МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБУ ДО ДЮСШ НЮРБИНСКИЙ РАЙОН

Использование комплексов упражнений для обучения технике приема «тяга в стойке» в мас-рестлинге у учащихся среднего школьного возраста

ПРОЕКТ

По направлению 49.03.01 «Физическая культура и спорт»

Проект составил: старший тренер

по мас-рестлингу Иванов И.В

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ ……………………………………………………………….. | 3. |
| 1. Сущность процесса обучения техники приема «тяга в стойке» в мас-рестлинге учащихся среднего школьного возраста………………... | 4. |
| 2. Комплекс упражнений для обучения техники приема «Тяга в стойке» в мас-рестлинге………………………………………………….. | 6. |
| 3. Особенности элементов техники приема «тяга в стойке» в мас-рестлинге…………………………………………………………………... | 8. |
| 4. Фрагменты занятий с использованием комплексов упражнений для обучения технике приема «тяга в стойке» мас-рестлеров среднего школьного возраста………………………………... …………………….. | 9. |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………… | 12. |
| ЛИТЕРАТУРА…………………………………………………………….. | 13. |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Якутский мас-рестлинг как способ проверки силы и выносливости человека существует в мире в единственном числе, так как в нем заложена неимоверная техника и функциональность работы всех групп мышц. Мас-рестлинг один из самых популярных видов спорта в нашей республике, который разносторонне развивает людей разного возраста. Как показали практика, анализ литературы и беседы с ведущими специалистами по мас-рестлингу на сегодняшний день в вопросах технической подготовки у учащихся среднего школьного возраста занимающихся мас-рестлингом не уделяется детального внимания. Техника мас-рестлинга - это комплекс специальных приемов, которые дают спортсмену возможность в рамках правил решать конкретные тактические задачи для успешного ведения схватки. Одним из атакующих приемов мас-рестлинга является «тяга в стойке». Прием «тяга в стойке» один из сложнейших приемов в техническом исполнении. Поэтому особое, внимание надо обратить на обучение технике приема «тяга в стойке». Процесс обучения технике приема «тяга в стойке» состоит из нескольких этапов.

Основными средствами обучения технике приема «тяга в стойке» являются физические упражнения. Для обучения технике приема «тяга в стойке» можно использовать разные физические упражнения, но самыми эффективными упражнениями могут быть комплекс упражнений, которые применяются с учетом особенностей элементов техники приема «тяга в стойке».

В связи с этим возникает проблема, как разработать фрагменты занятий с использованием комплексов упражнений для обучения технике приема «тяга в стойке» у мас-рестлеров среднего школьного возраста. Этим и обусловлен выбор темы нашего проекта «Использование комплексов упражнений для обучения технике приема «тяга в стойке» у мас-рестлеров среднего школьного возраста».

Цель проекта: Разработка и апробация фрагментов занятий с использованием комплексов упражнений для обучения технике «тяга в стойке» в мас-рестлинге учащихся среднего школьного возраста.

В соответствии с целью проекта были определены следующие задачи:

1. Раскрыть сущность процесса обучения техники «тяга в стойке» в мас-рестлинге учащихся среднего школьного возраста во внеурочной деятельности.

2. Рассмотреть комплекс упражнений для обучения технике приема «тяга в стойке» в мас-рестлинге детей среднего школьного возраста.

3. Определить особенности элементов техники приема в «тяге в стойке».

4. Разработать фрагменты занятий с использованием комплексов упражнений для обучения технике приема «тяга в стойке» мас-рестлеров среднего школьного возраста.

1. СУЩНОСТЬ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРИЕМА «ТЯГА В СТОЙКЕ» В МАС-РЕСТЛИНГЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мас-рестлинг - как способ проверки силы и выносливости человека существует в мире в единственном числе, так как в нем заложена неимоверная техника и функциональность работы всех групп мышц, разносторонне развивает людей разного возраста. Как показали практика, анализ литературы и беседы с ведущими специалистами по мас-рестлингу на сегодняшний день в вопросах технической подготовки у учащихся среднего школьного возраста занимающихся мас-рестлингом не уделяется детального внимания.

Техника мас-рестлинга это комплекс специальных приемов, которые дают спортсмену возможность в рамках правил решать конкретные тактические задачи для успешного ведения схватки. Одним из эффективных атакующих приемов, по мнению специалистов Борохина М.И., Кривошапкина П.И., Захарова А.А., в мас-рестлинге является «Тяга в стойке».

При обучении и совершенствовании технического приема «Тяга в стойке» мы должны придерживаться этапов разучивания. По мнению вышеназванных ученых, основными средствами для обучения техники приема является специальные физические упражнения, которые применяются с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и направленности упражнений для освоения данного приема.

На первом этапе ставится цель - обучить основам техники «тяги в стойке». Для этого требуется решить следующие задачи: создать смысловое и зрительное представление о «тяги в стойке», и способе его выполнения; воссоздать предшествующий опыт выполнения действий, близких по технике вновь изучаемому; научить частям (элементам) техники этого действия; предупредить или сразу же устранить неправильные движения и грубые искажения техники. Решение этих задач осуществляется поочередно. Общее представление создается путем демонстра­ции разучиваемого движения техники (натуральный показ, демонстрация наглядных по­собий, кинограмм). Выполняя прием «тяги в стойке» впервые, можно разучивать движение по частям, для это­го используют расчленено-конструктивный метод. Чем выше физическая под­готовленность обучающихся и чем большим фондом двигательных умений и навыков они уже владеют, тем быстрее идет обучение даже сложных технических действий.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от степени сложности изучаемого действия, уровня подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей. Этап начального разучивания можно счи­тать законченным, когда обучающийся способен выполнить технику без грубых ошибок.

Этап углубленного разучивания. Его целью является формирование уме­ния выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических тре­бований. Основные задачи этапа: углубленно понять закономерности движений техники действия; уточнить технику действия в соответствии с индивидуальными особенно­стями обучаемого; усовершенствовать ритм выполнения «тяги в стойке».

Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильно­го и оптимального подбора методов, приемов, средств обучения. Наряду с при­менением тех же средств и методов, что и на первом этапе обучения. Все большее значение приобретает практическое выполнение действия методом целостного упражнения. Расчленение действия становится лишь вспомогатель­ным приемом. С появлением собст­венных мышечных ощущений, связанных с выполнением действия, возможно применение метода идеомоторного упражнения. На данном этапе используется комплекс разнообразных средств: физические упражнения для укрепления мы­шечной системы и всего организма с учетом особенностей техники «тяги в стойке»; подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению действия путем его целостной имитации, либо частичного воспроизведения в упрощен­ной форме.

Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда занимающийся научился правильно выполнять основную схему движения и де­тали техники в целостном движении при специальной фиксации внимания. Именно в это время следует переходить к следующему этапу обучения.

Третий этап предполагает формирование двигательного навыка, дости­жение двигательного мастерства. Цель данного этапа - двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его практического применения. Основными задачами здесь будут следующее: добиться слитности и автома­тизма выполнения приема; довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

Комплекс средств и методов, используемых на третьем этапе обучения, в основном остается тем же, что и на втором этапе, но меняется их соотношение и роль. Повышается вариативность действий и их интенсивность. С этой целью рекомендуется использовать схватки и соревнования на основе разучиваемого действия. Многократное повторение действия стимулирует развитие двига­тельных способностей. Для повышения эффективности этого процесса исполь­зуют специальные методические приемы, способствующие повышению яр­кости проявления физических качеств, в частности, выполнение действий: с дополнительным отягощением, чередующихся с выполнением без отягощения; в состоянии утомления, создаваемого предшествующими упражнениями; в со­стоянии эмоционального возбуждения, вызванного схваткой или соревнованиями. Большинство разучи­ваемых действий входит в состав более сложных, поэтому обучение не прекра­щается и после доведения выполнения действия до уровня навыка.

Нами выявлено, что сущность процесса обучения техники приема «тяга в стойке» заключается в последовательном разучивании данного приема по следующим этапам: 1. Этап начального разучивания; 2. Этап углубленного разучивания; 3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

1. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПРИЕМА «ТЯГА В СТОЙКЕ» В МАС-РЕСТЛИНГЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Техника мас-рестлинга это комплекс специальных приемов, которые дают спортсмену возможность в рамках правил решать конкретные тактические задачи для успешного ведения схватки.

Основными средствами обучения технике атакующих действий в мас-рестлинге являются физические упражнение. Физические упражнение - это действия, выполняемые для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков. При обучении техники приема «тяга в стойке» применяются в основном следующие виды упражнения: имитационные, подводящие, специальные упражнения с учетом индивидуальных особенностей мас-рестлеров.

Чтобы разработать комплекс упражнений для обучения технике приема «тяга в стойке» в мас-рестлинге у учащихся старшего школьного возраста мы, во-первых, раскрыли сущность процесса обучения техники приема «тяга в стойке», во-вторых, рассмотрели упражнения для обучения техники приема «тяга в стойке», а затем определили особенности элементов техники приема «тяга в стойке».

Опираясь на научные работы Захарова А.А., Борохина М.И., Верхошанского Ю.В. Нами были рассмотрены следующие комплексы упражнений для обучения технике приема «тяга в стойке».

1. Комплекс упражнений для обучения технике фазы исходного положения.

- Правый, левый наружный хват;

- Правый, левый внутренний хват;

- вис на перекладине;

-cед в парах или на блочном тренажере;

-удержание различных исходных положений (различия в постановке ног, положении туловища);

-различные силовые упражнения в парах, с отягощениями на укрепление мышц спины и ног;

- сед в парах или на блочном тренажере на возвышенности, удержание различных исходных положений;

- И.п. сед, упираясь ногами на доску упора и руки вперед, наклоны туловищем влево и вправо.

- сед в парах или на блочном тренажере на возвышенности, удержание различных исходных положений;

2. Комплекс упражнений для обучения технике фазы тяга на свою

сторону.

- И.п. сед в парах, имитация тяги на свою сторону.

- И.п. сед руки вперед, имитируя тягу, ложится на спину, затем возвратиться на и.п.

- И.п. сед на блочном тренажере, имитация тяги на свою сторону.

- Подводящие упражнения для обучения техники элемента «тяга на свою сторону» приема «тяга в стойке».

- Сидя на блочном тренажере на возвышенности различные тяги.

- Выполнение удержания после серии тяг на блочном тренажере.

- Выполнение тяги после удержания блочного тренажера.

- Выполнение тяги в парах после удержания палки.

- И.п. сед в парах, по команде «Чэ» тяга на свою сторону.

- И.п. сед в парах с закрытыми глазами по команде «Чэ» вытянуть палку на свою сторону.

- Условные учебно-тренировочные схватки с выполнением различных вариантов «тяги в стойке».

-удержание различных исходных положений (различия в постановке ног, положении туловища);

- Участие в соревнованиях.

3. Комплекс упражнений для обучения технике фазы подъем таза.

- И.п. - сидя упор ногами об нижнюю перекладину шведской стенки, руками взять верхнюю перекладину стенки. Поднимаем туловище вверх.

- И.п. сед на блочной тяге, упор ногами за доску.

Подъем тазобедренного сустава вверх.

- Сидя в парах на доске выполнение подъема.

- И.п. - стойка ноги согнутые в коленях врозь, наклон туловища вперёд, руки опущены вниз (в руках блин от штанги). Прыжки

- И.п. сед ноги на скамейку (доску), упор руками сзади (локтями за скамейку). Подъемы таза.

- И.п. – стойка ноги, согнутые в коленях врозь, наклон туловища вперёд, руки опущены вниз (в руках блин от штанги). Поднимание туловище с отведением тазобедренного сустава вперед.

- Выполнение «тяги в стойке» после серии тяг на блочном тренажере.

Вывод: 1.2. Таким образом, основываясь на научные труды Захарова А.А., Борохина М.И., Верхошанского Ю.В., разработаны комплексы упражнений для обучения технике приема «тяга в стойке» у мас-рестлеров среднего школьного возраста. Всего 4 комплексов упражнений.

III. ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПРИЕМА «ТЯГА В СТОЙКЕ» В МАС-РЕСТЛИНГЕ

Для определения комплекса упражнений для обучения технике приема «тяга в стойке» у мас-рестлеров нами выделены особенности элементов техники приема «тяга в стойке» по А.А.Захарову. Им определены следующие особенности элементов приема «тяга в стойке»:

- первая особенность – выполнение приема «тяга в стойке» начинается с элемента «исходное положение».

- вторая особенность – после выполнения элемента «исходное положение» переходим на элемент «тяга на свою сторону»

- третья особенность – затем идет выполнение элемента «подъем таза»

- четвертая особенность – заключается в выполнении завершающего элемента «тяга в отрыве таза» приема «тяга в стойке».

Первой особенностью приема «тяга в стойке» является элемент «исходное положение». Эффективность выполнение приема «тяга в стойке» во многом зависит от выбора правильного исходного положения до старта. Исходное положение до старта перед выполнением приема «тяга в стойке» можно разделить на следующие варианты:

- Исходное положение – сидя наружный хват палки, туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленном суставе, ноги ставятся чуть шире плеч на доску упора.

- Исходное положение то же самое, но при этом одна нога ставится чуть ниже, ноги согнуты в коленном суставе, угол примерно 90-110градусов, такое положение выгодно для выполнения приема «тяга в стойке».

Второй особенностью приема «тяга в стойке» является элемент «тяга на свою сторону».Чтобы выполнить элемент «тяга на свою сторону», после сигнала судьи, сразу нужно отрывать таз от земли, вытянув палку на свою сторону.

Третьей особенностью приема «тяга в стойке» является элемент «подъем таза». При выполнении элемента «подъем таза», у соперника нарушается беспрерывность силы тяги.

Четвертой особенностью приема «тяга в стойке» является элемент «тяга в отрыве таза». При выполнении элемента «тяга в отрыве таза», защищающийся спортсмен может вытянуть соперника на свою сторону за счет преимущества в весе.

Кроме этого при выполнении элемента «тяга в отрыве таза», защищающийся спортсмен может вытянуть соперника на свою сторону, выполнив контратакующий прием «тяга в стойке».

IV. ФРАГМЕНТЫ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРИЕМА «ТЯГА В СТОЙКЕ» МАС-РЕСТЛЕРОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Фрагмент занятий №1. (основная часть)

Класс: 6-9 класс.

Тема: Обучение технике исходного положение для выполнения приема «тяга в стойке».

Цель занятия: Создать у занимающихся представление и понятие исходного положения для выполнения приема «тяга в стойке»

Задачи:

1. Закреплять знания и умение выполнить техники «исходного положение»

2. Формировать умение выполнять двигательные действия по правильной технике.

3. Стимулирование интереса к занятию для поддержания рабочей дисциплины.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи урока | Содержание занятий | Доз-ка | ОМУ |
|  | Основная часть | 40 мин |  |
| Закрепление знаний и умений. | Обучение техники исходного положения  Рассказ. Показ.  Комплекс упражнений для обучения технике элемента «исходное положение» приема «тяга в стойке».  1.Имитационные упражнения для обучения техники элемента «исходное положение» приема «тяга в стойке».  - И.п. сед, упираясь ногами на доску упора и руки вперед, наклоны туловищем вперед и назад.  - И.п. сед, упираясь ногами на доску упора и руки вперед, наклоны туловищем влево и вправо.  2. Подводящие упражнения для обучения техники элемента «исходное положение» приема «тяга в стойке».  - И.п. сидя упор ногами об нижнюю перекладину шведской стенки, руками взять верхнюю перекладину стенки. Перебирая руки вверх, вниз подъем вверх и спуск вниз.  - И.п. сед на блочной тяге, упор ногами на доску. Тяга по низу.  - И.п. сед на блочной тяге, упор ногами на доску. По свистку резко вытянуть тягу на свою сторону, упражнение выполняется с закрытыми глазами.  - И.п. сед в парах, по команде «Чэ» резко вытянуть тягу на свою сторону, упражнение выполняется с закрытыми глазами.  3. Специальные упражнения для обучения техники элемента «исходное положение» приема «тяга в стойке».  - Сед в парах или на блочном тренажере. Удержание различных исходных положений (различия в постановке ног, положении туловища).  - Сед в парах или на блочном тренажере на возвышенности. Удержание различных исходных положений.  - Условные учебно-тренировочные схватки с выполнением различных вариантов «тяги в стойке». | 8-9 раз  8-9 раз  8-9 раз | Упражнение выполняется в медленном темпе  Без резких движений, при наклонах вперед и назад руки вытянуты вперед параллельно с полом  Выполняется среднем темпе  Ноги согнуты в коленях (120 гр) при подьеме ноги постепенно выпрямляются  При тяге ноги выпрямляются  Ноги согнуты в коленях (90 гр) тяга до полного выпрямления  Не полная тяга (до колен)  Выполняется быстрыми темпами  По свистку удерживать определенный вес  По свистку удерживать определенный вес |

Фрагмент занятий №2 (основная часть)

Класс: 6-9.

Тема: Обучение технике элемента «тяга из положения сидя на свою сторону»

Цель занятия: создать условия для обучения технике «тяга из положения сидя на свою сторону» для выполнения приема «тяга в стойке»

Задачи:

1. Закрепить знания и умения выполнять подводящие упражнения.

2. Формировать умение выполнять двигательные действия.

3. Воспитания моральных и волевых качеств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи урока | Содержание занятий | Доз-ка | Требования к знаниям и умением |
|  | Основная часть | 40 мин |  |
| Закрепление знаний и умений | Рассказ. Показ.  Закреплять знания и умения выполнить подводящие упражнения.  Комплекс упражнений в парах для обучения техники элемента «тяга на свою сторону» приема «тяга в стойке».  1. Имитационные упражнения в парах для обучения техники элемента «тяга на свою сторону» приема «тяга в стойке».  - И.п. сед руками держимся за запястью, имитация тяги на свою сторону.  - И.п. сед руками держимся за запястье, партнер медленно тянет до отказа держа руки, затем возвратиться на и.п.  - И.п. сед на блочном тренажере, имитация тяги на свою сторону.  2. Подводящие упражнения в парах для обучения техники элемента «тяга на свою сторону» приема «тяга в стойке».  - Сидя против друг на друга, державшись за запястье, один медленно тянет, а другой сопротивляется.  - Выполнение удержания после серии тяг на блочном тренажере.  - Выполнение тяги в парах после удержания палки.  3. Специальные упражнения в парах для обучения техники элемента «тяга на свою сторону» приема «тяга в стойке».  - И.п. сед в парах, по команде «Чэ» тяга на свою сторону.  - И.п. сед в парах с закрытыми глазами по команде «Чэ» вытянуть палку на свою сторону.  - Условные учебно-тренировочные схватки с выполнением различных вариантов «тяги в стойке». | 5-7 пов  7-9 пов  5-7 пов | Упражнение выполняется в медленном темпе  Выполняется среднем темпе  Выполняется быстрыми темпами |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Основываясь на научные труды Холодова Ж.К., Кузнецова В.С., Захарова А.А., раскрыта сущность процесса обучения техники приема «тяга в стойке» у мас-рестлеров среднего школьного возраста. Сущность процесса обучения техники приема «тяга в стойке» заключается в последовательном разучивании данного приема по этапам. Состоит из трех этапов.
2. На основе анализа работ Захарова А.А., Борохина М.И., Кривошапкина П.И., рассмотрены комплексы упражнений для обучения технике приема «тяга в стойке» у мас-рестлеров среднего школьного возраста. Всего рассмотрено 3 комплекса упражнений.

3. Охарактеризованы особенности элементов техники приема «тяга в стойке» у мас-рестлеров среднего школьного возраста на основе научных трудов Захарова А.А., Борохина М.И., Кривошапкина П.И. Им определены следующие особенности элементов приема «тяга в стойке»:

- первая особенность – выполнение приема начинается с элемента «исходное положение».

- вторая особенность - «тяга на свою сторону».

- третья особенность – выполнение элемента «подъем таза»

- четвертая особенность – «тяга в отрыве таза».

С учетом выделенных особенностей элементов техники приема «тяга в стойке» разработан комплекс упражнений для обучения технике приема «тяга в стойке» у мас-рестлеров среднего школьного возраста по четырем направлениям.

1. Разработаны фрагменты занятий с использованием комплексов упражнений для выполнения техники приема «тяга в стойке» в учебном процессе по мас-рестлингу для детей среднего школьного возраста. Всего разработано 2 фрагмента занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аросьев, Д.А., Бавина Л.В., Баранчукова Г.А. Методика физического воспитания школьников.: / Д. А. Аросьев, Л.В .Бавина, Г.А.Баранчукова; Просвещение, - М.: 2001. - 143с.

2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии./ Н.А. Бернштейн,- М.: ФиС, 1991.-288 с.

3. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.:/ Л. Б. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н.Леонтьева, С.М. Масленников Метод.пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. - 248с.

4. Борохин М.И. и др. История развития мастардыЪыы (перетягивание палки) в Якутском государственном университете Развитие физической культуры и спорта в республике PC (Я) в началеХХ1 века: состояние, проблемы и перспективы: / М.И. Борохин- Якутск, 2001.- 78 с.

5. Захаров А.А. Мас-рестлинг./А.А.Захаров. - Якутск: Изд. ЯГУ, 2006.- 159 с.

6. Звездин В.К. Физическое воспитание. Ч. 2: Учебное пособие / В.К. Звездин, М.И.Лыткин. - Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 1997. - 117 с.

7. Кочнев В.П. Традиционные игры и состязания якутов / В.П.Кочнев, П.П. Готовцев, Н.К. Шамаев. - Якутск: Изд. ЯГУ, 1997. - 23 с.

8. Кочнев В.П. Якутия спортивная / В.П.Кочнев. - Якутск: Изд. ЯГУ, 1992.- 192 с.

15. Кочнев В.П. Национальные виды спорта ЯАССР / В.П.Кочнев. - Якутск: Изд. ЯГУ, 1980. - 27 с.

9. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР. / В.П.Кочнев - Якутск: Якутское книжное издательство, 1980. - 103 с.

10. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия). / В.П. Кочнев, А.П. Прокопьев, А.А. Захаров - Якутск: Изд. ЯГУ, 2002. - 82 с.

11. Кочнев В.П. Игры и национальные виды спорта Республики Саха (Якутия) / В.П. Кочнев, И.Ю. Григорьев - Якутск: Изд. ЯГУ.

12. Кривошапкин П.И. МастардыЬыыта / Ред. Н.П. Босиков, Худож. В.Я Шарин, А.А. Егоров. - Якутск: Сахаполиграфиздат, 1997. - 68 с.

13. Матвеев Л.П. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. / Матвеев Л.П., Мельников С.Б. - М.: Просвещение, 1991. - 126 с.

14. Матвеев А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. - 2-е изд., стереотип / А.П. Матвеев А.П., Петрова Т.В. - М.: Дрофа, 2002. - 187 с.

15. Портнягин И.С. Кут-Сюр как форма обучения и подготовки будущих учителей по национальной культуре. / И.С. Портнягин - Якутск, 1995.- 117 с.

16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -М.: Академа, 2007. - 480 с.

17. Шамаев Н.К. Особенности методики физического воспитания учащихся 1-11 классах в общеобразовательных школах Я. / Н.К. Шамаев1999г.