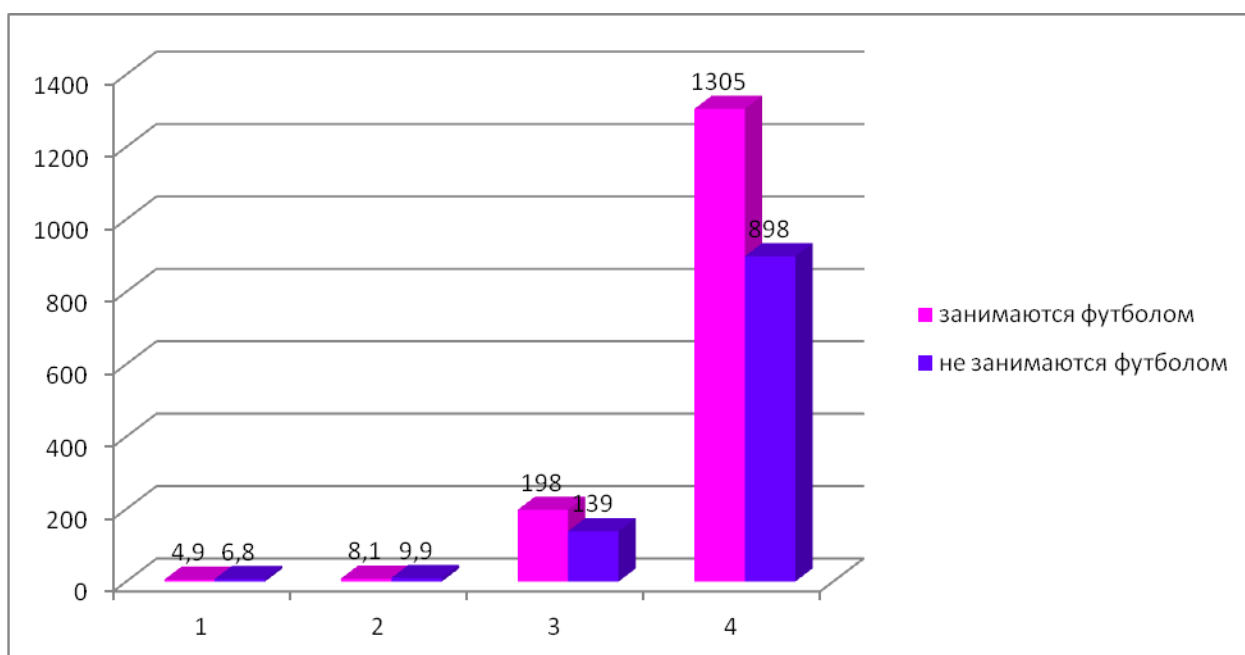


Рисунок 1. Различия в уровне физической подготовленности учащихся (1 группа – занимаются футболом; 2 группа – не занимаются футболом)

Условные обозначения:

- 1 – Бег 30 метров
- 2 – Челночный бег 3 по 10
- 3 – Прыжок в длину

4 – 6 минутный бег

Анализируя выявленные различия в группах испытуемых, можно отметить, что у школьников, занимающихся футболом, обнаружены достоверно более высокие значения по всем измеряемым показателям (на уровне $p \leq 0,000$), что говорит о более высоком уровне физической подготовленности, чем у школьников, не занимающихся футболом.

3.2. Результаты диагностики уровня физического развития школьников после проведения педагогического эксперимента.

Результаты повторной диагностики учащихся (1 группа – занимаются футболом; 2 группа – не занимаются футболом) представлены в таблице 5:

Таблица 5

Результаты повторной диагностики учащихся

№	Показатель	1 группа	2 группа
1	Бег на 30 метров	4,5	6,7
2	Челночный бег 3 по 10	7,8	9,8
3	Прыжок в длину	205	141
4	6 минутный бег	1350	950

Из таблицы 5 видно, что показатели физического развития учащихся 1 группы (занимающихся футболом), согласно нормативам тестов, находятся на высоком уровне. То есть, при повторной диагностике школьники выявляют еще более высокие результаты относительно скоростных способностей, координационных способностей, скоростно-силовых способностей и выносливости.

У школьников 2 группы (не занимающихся футболом) показатели физической подготовленности находятся на среднем уровне, только в некоторой степени обнаруживая повышение после прохождения программы спортивных занятий.

Выявленные результаты говорят о том, что учащиеся, которые занимаются футболом, в большей степени характеризуются высоким уровнем физического развития. Учащиеся, не занимающиеся футболом, в целом выполняют задания, но их уровень физической подготовки не является достаточным для их возраста. После прохождения программы спортивных занятий у школьников экспериментальной группы отмечается только некоторая тенденция к увеличению показателей физического развития.

Далее, для изучения статистически значимых различий в группах испытуемых был проведен сравнительный анализ, результаты которого представлены в таблице 6 и на рис.2:

Таблица 6

Различия в уровне физической подготовленности учащихся на этапе повторной диагностики (1 группа – занимаются футболом; 2 группа – не занимаются футболом)

Показатели методик	Средние значения		Т-критерий Стьюдента	Уровень знач.	
	1 гр.	2 гр.		p	p
Бег на 30 метров	4,5	6,7	-2,81	0,000	***
Челночный бег 3 по 10	7,8	9,8	-2,54	0,000	***
Прыжок в длину	205	141	7,38	0,000	***
6 минутный бег	1350	950	9,01	0,000	***

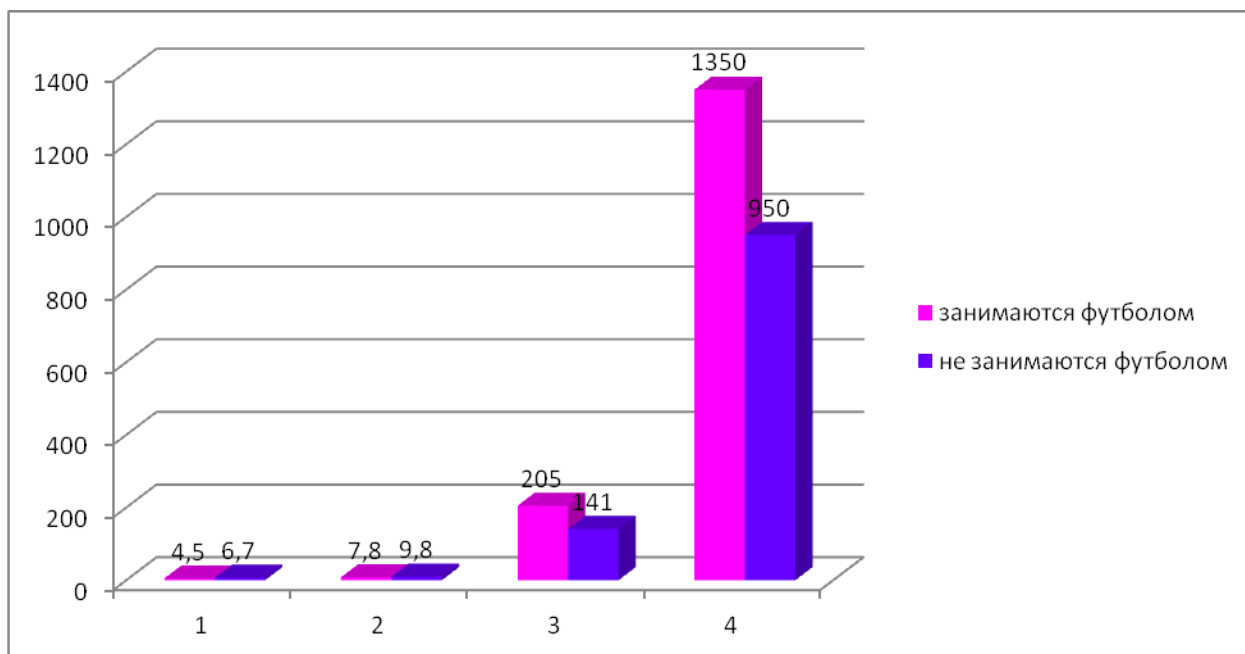


Рисунок 2. Различия в уровне физической подготовленности учащихся на этапе повторной диагностики (1 группа – занимаются футболом; 2 группа – не занимаются футболом)

Условные обозначения:

- 1 – Бег на 30 метров
- 2 – Челночный бег 3 по 10
- 3 – Прыжок в длину
- 4 – 6 минутный бег

Анализируя выявленные различия в группах испытуемых на этапе повторной диагностики, можно отметить, что у школьников, занимающихся футболом, обнаружены достоверно более высокие значения по всем измеряемым показателям (на уровне $p \leq 0,000$), что говорит о более высоком уровне физической подготовленности, чем у школьников, не занимающихся данным видом спорта.

То есть у занимающихся футболом учащихся показатели физического развития еще более увеличились, в частности выше стал уровень скоростных, координационных, скоростно-силовых способностей, а также физической выносливости. Это объясняется тем, что школьники постоянно занимаются спортом, в частности играют в футбол, участвуют в соревнованиях, что дает им возможность поддерживать себя в хорошей физической форме. У

школьников экспериментальной группы, не занимающихся футболом, показатели физического развития после прохождения программы спортивных занятий имеют некоторую тенденцию к повышению, но школьникам не хватает систематических занятий физической культурой.

Также было проведено сравнение результатов первоначальной и повторной диагностики развития физических качеств учащихся экспериментальной и контрольной группы (таблицы 7-8, рис. 3-4):

Таблица 7

Динамика результатов диагностики учащихся экспериментальной группы

№	Показатель	Первичная диагностика	Повторная диагностика
1	Бег на 30 метров	6,8	6,7
2	Челночный бег 3 по 10	9,9	9,8
3	Прыжок в длину	139	141
4	6 минутный бег	898	950

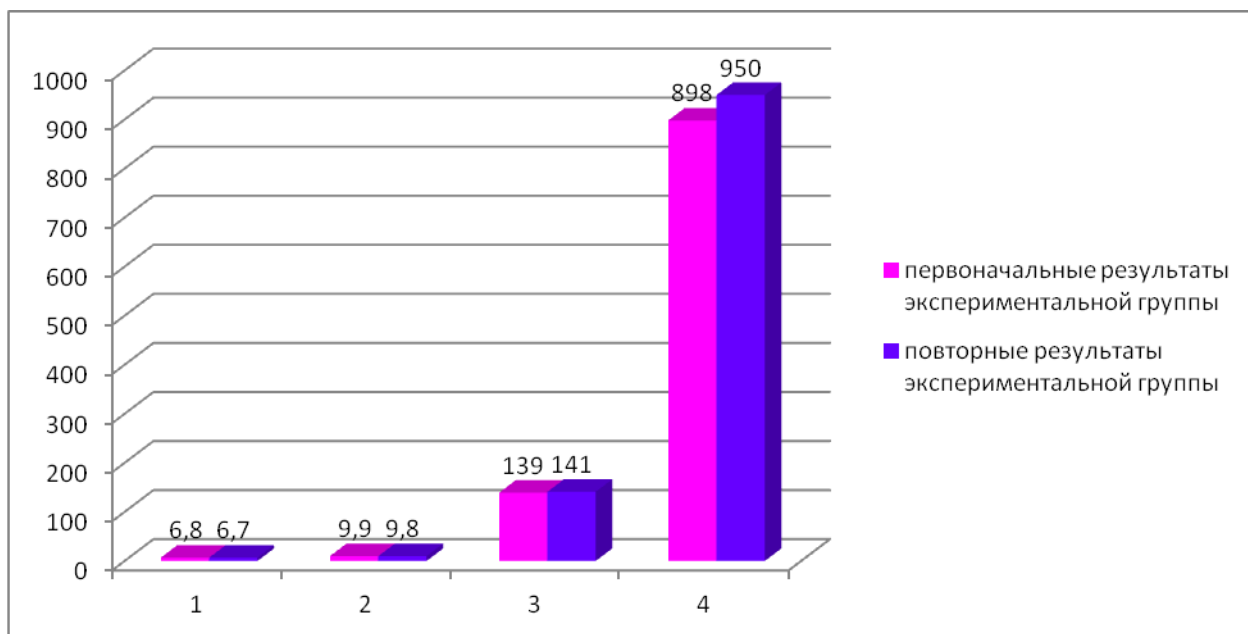


Рисунок 3. Динамика результатов физической подготовленности учащихся экспериментальной группы

Условные обозначения:

- 1 – Бег на 30 метров
- 2 – Челночный бег 3 по 10
- 3 – Прыжок в длину
- 4 – 6 минутный бег

Анализ результатов в экспериментальной группе показал, что имеется некоторая тенденция к повышению показателей физической подготовленности школьников. То есть, после прохождения программы спортивных занятий у школьников, не занимающихся футболом, показатели физического развития также остаются на среднем уровне выраженности, но обнаруживают положительную динамику.

Таблица 8

Динамика результатов диагностики учащихся контрольной группы

№	Показатель	Первичная диагностика	Повторная диагностика
1	Бег на 30 метров	4,9	4,5
2	Челночный бег 3 по 10	8,1	7,8
3	Прыжок в длину	198	205

4	6 минутный бег	1305	1350
---	----------------	------	------

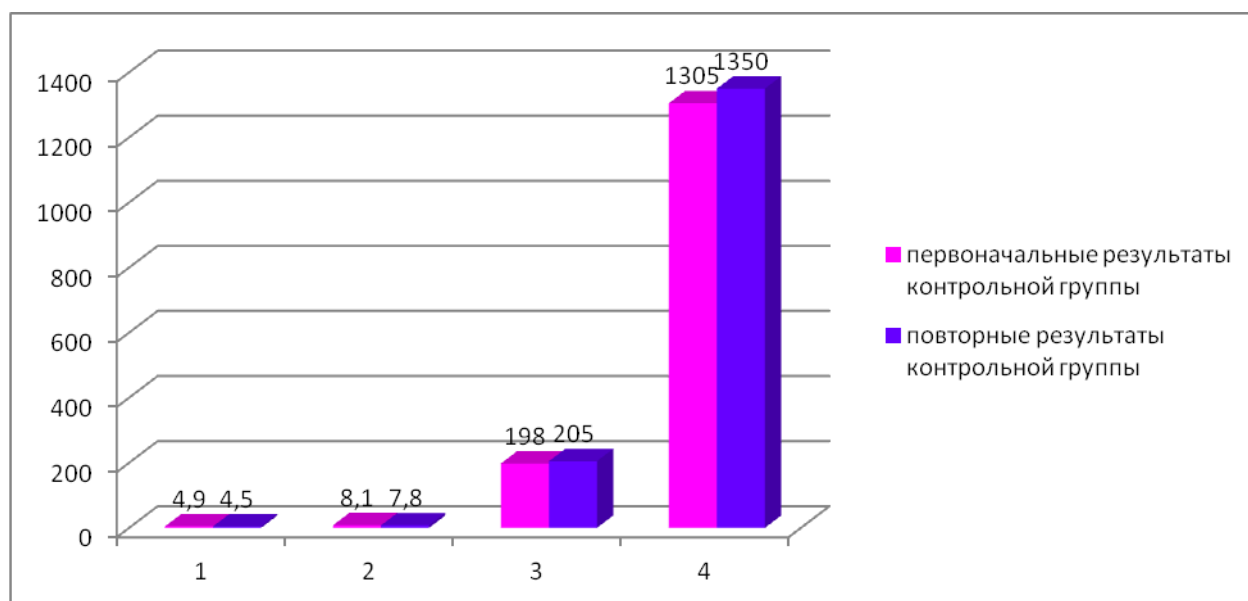


Рисунок 4. Динамика результатов физической подготовленности учащихся контрольной группы

Условные обозначения:

- 1 – Бег на 30 метров
- 2 – Челночный бег 3 по 10
- 3 – Прыжок в длину
- 4 – 6 минутный бег

Анализ результатов в контрольной группе показал, что у школьников, занимающихся футболом при повторной диагностике уровня физической подготовленности показатели являются еще более выраженными, в частности, возросли скоростные, координационные, скоростно-силовые способности, а также физическая выносливость. Данный эффект достигается систематическими занятиями спортивной деятельностью, участием в соревнованиях по футболу.

Результаты таблиц 5-8 показали, что у школьников, занимающихся футболом, показатели физической подготовленности стали еще более высокими. У школьников, не занимающихся футболом, показатели физического развития обнаруживают только некоторую тенденцию к

возрастанию, что связано с отсутствием у них систематической работы по развитию физических качеств.

Таблица 9

**Прирост абсолютных показателей физического развития у
испытуемых контрольной и экспериментальной групп за период
педагогического эксперимента**

№	Тест	Контрольные группы			Экспериментальные группы		
		До	После	Прирост Абс / процент	До	После	Прирост Абс / процент
1	Бег на 30 метров	6,8 сек	6,7 сек	-0,1 / + 2,9%	4,9 сек	4,5 сек	- 0,4 / + 10 %
2	Челночный бег 3 по 10	9,9 сек	9,8 сек	- 0,1 / + 1%	8,1 сек	7,8	- 0,3 / + 5%
3	Прыжок в длину с места	139 см	141 см	+ 2 см / + 4 %	198 см	205 см	+ 7 см / + 6 %
4	6 минутный бег	898 м	950м	+ 52 м / + 5%	1305 м	1355 м	+ 50 м / + 4 %

Анализируя данные, приведенные в таблице 9, можно увидеть, что прирост уровня физических качеств в процентном отношении в контрольной группе варьируется от 1 до 5 %. В экспериментальной группе – от 3 до 10 %. Эти данные позволяют утверждать, что занятия футболом дают больший прирост развития исследуемых физических качеств у испытуемых, чем общие занятия физической культурой на школьных уроках.

Занятия футболом в большей степени влияют на развитие такого качества как скорость (бег на 30 метров). Школьные уроки физической культуры в большей степени повлияли на развитие выносливости (6 минутный бег).

Практические рекомендации по организации физического воспитания младших школьников.

Занятия по физическому развитию школьников важно проводить в игровой форме, поскольку учащиеся эмоционально включаются в ход выполнения заданий, обучаясь через игру.

В ходе спортивных игр, в том числе и футбола, у школьников формируются правильные представления о здоровом образе жизни, развивается выносливость, смелость, ловкость, координация движений, скорость реакции и гибкость.

Наиболее подходящими в плане воспитания физической культуры школьников является футбол, в который можно играть на местности, на школьном спортивном комплексе, в условиях базы отдыха, в походах.

Благодаря быстрой смене обстановки в процессе игры, учащиеся обучаются использовать движения в соответствии с конкретной ситуацией, постоянно совершенствуя свои умения. Увлекаясь сюжетом игры, школьники могут выполнять одни и те же действия с интересом, не чувствуя усталости, развивая тем самым выносливость.

Футбол требует от учащихся скорости реакции, мгновенного ответа на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, когда внезапные остановки, задержки сменяются возобновлением движений, быстрым переходом от одних движений к другим.

Футбол создает атмосферу положительных эмоций, делая эффективным комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания школьников. С одной стороны, школьники участвуют в практической деятельности, развиваются физически, формируют самостоятельность, ответственность, а с другой стороны – получают эмоциональное удовлетворение от физической деятельности, что в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом [9].

Таким образом, именно в футболе, который характеризуется наличием свободы, новизны, интереса, школьники учатся физической культуре, учатся ответственно относиться к своему здоровью, развивают необходимые физические качества.

Заключение

В данной работе, согласно цели и задачам исследования, была изучена роль занятий футболом в физическом развитии младших подростков.

В первой главе рассмотрены такие аспекты заявленной темы как проблема физического развития детей в научно-методических исследованиях, социально-психологическая характеристика развития ребенка 10-12 лет, роль занятий футболом в физическом развитии детей .

Анализ литературы показал, что проблема физического развития учащихся является важной областью теоретических и практических исследований, в плане использования отдельного вида спорта, интересного ребенку, для привлечения его к систематическим занятиям спортом.

В практической части исследования проведена диагностика учащихся, занимающихся футболом и не занимающихся футболом, предложены методические рекомендации педагогам по организации физической подготовки младших подростков. В частности, рассмотрены возможности использования футбола в воспитании физической культуры учащихся.

Подводя итог проделанной работы, можно отметить, что процесс физического развития младших подростков является эффективным при реализации принципа вариативности в организации работы по физическому воспитанию младших подростков, использовании футбола с целью формирования у младших школьников жизненно важных физических качеств, характеризующих уровень физического развития ребенка.

Библиографический список

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Директ-Медиа, 2010. – 612с.
2. Бордовская Н.В. Современные образовательные технологии. – М., 2010. – 432с.
3. Бочкарева О.А. Новые подходы в формировании групповой сплоченности в спортивных играх // Теория и практика физической культуры, 2008. №9. С. 27-29.
4. Волков Б.С., Волкова Н.В. Возрастная психология: от младшего школьного возраста до юношества. – М.: Изд-во Центр ВЛАДОС, 2010. – 343с.
5. Волошина Л.Н. Проблемы социально-психологической адаптации детей и молодежи в условиях модернизации российского образования // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Белгород: Изд-во «ПОЛИТЕРРА», 2011. – 504с.
6. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: Эксмо, 2012. – 508с.
7. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка. – М.: АРКТИ, 2010. – 96с.
8. Галицын С.В. Теоретические аспекты оптимизации физического состояния и профилактики негативного поведения подростков различных типологических групп в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Научно-теоретический журнал «Учёные записки», 2008. №2. С. 32-36.
9. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 288с.
10. Гончаров Ю.В. К вопросу об актуализации существующей проблемы агрессии в современном спорте // Спортивный психолог, 2009. №2. С.14-16.
11. Гринберг Д.С. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2013. – 496с.

12. Жукова О.Л. Акмеология физической культуры и спорта. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2009. – 122с.
13. Карпова С.В. Родительская семья как фактор, формирующий образ жизни // Материалы международной научно-практической конференции. – Петрозаводск: КГПУ, 2010. С. 218-220.
14. Кожевникова С.В. Здоровье ребенка и пути его формирования и защиты на современном этапе // Тенденции сохранения уровня здоровья и двигательной активности; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2014. №1. С. 441-459.
15. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2010. – 352с.
16. Кон И.С. Ребенок и общество. – М.: Академия, 2009. – 336с.
17. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2009. – 120с.
18. Лайзане С.Я. Физическая культура для школьников: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 2009. – 20с.
19. Лаптев А. Управление физическим развитием. – М., 2010. – 200с.
20. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2012. – 311с.
21. Личко А. Е. Психопатии и акцентуация характера у подростков / А. Е. Личко. – М., 2009. – 225с.
22. Ложкин Г.А. Концептуальные представления о психологическом потенциале квалифицированного спортсмена // Наука в олимпийском спорте, 2006. №1. С.11-15.
23. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М., 2010. – 200с.
24. Модестов А.А., Косова С.А. Центры здоровья как связующее звено в организации профилактической помощи детям в России // Тюменский медицинский журнал, 2012. №2. С. 7-8.

25. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Питер, 2013. – 607с.
26. Никифоров Ю.Б. Эффективность физических упражнений. – М., 2009. – 20с.
27. Общая спортивная психология / Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2010. – 192с.
28. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М., 2009. – 80с.
29. Платонова З.Н. Агрессия как фактор адаптации подростков, занимающихся спортом // Спортивный психолог, 2009. №3. С.67-70.
30. Русаков В.Я. Методы совершенствования физической подготовки. – М., 2009. – С. 21-24.
31. Селевко Г.К., Селевко А.Г. Социально-воспитательные технологии. — М.: Народное образование, 2009. – 202с.
32. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2010. – 384с.
33. Стрельцов В., Пешкова Н. Проектирование содержания образования по физической культуре в контексте гуманистической парадигмы // Теория и практика физической культуры, 2007. №11. С.56-58.
34. Титаренко Т.М. Возрастные и индивидуальные особенности дисгармоничности развития личности учащихся // Ранняя профилактика отклоняющегося поведения учащихся. – Киев, 2010. – 126с.
35. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897)
36. Фельдштейн Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии, 2009. №6. С. 12-16.
37. Фомин Н. А., Фолин В. Е. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физиология и спорт, 2009. – 421с.

- 38.Шустин Б.М. Современная система физической подготовки. – М., 2010. – 193с.
- 39.Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М., 2012. – 560с.
- 40.Янсон Ю.А. Уроки физической культуры. Новые педагогические технологии. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2009. – 432с.