

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физическая реабилитация»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Исследование влияния средств футбола на двигательные способности мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития»

Студент

А.И. Веселов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.А. Подлубная

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А. А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2019 г.

Тольятти 2019

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Веселова Андрея Ивановича по теме:
«Исследование влияния средств футбола на двигательные способности мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития»

Сегодня важно создавать условия в нашей стране, способствующие ранней комплексной помощи детям с отклонениями в развитии, в частности, детям с задержкой психического развития.

Среди разных видов воспитания для категории детей с ОВЗ, в частности, с задержкой психического развития, является адаптивное физическое воспитание. Наряду популярных средств и видов спорта, используемых в школьных программах, как физического воспитания, так и адаптивного физического воспитания является футбол.

Гипотеза. Предполагается, что дополнительные учебно-тренировочные занятия по футболу, на которых используются специфические и неспецифические упражнения в данном виде спорта при подготовке юных футболистов, будут способствовать улучшению двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по футболу с мальчиками 12-13 лет, имеющих задержку психического развития.

Предмет исследования – специфические и неспецифические упражнения в футболе, направленные на развитие двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.

Цель исследования – повышение двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития специфическими и неспецифическими средствами футбола.

Задачами исследования для достижения поставленной цели были следующие:

1. Определить развитие двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.
2. Подобрать специфические и неспецифические упражнения в футболе, направленные на развитие двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.
3. Проверить эффективность влияния подобранных средств футбола на развитие двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа включает в себя такие части, как введение, три главы, заключение, список используемой литературы. Она излагается на 50 странице компьютерного текста, содержит 14 рисунков и 3 таблицы. В списке используемой литературы входит 27 источников.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ ФУТБОЛА НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	7
1.1. Понятие «задержка психического развития». Причины появления задержки психического развития	7
1.2. Футбол как средство развития двигательных способностей у детей среднего школьного возраста с задержкой психического развития.....	11
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ....	19
2.1. Задачи исследования.....	19
2.2. Методы исследования.....	19
2.3. Организация исследования	26
ГЛАВА 3 . РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ...	28
3.1. Исследование развития двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.....	28
3.2. Исследование эффективности влияния средств футбола на развитие двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Большое внимание в настоящее время уделяется воспитанию подрастающего поколения, в том числе и лиц с нарушениями в состоянии здоровья. Сегодня важно создавать условия в нашей стране, способствующие ранней комплексной помощи детям с отклонениями в развитии, в частности, детям с задержкой психического развития.

О.Г. Ридецкая [2011] определяет задержку психического развития следующим образом: «Задержка психического развития (ЗПР) – это понятие, которое говорит не о стойком и, по существу, необратимом психическом недоразвитии, а о замедлении его темпа, которое чаще обнаруживается при поступлении в школу и выражается в недостаточности общего запаса знаний, ограниченности представлений, незрелости мышления, малой интеллектуальной целенаправленности, преобладании игровых интересов, быстрой пересыщаемости в интеллектуальной деятельности...».

Также в другой литературе отмечается, что «термин «задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня психического развития возрасту) и вместе с тем временный характер психического отставания, которое с возрастом может преодолеваться – и тем успешнее, чем раньше создаются адекватные условия для развития и обучения детей рассматриваемой категории (В.И. Лубовский). В педагогическом сообществе детей с задержкой психического развития принято называть детьми с трудностями в обучении» [Слепович Е.С., Поляков А.М., Горудко Т.В., 2012].

Среди разных видов воспитания для категории детей с ОВЗ, в частности, с задержкой психического развития, является адаптивное физическое воспитание. Можно достичь положительных результатов при решении вопросов социализации и интеграции, а также оздоровления детей с задержкой психического развития, если правильно сочетать разные виды воспитания.

Важно обращать большое внимание на организацию учебного и учебно-тренировочного процесса в рамках адаптивного физического воспитания детей с задержкой психического развития.

Евсеев С.П. отмечает, что «Адаптивное физическое воспитание - компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре» [Евсеев С.П., 2016].

У детей с задержкой психического развития наблюдается отставание от детей-сверстников по уровню развития двигательных способностей. Учитывая психофизические особенности данной категории детей, необходимо правильно подбирать средства, методы, методики обучения двигательным действиям.

Наряду популярных средств и видов спорта, используемых в школьных программах, как физического воспитания, так и адаптивного физического воспитания – футбол.

По данным авторов, «футбол - вид спорта, который развивает координацию, выносливость, скоростные, скоростно-силовые возможности, оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся: восприятие, внимание, память, мышление, воображение» [Антипов А.В., Беляков А.Н., Варюшин В.В., 2013].

Учитывая положительное значение использования футбола в адаптивном физическом воспитании детей с задержкой психического развития, считаем актуальным проведение исследовательской работы для определения влияния учебно-тренировочных занятий футболом на развитие двигательных способностей мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития. В связи с этим была определена следующая тема бакалаврской работы: «Исследование влияния средств футбола на двигательные способности мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития».

Гипотеза. Предполагается, что дополнительные учебно-тренировочные занятия по футболу, на которых используются специфические и неспецифические упражнения в данном виде спорта при подготовке юных футболистов, будут способствовать улучшению двигательных способностей у мальчиков

12-13 лет с задержкой психического развития.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по футболу с мальчиками 12-13 лет, имеющих задержку психического развития.

Предмет исследования – специфические и неспецифические упражнения в футболе, направленные на развитие двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.

Цель исследования – повышение двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития специфическими и неспецифическими средствами футбола.

Задачами исследования для достижения поставленной цели были следующие:

1. Определить развитие двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.
2. Подобрать специфические и неспецифические упражнения в футболе, направленные на развитие двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.
3. Проверить эффективность влияния подобранных средств футбола на развитие двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.

Практическая значимость. Учебно-тренировочные занятия по футболу, где используются специфические и неспецифические упражнения для разных видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической) футболистов с учетом возраста и психофизических особенностей мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития повышают уровень развития двигательных способностей. Рекомендуется использовать средства футбола, как на дополнительных учебно-тренировочных занятиях, так и на учебных занятиях в рамках адаптивного физического воспитания. Результаты, полученные в ходе исследовательской работы, могут быть использованы педагогами, учителями, методистами, инструкторами и тренерами в практической работе с детьми, имеющими задержку психического развития.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ ФУТБОЛА НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1.1. Понятие «задержка психического развития». Причины появления задержки психического развития у детского населения

Вопросами изучения задержки психического развития у детей с точки зрения психологии и педагогики, а также причинами появления нарушений в психическом развитии занимались разные современные специалисты. Среди них можно назвать следующих: Ридецкая О. Г., 2011; Ватина Е.В., 2012; Слепович Е.С., Поляков А.М., Горудко Т.В., 2012; Спатаева М.Х., 2013; Глухов В.П., 2017; Лемех, Е.А., 2017 и др.

Как показано в книге «Задержка психического развития (ЗПР) – особый тип отклоняющегося психического развития, имеющий временный характер и связанный с парциальным недоразвитием психики. Свыше половины легких отклонений в развитии детей составляют состояния, квалифицируемые как «задержка психического развития». Впервые в психологии и педагогике данное состояние стало выделяться в середине 60-х гг. XX в. Его называли «временная задержка психического развития» и рассматривали в рамках проблемы школьной неуспеваемости. Психиатры (Г.Е. Сухарева и др.) описывали данное состояние у подростков, рассматривая его в рамках проблемы «девиантного поведения» [Слепович Е.С., Поляков А.М., Горудко Т.В., 2012].

Далее в книге отмечается «В отечественной дефектологии понятие «задержка психического развития» является психолого-педагогическим и характеризует отставание в развитии психической деятельности ребенка. Основной причиной такого отставания являются слабовыраженные органические повреждения мозга (врожденные или полученные во внутриутробном, родовом, а также в раннем периоде жизни). Термин «задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня психического развития возрасту) и вместе с тем временный характер психического отставания, которое с возрастом

может преодолеваться – и тем успешнее, чем раньше создаются адекватные условия для развития и обучения детей рассматриваемой категории (В.И. Лубовский). В педагогическом сообществе детей с задержкой психического развития принято называть детьми с трудностями в обучении».

В литературе автора О.Г. Ридецкой пишется, что «Задержка психического развития (ЗПР) – это понятие, которое говорит не о стойком и, по существу, необратимом психическом недоразвитии, а о замедлении его темпа, которое чаще обнаруживается при поступлении в школу и выражается в недостаточности общего запаса знаний, ограниченности представлений, незрелости мышления, малой интеллектуальной целенаправленности, преобладании игровых интересов, быстрой пересыщаемости в интеллектуальной деятельности. В отличие от детей, страдающих олигофренией, эти дети достаточно сообразительны в пределах имеющихся знаний, значительно более продуктивны в использовании помощи. При этом в одних случаях на первый план будет выступать задержка развития эмоциональной сферы (различные виды инфантилизма), а нарушения в интеллектуальной сфере будут выражены не резко. В других случаях, наоборот, будет преобладать замедление развития интеллектуальной сферы» [Ридецкая О.Г., 2011].

Лемех Е.А. говорит, что «Задержанное развитие – замедление темпа развития психики. Полиформная группа представлена разнообразными вариантами инфантилизма. Задержанное развитие выражается в недостаточности общего запаса знаний, ограниченности представлений, незрелости мышления, преобладании игровых интересов, быстрой пресыщаемости в интеллектуальной деятельности, эмоциональной незрелости. Типичной моделью задержанного развития является задержка психического развития (ЗПР). В отличие от умственной отсталости характеризуется парциальным замедлением развития и разными степенями обратимости» [Лемех Е. А., 2017].

Ридецкая О.Г. в своём учебном пособии пишет: «В этиологии задержки психического развития и конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, длительные неблагоприятные условия воспитания и

главным образом органическая недостаточность нервной системы.

Власова и М.С. Певзнер различают две ее основные формы: с длительными астеническими и церебрастеническими состояниями. К.С. Лебединская, исходя из этиологического принципа, различает четыре основных варианта задержки психического развития: 1) задержку психического развития конституционального происхождения; 2) задержку психического развития соматогенного происхождения; 3) задержку психического развития психогенного происхождения; 4) задержку психического развития церебрально-органического генеза».

В литературе отмечается ряд причин, которые приводят к появлению детей с нарушениями в развитии. Среди них, по данным литературы, выделяются: патогенные факторы (или этиологические). Лемех Е.А. отмечает, что «Обычно все многообразные биологические факторы нарушений развития делят:

- на наследственные (70–90 %), действующие до зачатия и поражающие половые клетки будущих родителей;
- врожденные, действующие уже на развивающийся плод;
- приобретенные – неблагоприятные воздействия, поражающие ребенка в первые три года жизни» [Лемех Е. А., 2017].

Далее он отмечает, что «Кроме того, все факторы подразделяют на эндогенные и экзогенные. Эндогенные факторы нарушений развития развиваются в самом организме по причине какого-то особенного строения органов, из-за изменений их функций на фоне нарушений обменных процессов. Эти факторы способны передаваться по наследству, а также приобретаться на протяжении жизни по причине продолжительного взаимодействия с агрессивными условиями окружающего мира.

Эндогенные причины (наследственные, внутренние) приводят к изменению наследственных структур (генным и хромосомным мутациям). Распространенность хромосомных болезней среди новорожденных составляет около 0,5 %».

«Условия, в которых мы живем и с которыми взаимодействуем, могут стать внешней причиной, провоцирующей разные болезни. Это экзогенные (внешние) факторы нарушений развития. К ним относятся и врожденные факторы, которых известно более 400 [1]. Во внутриутробном периоде центральная нервная система плода особенно чувствительна, ее повреждения встречаются часто и приводят в итоге к психическому недоразвитию (70–90 %). Частота повреждений головного мозга у младенцев в среднем составляет около 7 %» [Лемех Е. А., 2017].

Литош Н.Л. отмечает: «детей с ЗПР нередко ошибочно относят к олигофренам. В связи с этим, по мнению большинства исследователей, диагностика задержки психического развития должна осуществляться преимущественно в психолого-педагогическом плане, в форме обучающего эксперимента. В отличие от олигофрении, при которой наблюдается устойчивое общее недоразвитие психики, у детей с ЗПР недоразвитие высших психических функций носит временный характер. Это обстоятельство показывает, что дети с ЗПР обладают полноценными возможностями для дальнейшего развития. Дети с ЗПР могут обучаться в специальной (коррекционной) школе VII вида и в классах коррекционно-развивающего обучения при массовой школе» [Литош Н.Л., 2002]

Таким образом, анализируя литературные источники, видим, что у детей с задержкой психического развития проявляется склонность к игровым видам деятельности, сниженное внимание и его задержка на образовательной деятельности, проявление трудностей в выполнении школьных уроков, что приводит к низкой успеваемости по нескольким предметам школьной программы начальных классов. Основной причиной плохой успеваемости является не сниженный интеллектуальный потенциал, а нарушение умственной и интеллектуальной работоспособности.

По данным ряда исследований «Аномальное развитие ребенка всегда сопровождается нарушением моторных функций, отставанием и дефицитом двигательной сферы. От своих здоровых сверстников по уровню физического

развития и физической подготовленности они отстают на 1-3 года и больше» [Дмитриев, А.А., 2002; Литош Н.Л., 2002; Шапкова, Л.В., 2004; Рипа М.Д., 2013; Евсеев, С.П., 2016 и др.].

Анализ литературных источников позволил определить понятие «задержка психического развития», причины появления задержки психического развития. Также по данным литературы увидели, что у детей с задержкой психического развития наблюдается отставание в двигательной сфере, в частности развития двигательных способностей от детей-сверстников. Всё это, говорит о необходимости создания условий в рамках адаптивной физической культуры для целенаправленного развития двигательных способностей у детей с задержкой психического развития. Очень важен подбор средств и методов для данной категории детей. При этом, учитывая, что дети с ЗПР проявляют склонность к игровой деятельности, то использование средств футбола будет целесообразно для данной категории детей.

1.2. Футбол как средство развития двигательных способностей у детей среднего школьного возраста с задержкой психического развития

В ряде спортивной литературы, характеризующей спортивную игру футбол, говорится, что он является популярным видом спорта как в нашей стране, так и за рубежом. Футбол отличается доступностью и простотой двигательных действий [Вайн Х., 2004; Кузнецов А.А., 2008; Барамидзе А.М., Сладкова Н.А., 2011; Антипов А.В., Беляков А.Н., Варюшин В.В., 2013; Чирва Б.Г., Голомазов С.В., 2013; Левченко Е.С., 2014; Губа В.П., Антипов А.В., Блинов В.А. [и др.], 2015; Осипов С.В., 2017 и др.]. Он включён во многие образовательные учреждения (детские сады, школы, техникумы, высшие учебные заведения и другие), в том числе, специальные (коррекционные) для обучающихся с нарушениями в состоянии здоровья, в том числе с задержкой психического развития. Поэтому многим специалистам (учителям, педагогам, тренерам, инструкторам) в сфере физической культуры и спорта, а также

адаптивной физической культуры необходимы знания и владения двигательными умениями и навыками игровым действиям футбола.

Следует учитывать тот факт, что в настоящее время большое внимание уделяется совершенствованию педагогического процесса по адаптивному физическому воспитанию лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в частности, имеющих задержку психического развития. Это связано с тем, что данная категория лиц имеет тенденцию увеличения.

«Адаптивное физическое воспитание - компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре» [Евсеев С.П., 2016].

Основным средством в адаптивном физическом воспитании, как и в физическом воспитании являются физические упражнения. Физическое упражнение может быть конкретным двигательным действием, но и может выступать в качестве в виде процесса многократного повторения. В содержание физических упражнений физиологические, психологические, биомеханические процессы, которые происходят в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений. Физические упражнения решают также оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи [Иванков Ч.Т., Сафошин А.В., Габбазова А.Я., Мухаметова С.Ч., 2014; Евсеев С.П., 2016; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2016].

В подготовке футболистов одним из основных средств также являются физические упражнения.

В литературе отмечается, что «футбол - вид спорта, который развивает координацию, выносливость, скоростные, скоростно-силовые возможности, оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся: восприятие, внимание, память, мышление, воображение» [Антипов А.В., Беляков А.Н., Варюшин В.В., 2013].

Далее в этой же литературе говорится, что «успех учебно-

тренировочного занятия по футболу зависит от правильно подобранных упражнений по физической, технической, тактической, психической и игровой подготовке, а также от умения использовать средства и методы в зависимости от контингента занимающихся и условий, в которых проводятся тренировки».

В литературных источниках о футболе отмечается, «Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивает основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха» [Антипов А.В., Беляков А.Н., Варюшин В.В., 2013; Чирва Б.Г., Голомазов С.В., 2013; Левченко Е.С., 2014; Губа В.П., Антипов А.В., Блинов В.А. [и др.], 2015; Осипов С.В., 2017 и др.].

Развитие двигательных качеств у детей среднего школьного возраста является одной из важных задач адаптивной физической культуры. При этом, специалистам необходимы знания о возрастных и индивидуальных особенностях детей с задержкой психического развития для правильной организации педагогического процесса по адаптивному физическому воспитанию с целью развития двигательных качеств у данной категории детей.

Специалисты Солодков А.С. и Сологуб Е.Б. отмечают, что «рациональное физическое воспитание и спортивное совершенствование возможны лишь при учете возрастных особенностей развития человека. В течение жиз-

ни организм претерпевает ряд закономерностей морфологических, функциональных и биохимических изменений, который носят неравномерный и неодновременный характер. Период ускоренного роста и развития чередуются с этапами замедления и относительной стабилизации. В процессе развития организма одни функции формируются раньше, другие – позднее, однако это не свидетельствует о неполноценности растущего организма» [Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2018].

Далее они отмечают, что «Формирование различных органов и систем, двигательных качеств и навыков, их совершенствование в процессе физического воспитания может быть успешным при условии научно обоснованного применения различных средств и методов физической культуры, а также при необходимости интенсификации или снижения мышечных нагрузок. При этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, подростков, зрелых и пожилых людей, а также резервные возможности их организма на разных этапах индивидуального развития. Знание таких закономерностей специалистами оградит практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья людей» [Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2018].

Другие специалисты сферы физической культуры и спорта, такие как В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов [2016], также подчеркивают о необходимости целенаправленного развития двигательных качеств в наиболее чувствительные «сенситивные» периоды для их развития. Если говорить о мальчиках, то учитывая сенситивные периоды развития двигательных качеств, развивать собственно силовые способности им следует в период 9-12 лет и 14-17 лет; быстроту и скоростно-силовые способности, соответственно, в периоды 10-11 лет и 14-16 лет; выносливость при максимальной зоне нагрузок – в период 14-16 лет; выносливость к субмаксимальной работе, характеризующейся возможностями анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения – в период 10-11 лет и 15-17 лет; координационные способности – в период 11-12 лет.

В литературе отмечается, что «двигательные способности – это различные стороны двигательных возможностей человека, сочетаемые с качеством владения движениями. О двигательных способностях человека судят не только по достижениям в физической деятельности, но и по тому, как быстро и легко приобретаются умения и навыки в процессе обучения» [Германов Г.Н., 2017].

Далее автор отмечает, что «двигательные способности можно разделить в зависимости от их структуры на простые и сложные. Чем большее число анатомо-физиологических и психических факторов обуславливает явление способности, тем оно сложнее. Но сложные способности, такие, например, как ловкость, меткость, прыгучесть, не являются суммой простых проявлений. Сложная способность - это интегрированная способность, качественная особенность двигательного действия.

Важным моментом в развитии способностей является комплексность – одновременное совершенствование нескольких взаимно сменных способностей. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на выносливость, на силу, на скорость, и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Педагог по физическому воспитанию должен хорошо знать основные средства и методы развития разных двигательных способностей и их компонентов, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям».

Германов Г.Н., также говорит, что «анализ современных исследований и взглядов позволяет рассматривать комплексное воспитание двигательных способностей как структуру, включающую несколько основных подсистем:

– силовые способности: собственно-силовые способности, характе-

ризующиеся показателями максимальной (абсолютной) силы и относительной силы, а также скоростно-силовые способности, характеризующиеся показателями быстрой силы, взрывной силы, стартовой силы, ускоряющей силы, уступающей и преодолевающей силы, где наряду с ними выделяют так называемую силовую выносливость, иногда характеризующуюся показателями локальной мышечной выносливости;

– скоростные способности: быстрота двигательной реакции (простая и сложная: реакция выбора и на движущийся объект), быстрота одиночного движения, частота движений, скорость целостного локомоторного движения, где порой ее снижению содействует так называемый скоростной барьер;

– выносливость: общая выносливость, специальная выносливость конкретному виду деятельности;

– гибкость: активная гибкость, пассивная гибкость;

– ловкость как система координационных способностей: способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений - дифференцированность; способность без лишней мышечной напряженности (скованности) поддерживать позу и выполнять двигательные действия; способность поддерживать равновесие, а также точность, меткость, подвижность, прыгучесть, ритмичность, пластичность и другие».

По данным литературы, в футболе физические упражнения, как средства делятся на специфические (к ним относятся упражнения с мячом) и неспецифические (к ним относятся упражнения без мяча).

К специфическим упражнениям в футболе относятся соревновательные упражнения и специальные упражнения [Антипов А.В., Беляков А.Н., Варюшин В.В., 2013].

На рисунке 1 наглядно представлены основные средства тренировки футболистов.

«Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных

действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу».

«Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств».

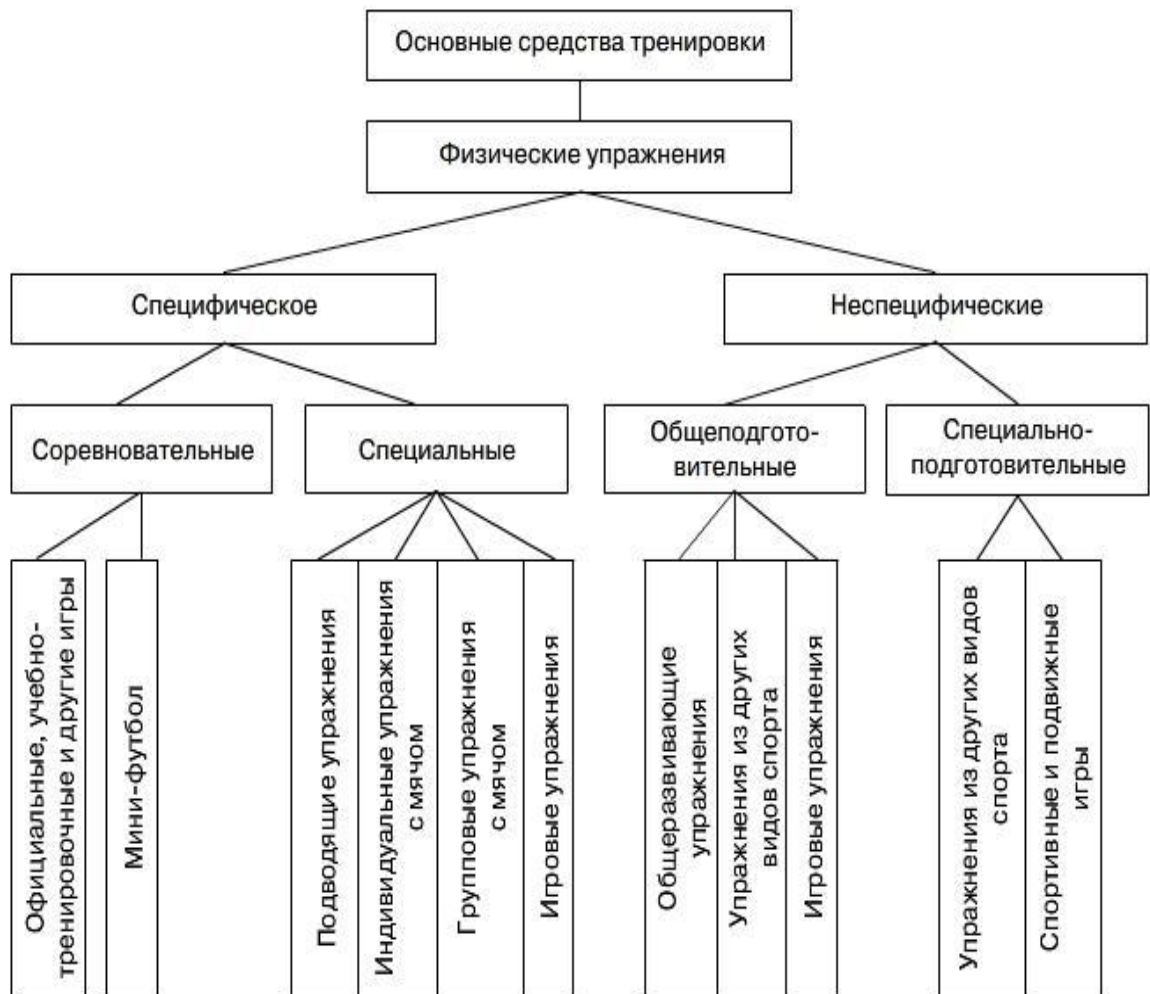


Рисунок 1. Классификация основных средств тренировки футболистов.

«К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках и т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные».

«Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков».

«Специальноподготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств. Для становления двигательных качеств и навыков используются: а) упражнения для общего и специального развития двигательных качеств; б) упражнения для обучения технике владения мячом и совершенствования в ней; в) упражнения для разучивания и совершенствования тактических приемов, комбинаций и системы игры».

В связи с вышесказанным, важной задачей перед учителем (тренером, педагогом) по адаптивному физическому воспитанию ставится, прежде всего, подбор средств и методов, направленных на развитие двигательных способностей у детей с задержкой психического развития.

Таким образом, обобщение литературных данных позволяет прийти к заключению о важности изучения вопросов, характеризующих влияние использования футбола в педагогическом процессе адаптивного физического воспитания детей среднего школьного возраста с задержкой психического развития.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

Задачами исследования для достижения поставленной цели были следующие:

1. Определить развитие двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.
2. Подобрать специфические и неспецифические упражнения в футболе, направленные на развитие двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.
3. Проверить эффективность влияния подобранных средств футбола на развитие двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач нами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование двигательных способностей.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

1. Анализ научно-методической литературы.

С помощью данного метода были рассмотрены и проанализированы теоретические сведения научно-методической литературы, раскрывающие психофизические особенности детей среднего школьного возраста с задержкой психического развития, роль и значение футбола для повышения двигательных способностей.

Также с помощью метода теоретического анализа научно-методической литературы определили проблематику исследования, уточнили объект и предмет исследования, поставили рабочую гипотезу исследования, цель и задачи исследования, подобрали средства футбола и общей физиче-

ской подготовки для их использования в учебно-тренировочном процессе у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ.

2. Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение позволяло вносить коррективы в содержание учебно-тренировочных занятий в секции футбола, направленностью которых было повышение двигательных способностей у мальчиков экспериментальной группы.

3. Тестирование двигательных способностей

1) Наклон вперед из положения сидя (сантиметры) (рисунок 2).

Данный тест использовали, чтобы у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ и КГ определить уровень развития гибкости позвоночного столба, а также подвижность в тазобедренных суставах. Сначала мальчикам необходимо было выполнить разминку с использованием следующих общеразвивающих упражнений: 1) наклоны туловища, в положении стоя (вперед, назад, вправо, влево); 2) наклоны в положении сидя. После разминки им давалось две попытки на выполнение самого теста. При этом им нужно было тянуться руками вперед как можно дальше. Результат записывался в сантиметрах со знаком «-», если испытуемый не мог дотянуться до отметки «0» и со знаком «+», если же он мог пересечь руками отметку «0». При выполнении теста не разрешалось сгибать ноги в коленях и выполнять резкие рывки.

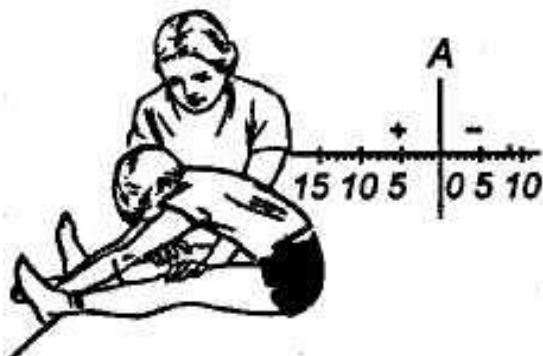


Рисунок 2. Методика проведения теста «Наклон вперед из положения сидя», см

2) Прыжок в длину с места (сантиметры) (рисунок 3).

Тест позволил определить у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной и контрольной группы уровень развития скоростно-силовых способностей. Прежде чем проводить тест «Прыжок в длину с места» подготовили место для его выполнения: 1) определили место для отталкивания, 2) начертили линию, которую нельзя заступать; 3) сделали разметку с помощью сантиметровой ленты. Участникам давались две попытки для выполнения теста. Результат фиксировался в сантиметрах. Лучший результат двух попыток фиксировался в подготовленном протоколе.

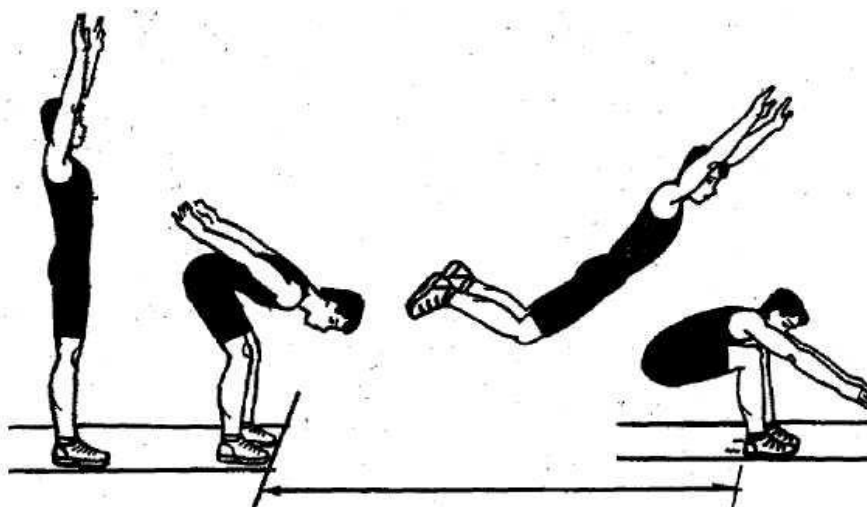


Рисунок 3. Методика проведения теста «Прыжок в длину с места», см

3) Челночный бег 3x10 м (секунды) (рисунок 4).

Данный тест использовали для оценки координационных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ и КГ. Перед проведением теста был подготовлен в спортивном зале коридор в 10 метров, который обозначили ориентирами из ярких конусов. При проведении тестирования мальчикам предлагалось встать на линию старта (заступ считался ошибкой). Началом выполнения теста служила команда «МАРШ!». После прозвучавшей команды испытуемые брали в руку кубик, добежали до 10-ти метровой отметки, клали кубик на линию и после поворота на 180° возвращались к линии старта, чтобы снова взять следующий кубик. В общей сложности необходимо было пробежать три отрезка по 10 метров. Результатом

было пробегание без остановки трёх отрезков по 10 метров в секундах. Время останавливалось, как только испытуемый клал кубик на линию после третьего отрезка. Кубик бросать не разрешалось. Предлагалось выполнить две попытки. В протокол вносили лучший результат из двух выполненных попыток.

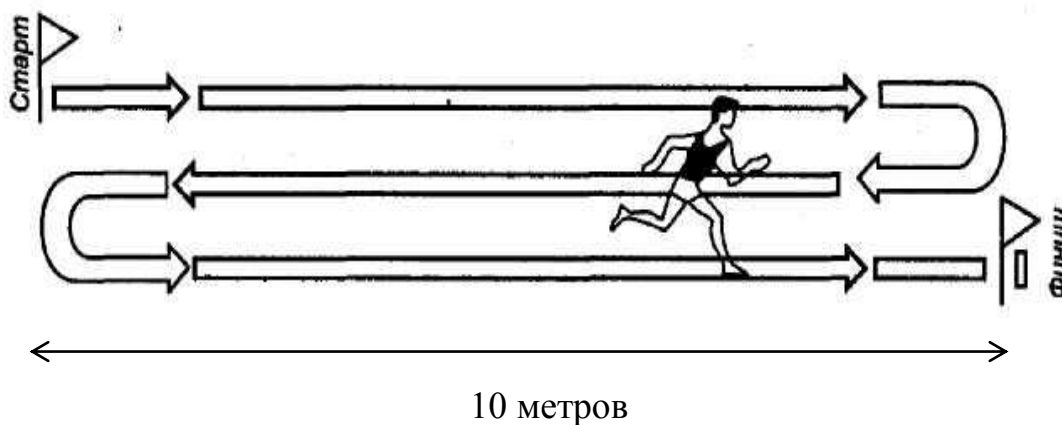


Рисунок 4. Методика проведения теста «Челночный бег 3x10 м», сек

4) Подтягивание на перекладине из положения вис (количество раз) (рисунок 5).

Данный тест направлен на оценивание силовых способностей и силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ и КГ экспериментальной и контрольной группы. Подтягивание выполнялось из исходного положения - вис на перекладине. Давалась одна попытка. Результат теста – количество выполненных подтягиваний – фиксировали в протоколе. Считали только такие подтягивания, которые были выполнены правильно (подбородок должен быть над перекладиной, не допускаются большие раскачивания и т.п.).



Рисунок 5. Методика проведения теста «Подтягивание на перекладине из положения вис», количество раз

5) Бег 30 м (секунды) (рисунок 6)

Этот тест проводили для определения развития скоростных способностей (быстроты) у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ и КГ. Местом проведения служил школьный стадион, где уже была готова разметка на 30 метров вместе со стартом и финишем. До начала проведения теста участникам провели предварительный инструктаж. Перед началом участникам давалась предварительная команда «На старт!» (исследователь поднимает руку вперед с красным флажком) следует подойти к линии старта, затем давалась команда «Внимание!» (исследователь поднимает руку вверх вместе с красным флажком), которая служила принятием необходимого старта испытуемым и далее звучала команда «Марш!» (исследователь выполняет отмашку руки вниз вместе с красным флажком). Испытуемый должен был пробежать отрезок 60 метров максимально быстро для себя. Секундомер включался сразу, как звучит команда «МАРШ!» и, останавливался, как только испытуемый пересекает линию финиша. Результат теста фиксировался в протоколе в секундах.



Рисунок 6. Методика проведения теста «Бег 30 метров», секунды

6) «Шестиминутный тест» (метры) (рисунок 7).

Этот тест проводили для определения развития выносливости у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ и КГ. Местом проведения служил спортивный школьный стадион. Круг стадиона составлял 200 метров. До начала проведения теста мальчикам провели предварительный инструктаж. Им рассказали, что по предварительной команде «На старт!» (исследователь поднимает руку вверх) следует подойти к линии старта и выполнить высокий старт, а как только прозвучит команда «Марш!» (исследователь выполняет отмашку руки вниз) и они должны начать бег по стадиону. Мальчикам необходимо было пробежать шесть минут. Разрешалось сочетать бег с ходьбой. Как только закончились 6 минут, с помощью свистка и красного флажка выполнение теста заканчивалось. Результат теста фиксировался в протоколе в метрах (количество кругов, которое пробежали участники, умножали на 200м и прибавляли дополнительные метры, если круг был неполным).



Рисунок 7. Методика проведения теста «6-тиминутный тест», м

3. Педагогический эксперимент.

Педагогического эксперимент проводился с октября 2018 года по апрель 2019 года. Участвовали 10 мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы и столько же мальчиков и таким же нарушением в состоянии здоровья контрольной группы. Контрольная и экспериментальная группы занималась в рамках адаптивного физического воспитания, предлагаемым специальным (коррекционным) общеобразовательным учреждением в котором они учились. Экспериментальная группа мальчиков дополнительно 3 раза в неделю ходили в секцию футбола, а контрольная группа 3 раза в неделю ходили на лечебную физическую культуру, где включались, как и мальчикам экспериментальной группы средства общей физической подготовки.

4. Методы математической статистики.

Данный метод позволил выявить эффективность влияния средств футбола уровень развития двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет экспериментальной и контрольной групп. С помощью компьютерной программы STAT находили следующие математические показатели: \bar{X} – среднее арифметическое; σ - квадратическое отклонение; x – ошибку среднего арифметического. С целью выявления достоверности различий изучаемых показателей, характеризующих функциональное состояние и развитие двигательных способностей между мальчиками ЭГ и КГ использовали t - критерий

Стьюдента с 95% степени значимости. После математической обработки полученных при исследовании данных, средние показатели вписывали в заранее подготовленные таблицы.

2.3. Организация исследования

Исследовательская работа была организована в футбольном клубе «Лада-Тольятти» в период с мая 2018 года по июнь 2019 года. Всего участвовали 20 человек. В экспериментальной и контрольной группах было по 10 мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.

На **первом этапе** исследования (май-сентябрь 2018 года) изучалась и анализировалась научно-методическая литература для постановки проблемы исследования и её актуальности. В этот период времени также формулировали рабочую гипотезу исследования, цель и задачи, объект и предмет исследования; подбирали методы педагогического исследования, формировали экспериментальную и контрольную группы мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития, подбирали средства футбола и дополнительно средства общей физической подготовки и специальной физической подготовки для составления содержания занятий в ЭГ. На первом этапе провели первоначальное тестирование, чтобы определить исходное состояние развития двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной и контрольной группы.

Второй этап (октябрь 2018 года - апрель 2019 года) характеризовался проведением педагогического эксперимента. Участвовали 10 мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы и столько же мальчиков с таким же нарушением в состоянии здоровья контрольной группы. Контрольная и экспериментальная группы занималась в рамках адаптивного физического воспитания, предлагаемым специальным (коррекционным) общеобразовательным учреждением в котором они учились. Экспериментальная группа мальчиков дополнительно 3 раза в неделю ходили в секцию футбола, а контрольная группа 3 раза в неделю ходили на лечебную физическую культуру, где включались, как и мальчикам экспери-

ментальной группы средства общей физической подготовки. У мальчиков экспериментальной группы включались также средства специальной физической подготовки.

Третий этап (май-июнь 2019 года). На этом этапе проводили повторное тестирование, чтобы определить изменение показателей, характеризующих двигательные способности у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной и контрольной группы после проведения педагогического эксперимента методом математической обработки данных. На этом же этапе оформляли результаты в виде таблиц и рисунков, описывали изменения результатов, полученных в конце педагогического эксперимента, составляли заключение, в котором формулировали выводы и практические рекомендации, оформляли бакалаврскую работу.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Исследование развития двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития

Исследование развития двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ и КГ проводили два раза: до и после проведения педагогического эксперимента. В главе 3.1 рассмотрим результаты исследований до проведения педагогического эксперимента, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Средние показатели уровня развития двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет ЭГ и КГ до педагогического эксперимента

№ п/п	ТЕСТЫ		ЭГ	КГ	t	Разница показателей, в ед.
1.	Наклон вперед из положения сидя, см	М	7,33	6,89	0,11	0,44
		σ	3,50	3,85		
2.	Прыжок в длину с места, см	М	163,75	160,11	1,07	3,64
		σ	12,87	11,30		
3.	Челночный бег 3x10 м, сек.	М	9,65	9,54	0,09	0,11
		σ	0,41	0,60		
4.	Подтягивание на перекладине из положения вис, кол-во раз	М	4,55	3,01	0,99	1,54
		σ	2,56	2,30		
5.	Бег 30 м., сек	М	5,76	5,57	0,08	0,19
		σ	0,39	0,35		
6.	6-тиминутный бег, м	М	1136,20	1178,33	0,45	42,13
		σ	82,22	78,35		

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; X - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента

Анализируя данные, характеризующие двигательные способности мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития, можно сделать вывод, что мы не выявили достоверных различий ($p > 0,05$) по этим тестам в пользу какой-либо из групп. Значит можно также говорить, что две группы

были подобраны одинаково по уровню развития двигательных способностей.

Проведем более подробный анализ по данным таблицы 1:

1) по тесту «Наклон вперед из положения сидя» средние показатели у ЭГ группы составили 7,33 см, а у КГ – 6,89. Разница между ними – 0,447 см. Метод математической статистики не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы. При этом t – критерий Стьюдента составил 0,11;

2) по тесту «Прыжок в длину с места» средние показатели у ЭГ группы составили 163,75 см, а у КГ – 160,11 см. Разница между ними составила 3,64 см. Метод математической статистики не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы. При этом t – критерий Стьюдента составил 1,07;

3) по тесту «Челночный бег 3x10 м» средние показатели у ЭГ группы составили 9,65 сек, а у КГ – 9,54 сек. Разница между ними составила 0,11 сек. Метод математической статистики не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы. При этом t – критерий Стьюдента составил 0,09;

4) по тесту «Подтягивание на перекладине из положения вис» средние показатели у ЭГ группы составили 4,55 количества раз, а у КГ, соответственно, 3,01 количества раз. Разница между ними составила 1,54 количества раз. Метод математической статистики аналогично, как и по предыдущим показателям, не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы и контрольной группы. При этом t – критерий Стьюдента составил 0,99;

5) по тесту «Бег 30 м» средние показатели у ЭГ группы составили 5,76 сек, а у КГ – 5,57 сек. Разница между ними составила 0,19 сек. Метод математической статистики не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы. При этом t – критерий Стьюдента составил 0,08;

б) по тесту «6-тиминутный бег» средние показатели у ЭГ группы составили 1136,20 м, а у КГ – 1178,33 м. Разница между ними составила 42,13 м. Метод математической статистики не выявил достоверного различия ($P > 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы. При этом t – критерий Стьюдента составил 1,45.

3.2. Исследование эффективности влияния средств футбола на развитие двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития

В период с октября 2018 по апрель 2019 года проводился педагогический эксперимент. Экспериментальная группа мальчиков дополнительно 3 раза в неделю ходили в секцию футбола. Дополнительные учебно-тренировочные занятия способствовали повышению двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития.

С учетом психофизических особенностей данной категории детей задачами учебно-тренировочных занятий были укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, повышению двигательных способностей, повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, в частности, к учебно-тренировочным занятиям футболом.

Среди всех групп задач, которые ставятся на практических занятиях футболом (оздоровительных, образовательных, образовательных, коррекционных, компенсаторных, профилактических), большое значение отводили решению коррекционных задач.:

- коррекция основных двигательных действий в жизни человека (ходьба, бег, прыжки, лазанья, перелазания, метания, и др.);
- коррекция и развитие двигательных способностей;
- профилактика и коррекция соматических нарушений (осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний; и др.).

Большее количество времени на учебно-тренировочных занятиях футболом с мальчиками 12-13 лет с задержкой психического развития по футбо-

лу (более 80-85% времени) отводилось физической и технической подготовке.

Подбирали средства и методы, учитывая общеметодические принципы адаптивного физического воспитания (сознательности и активности, постепенности, последовательности, индивидуализации, систематичности, прочности, доступности и др.).

Общая физическая подготовка включала такие средства, как:

1) общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи).

2) Физические упражнения на развитие двигательных способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости).

При этом использовали разнообразные игровые задания и подвижные игры. Например, среди подвижных игр были: «Круговая эстафета», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Прыжок за прыжком», «Веревочка под ногами», «Круговая охота», «Бег за мячом»; «Бег по кругу»; «Вызов номеров»; «Гонка мячей»; «Горячий мяч»; «День и ночь»; «Мяч соседу»; «Мяч в воздухе»; «Охотник и зайцы»; «Охотники и утки»; «Перетяни за черту»; «Поймай мяч»; «Подвижная цель»; «Салка»; «Футбол раков»; «Хитрая лиса» и др.

Специальная физическая подготовка включала использование следующих средств:

- *Упражнения для воспитания силы мышц ног прыжкового характера:* прыжки в движении на одной и двух ногах; бег прыжками с высоким подниманием бедра; прыжки на двух ногах вперед, назад, в стороны, с поворотами; выпрыгивание вверх из приседа; прыжки с места в длину и высоту; многоскоки на левой и правой ноге; прыжки через скакалку и др..

- *Упражнения для развития силы мышц туловища:* поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног и др.;

- *Упражнения с футбольными мячами для мышц ног и туловища:* удары по мячу на дальность ногой; нанесение быстрых ударов по мячу, отскакивающему от расположенной в 1 м стенке (по 15-20 ударов каждой ногой); вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность.

- *Упражнения для развития ловкости:* прыжки через препятствия (мячи, скамейки и т.п.); бег с препятствиями, дополнительными прыжками, кувырками и другими гимнастическими упражнениями; ведение мяча строго обусловленными способами в процессе медленного бега (изученными способами); жонглирование мячом различными частями тела и др.

- *Упражнения для развития гибкости:* вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе; то же, но туловищем; имитация ударов по мячу внутренней и внешней стороной стопы обеих ног; покачивание в шпагате; имитация ударов по мячу, летящему на уровне пояса.

- *Упражнения для развития быстроты:*
 - ✓ рывок 5-7 м из различных стартовых положений: стоя и сидя лицом вперёд, левым и правым боком к направлению движения; лежа на животе, головой вперёд, ногами, левым и правым боком по направлению движения;
 - ✓ бег с захлестыванием голени назад на каждый третий шаг и на каждый шаг; бег с высоким подниманием бедра (обычный, с наклоном туловища вперёд), семенящий; бег на 15-30 м с ходу, начиная движение лицом, боком.
 - ✓ челночный бег на отрезках 7+7+7 м; бег зигзагами вправо и влево на отрезках 7+7+7 м.; рывок на отрезке 10-15 м, в конце бега остановиться на месте или, не снижая скорости, выпрыгнуть вертикально вверх и остановиться.
 - ✓ Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ведением мяча внутренней и внешней частью подъёма и др.

- *Упражнения по совершенствованию техники передвижений и прыжков:* стартовые ускорения: обычным бегом и остановки, приставным и скрестным шагом и остановки, из различных положений (высокий и низкий старт, положение приседа, седа, лежа и т.д.); выполнение прыжков: попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед и назад, попеременно

вперед и назад с продвижением вправо и влево, попеременно толчком правой и левой ноги в различных направлениях и последовательности, на правой ноге вправо с приземлением на левую и, наоборот, на двух ногах на месте и др.

- *Упражнения для вратарей:* одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; передвижение на руках в сторону и по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа; ловля и броски от груди набивного и обычного мяча одной и двумя руками; броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность.

- *Упражнения для тренировки ударов:* удары по неподвижному или медленно катящемуся впереди мячу определенным способом (серединой подъема, внешней и внутренней частью подъема и стопы, носком) левой и правой ногой; то же, но по мячу, катящемуся впереди с различной скорости впереди - слева, впереди - справа), левой и правой ногой; удары по отскокнвшему от пола мячу с лета и полулета правой и левой ногой в цель; удары по подброшенному мячу вверх серединой подъема левой и правой ногой; удары по прыгающему впереди мячу (впереди - слева, впереди - справа), правой и левой ногой в цель; удары мяча в стену, повторные удары с отскока и т.д.; удары левой и правой ногой по мячу любым способом после отскока от пола; жонглирование мячом в воздухе всеми частями тела; удары в тренировочную стенку с различных расстояний определённым способом левой и правой ногой; то же, но с одной точки в разные углы стенки; удары в низкие ворота различными способами, с различных дистанций, под разными углами, с различной скоростью и траекторией; то же по другим целям; удары с 11-метровой отметки, от углового сектора, от ворот; жонглирование мяча по заданию: 2 раза левой ногой, 2 раза правой ногой, 3 раза правым бедром, 1 раз грудью и т.п.; удары ногами по подвешенному мячу; удары в цель через препятствия и др.

- *Упражнения для отработки остановки мяча:* остановка подброшенного вверх мяча различными способами (подошвой, подъемом, внутрен-

ней и внешней частью стопы, голенью, бедром, грудью, головой и т.д.) на месте; то же, но в движении; остановка мяча, отраженного от вертикального или наклонного щита, различными способами на месте; то же, но в движении; остановка падающего мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы и подъема, внешней частью подъема; остановка мяча, отраженного от различных предметов, различными способами; остановка мяча с последующим ударом в цель; остановка мяча с последующим рывком вперед, назад, в стороны; упражнения для совершенствования техники ведения мяча; ведение мяча по прямой различными способами (внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема, носком и т.д.) левой и правой ногой; ведение мяча по кругу диаметром 2 м внутренней стороной стопы правой ноги, на каждый шаг, делая обязательные касания мяча правой ногой; то же, но вести левой ногой; ведение мяча по часовой стрелке, с попеременным касанием мяча внешней стороной стопы правой ноги и внутренней – левой; то же, но против часовой стрелки и сменив ноги; ведение мяча вокруг флажка на расстоянии 6-8 м от него с изменением скорости и способа ведения; описывание «восьмерки» при ведении мяча вокруг двух флажков, отстоящих на расстоянии 3 м друг от друга, ведя мяч различными ногами и способами; ведение мяча по прямой, внешней стороной стопы откидывая его вправо, а внутренней влево и др.

- *Упражнения для тренировки приемов обводки и финтов:* ведение мяча по прямой с имитацией остановки его подошвой: нога заносится над мячом, но ставится за него с продолжением движения; ведение мяча по прямой с имитацией удара и последующим уходом в левую или правую сторону; ведение мяча по «слаломной» дорожке (6-7 флажков в 2 м друг от друга); ведение мяча по прямой с остановкой его правой ногой и откатыванием подошвой назад с последующим поворотом на 90 градусов вправо. Мяч прикрывается туловищем и с ударом по нему правой ногой продолжается ведение в новом направлении; ведение мяча по прямой с уходом вправо, а затем делается широкий шаг через мяч, правой ногой и перевод его вправо внут-

ренной стороной стопы левой ноги; ведение мяча по прямой с остановкой его подошвой: нога ставится на мяч, который резким толчком посылается вперед, и ведение продолжается; ведение мяча внешней частью подъема правой ноги, мягкий проброс мяча справа мимо стойки, расположенной на расстоянии 1,5 м, обегание её слева и дальнейшее ведение мяча; ведение мяча с уходом в сторону: корпус наклоняется влево, после чего следует резкий уход с мячом вправо и продолжение движения; ведение с «убиранием» мяча: за 2 м до стойки центр тяжести игрока переносится на правую ногу и внутренней частью подъема левой мяч резко «убирается» в направлении правой с последующим продолжением ведения; ведение мяча с пробрасыванием его мимо соперника: нога заносится над мячом, и туловище чуть подается в сторону поднятой ноги. Затем верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника.

- *Упражнения для отработки вбрасывания мяча руками:* бросок мяча: с места ноги вместе, с места ноги в разножке, с 2-3 шагов разбега, с длинного разбега.

- *Упражнения по технической подготовке вратаря:* прием мяча, кающегося низом в руки вратаря; то же, но в 1-м от вратаря в одну и другую сторону; то же, но в 2-3 м в одну и другую сторону (в броске); прием мяча, летящего на высоте 30-100 см от земли в руки вратаря; то же, но в 1 м от вратаря в одну и другую сторону; то же, но в 2-3 м в одну и другую сторону (в броске); бросок мяча высоко вверх, выпрыгивание ему навстречу толком одной ноги и ловля мяча; бросок мяча вверх, выталкивание одной ногой и выбивание в прыжке кулаком в поле; то же, но с разбега; то же, но с места двумя кулаками; то же, но с разбега; ловля мяча, сидя на коленях; то же, но лежа на животе; доставание в прыжке мячей, лежащих на расстоянии 3 м слева и справа от вратаря (поочередно); ввод мяча в игру рукой: снизу, с замахом из-за спины, от плеча; ввод мяча ногой с земли, с рук (с короткого и длинного разбега); подбрасывание мяча высоко вверх и прыжок за вторым мячом, ле-

жащим на расстоянии броска. Успеть быстро вскочить и поймать опускающийся мяч; прыжок за катящимся мячом через лежащий неподвижно в 4 м перед вратарем второй мяч; ловля после отскока мяча, брошенного в землю из положения лежа на животе прогнувшись. Успеть вскочить на ноги; бросок за мячом, лежащим в 4 м с боку, после широкого шага в направлении мяча (в обе стороны); ловля отскочившего мяча, брошенного в стенку, прыгая в положении приседа; ведение мяча как в баскетболе; то же, но двумя руками.

Техническая подготовка включала в себя ряд основных двигательных действий, которые необходимы для овладения спортивной игрой футбол.

В литературе отмечается: «Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов» [Губа В.П., Лексаков А.В., Полишкис М.С. [и др.], 2018].

На рисунке 8 представлена классификация техники игры в футбол. В ходе учебно-тренировочных занятий проводились разучивания основных технических приёмов игры в футбол, которые описаны в спортивной литературе [Вайн Х., 2004; Кузнецов А.А., 2008; Барамидзе А.М., Сладкова Н.А., 2011; Антипов А.В., Беляков А.Н., Варюшин В.В., 2013; Чирва Б.Г., Голомазов С.В., 2013; Левченко Е.С., 2014; Губа В.П., Антипов А.В., Блинов В.А. [и др.], 2015; Осипов С.В., 2017 и др.].

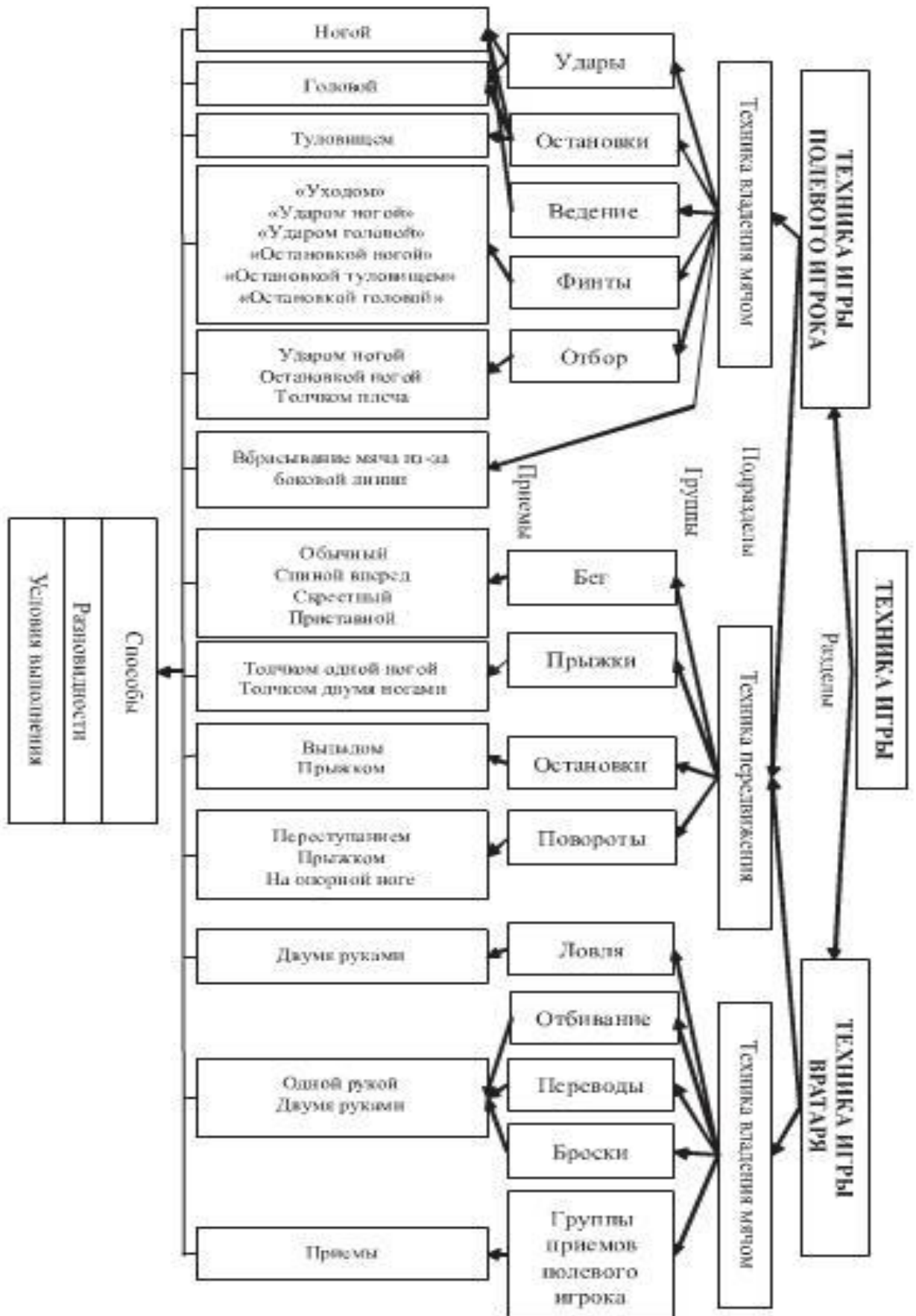


Рисунок 8. Классификация техники игры в футбол

Для определения программного содержания учебно-тренировочных за-

нятий руководствовались рекомендациями описанными авторами А.М. Барамидзе, Н.А. Сладковой [2011], Круглыхиным В.А., Е. В. Разовой [2015],

Повторное тестирование для определения двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития проводили после педагогического эксперимента, который длился в период с октября 2018 года по апрель 2019 года. Отличительные особенности занятий в секции футбола контрольной и экспериментальной группы подробно описаны в главе 2.

Таблица 2.

Средние показатели уровня развития двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

№ п/п	ТЕСТЫ		ЭГ	КГ	t	Разница показателей, в ед.
1.	Наклон вперед из положения сидя, см	М	11,05	8,25	2,37*	2,8
		σ	3,22	4,13		
2.	Прыжок в длину с места, см	М	171,15	165,19	2,14*	5,96
		σ	6,48	7,36		
3.	Челночный бег 3x10 м, сек.	М	8,82	9,32	1,57	0,5
		σ	0,47	0,35		
4.	Подтягивание на перекладине из положения вис, кол-во раз	М	6,99	4,34	2,11*	2,65
		σ	2,03	2,01		
5.	Бег 30 м., сек	М	5,21	5,36	0,42	0,15
		σ	0,23	0,17		
6.	6-тиминутный бег, м	М	1255,3	1200,1	2,12*	55,2
		σ	52,33	69,75		

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; X - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; * - $p < 0,05$ (достоверное различие)

В таблице 2 представлены средние данные, характеризующие двига-

тельные способности у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ и КГ после педагогического эксперимента.

Результаты исследования двигательных способностей после проведения педагогического эксперимента, представленные в таблице 2, дали возможность провести следующую сравнительную характеристику:

1) по тесту «Наклон вперёд из положения сидя» средние показатели у ЭГ группы составили 11,05 см, а у КГ – 8,25 см. Разница между ними после педагогического эксперимента составила 2,8 см (t – критерий Стьюдента = 2,37). Метод математической статистики выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы;

2) по тесту «Прыжок в длину с места» средние показатели у ЭГ группы составили 171,15 см, а у КГ – 165,19 см. Разница между ними после педагогического эксперимента составила 5,96 см (t – критерий Стьюдента = 2,14). Метод математической статистики выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы;

3) по тесту «Челночный бег 3x10 м» средние показатели у ЭГ группы составили 8,82 сек, а у КГ – 9,32 сек. Разница между ними после педагогического эксперимента составила 0,5 сек (t – критерий Стьюдента = 2,03). Метод математической статистики выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы;

4) по тесту «Подтягивание на перекладине из положения вис» средние показатели у ЭГ группы составили 6,99 количества раз, а у КГ – 4,34 количества раз. Разница между ними после педагогического эксперимента составила 2,65 см (t – критерий Стьюдента = 2,11). Метод математической статистики выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы.

5) по тесту «Бег 30 м» средние показатели у ЭГ группы составили 5,01сек, а у КГ – 5,46 сек. Разница между ними после педагогического эксперимента составила 0,45 сек (t – критерий Стьюдента = 2,09). Метод математической статистики выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы;

б) по тесту «6-тиминутный бег» средние показатели у ЭГ группы составили 1255,3 м, а у КГ – 1200,1м. Разница между ними после педагогического эксперимента составила 55,2 м (t – критерий Стьюдента = 2,02). Метод математической статистики выявил достоверное различие ($P < 0,05$) между средними показателями экспериментальной и контрольной группы в пользу экспериментальной группы.

Полученные результаты в ходе исследовательской работы также выявили достоверное различие ($P < 0,05$) средних показателей, характеризующих двигательные способности в пользу мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы по всем проводимым тестам при сравнении со средними показателями мальчиков с задержкой психического развития контрольной группы. Таким образом, мы можем говорить о пользе использования средств футбола у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития. Дополнительную роль для повышения двигательных способностей у мальчиков экспериментальной группы сыграли используемые средства общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе занятий по футболу.

Далее мы проводим сравнительную характеристику средних показателей, которые характеризуют двигательные способности у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной и контрольной группы до и после проведения педагогического эксперимента. В следующей таблице 3 и рисунках 9-14 показан прирост показателей у двух групп в ходе педагогического эксперимента.

Таблица 3.

Средние показатели уровня развития двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели		До эксперимента		После эксперимента		Прирост, в ед.	t	P
			М	σ	М	σ			
1.	Наклон вперед из положения сидя, см	ЭГ	7,33	3,50	11,05	<0,05	3,72	2,37	<0,05
		КГ	6,89	3,85	8,25	>0,05	1,36	1,29	>0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	ЭГ	163,75	12,87	171,15	<0,05	7,4	2,08	<0,05
		КГ	160,11	11,30	165,19	>0,05	5,08	1,83	>0,05
3.	Челночный бег 3x10 м, сек.	ЭГ	9,65	0,41	8,82	<0,05	0,83	2,33	<0,05
		КГ	9,54	0,60	9,32	>0,05	0,22	0,97	>0,05
4.	Подтягивание на перекладине из положения вис, кол-во раз	ЭГ	4,55	2,56	6,99	<0,05	2,44	2,15	<0,05
		КГ	3,01	2,30	4,34	>0,05	1,33	1,03	>0,05
5.	Бег 30 м., сек	ЭГ	5,76	1,32	5,01	<0,05	0,75	2,41	<0,05
		КГ	5,57	0,35	5,46	>0,05	0,11	0,47	>0,05
6.	6-тиминутный бег, м	ЭГ	1136,20	1,76	1255,3	<0,05	119,1	2,64	<0,05
		КГ	1178,33	78,35	1200,1	>0,05	21,77	0,78	>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое; σ - среднее квадратическое отклонение; P – степень достоверности

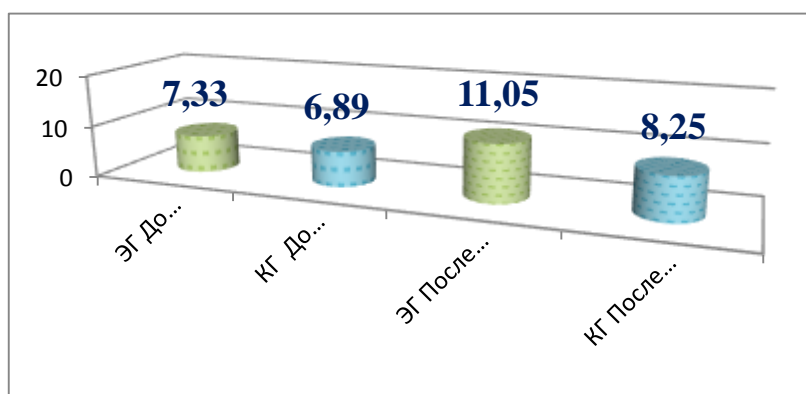


Рисунок 9. Средние показатели по тесту «Наклон вперед из положения сидя, см» у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) до и после педагогического эксперимента

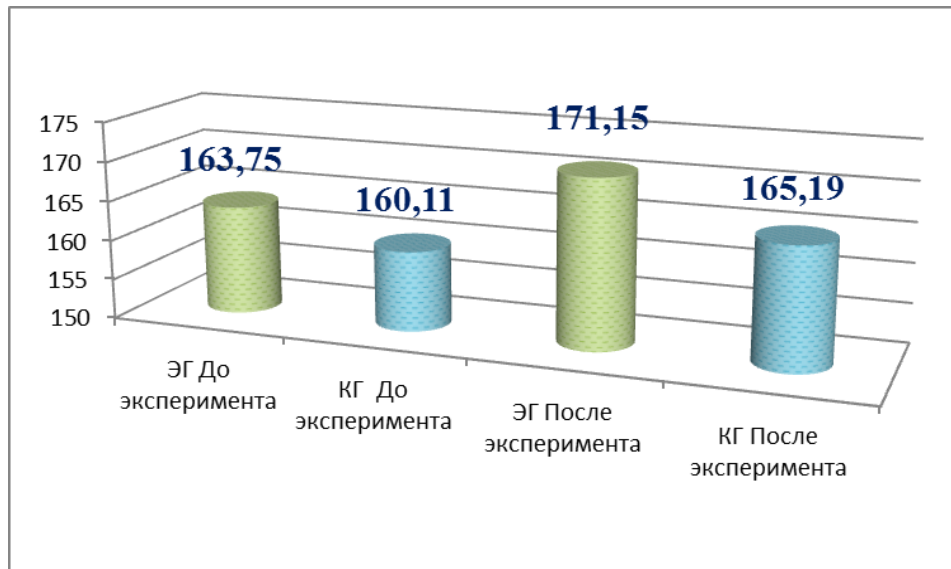


Рисунок 10. Средние показатели по тесту «Прыжок в длину с места, см» у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) до и после педагогического эксперимента

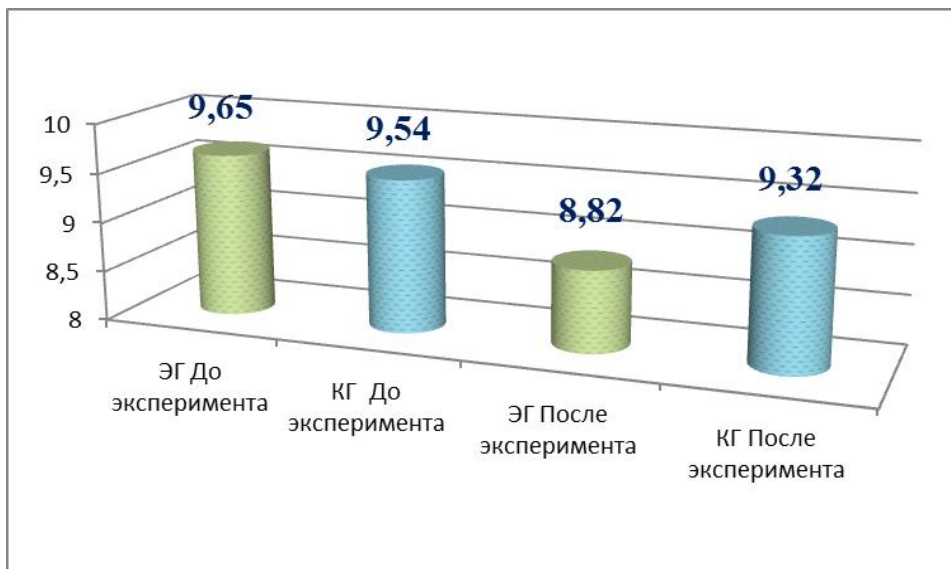


Рисунок 11. Средние показатели по тесту «Челночный бег 3x10 м, сек» у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) до и после педагогического эксперимента

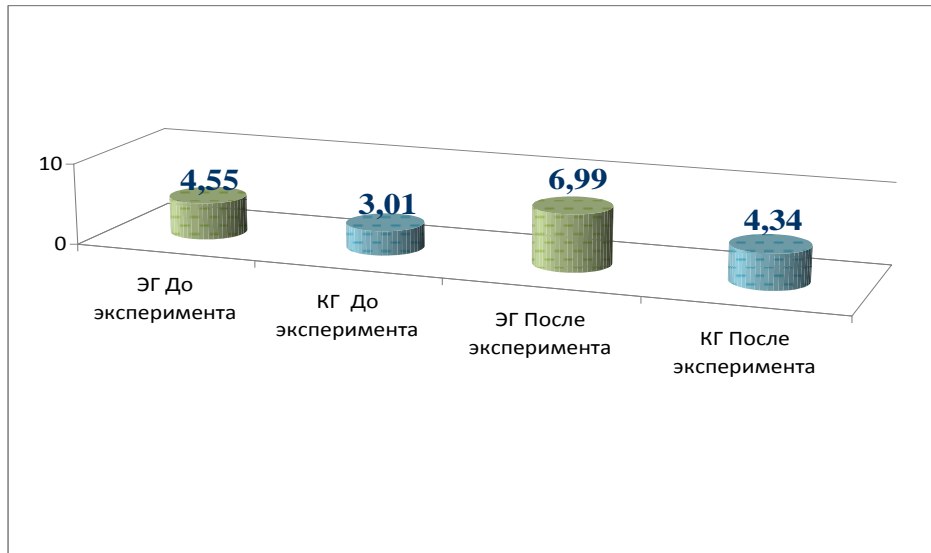


Рисунок 12. Средние показатели по тесту «Подтягивание на перекладине из положения вис, кол-во раз» у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) до и после педагогического эксперимента

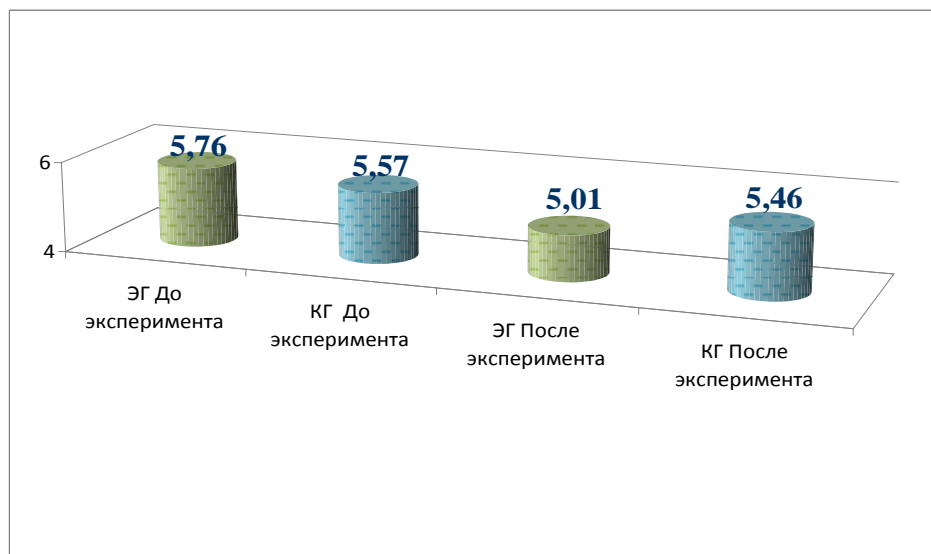


Рисунок 13. Средние показатели по тесту «Бег 30 м., сек» у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) до и после педагогического эксперимента

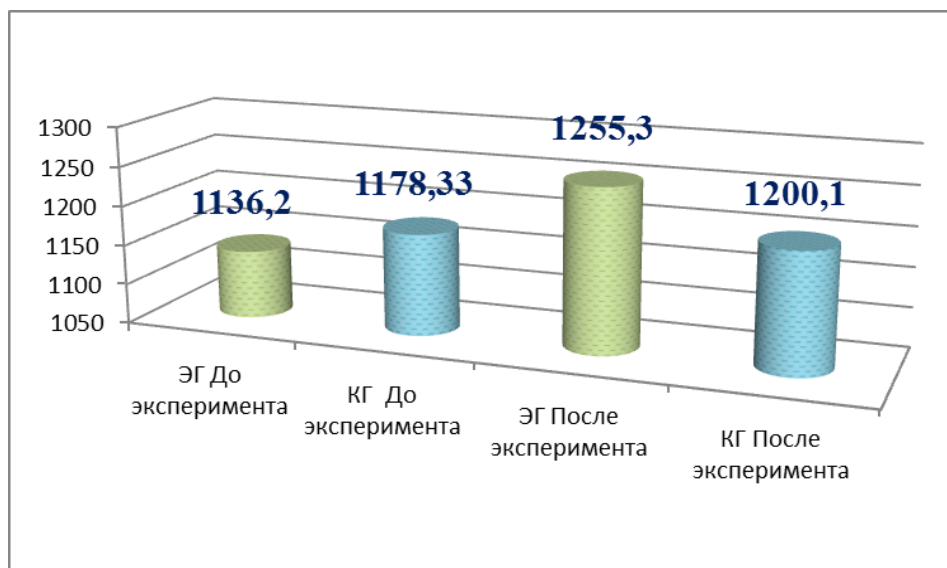


Рисунок 14. Средние показатели по тесту «6-тиминутный бег, м» у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) до и после педагогического эксперимента

Анализируя данные таблицы 3 и рисунков 9-14 мы видим, что по всем тестам наблюдается достоверный прирост ($P < 0,05$), как у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы, так и у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития контрольной группы. При этом прирост показателей наблюдается у мальчиков контрольной группы, однако наибольший прирост по всем показателям, характеризующим двигательные способности, мы наблюдаем у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы по сравнению с мальчиками 12-13 лет с задержкой психического развития контрольной группы. Эти результаты также ожидаемы, ведь мальчики контрольной группы дополнительно занимались лечебной физической культурой с элементами общей физической подготовки.

Данные таблицы 3 и рисунков 9-14 проанализируем следующим образом:

1) по тесту «Наклон вперёд из положения сидя» прирост показателя у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ группы составил

3,72 см ($P < 0,05$, $t = 2,37$), а у КГ, соответственно, 1,36 см ($P > 0,05$, $t = 1,29$) (таблица 3, рис. 9);

2) по тесту «Прыжок в длину с места» прирост показателя у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ группы составил 7,4 см ($P < 0,05$, $t = 2,08$), а у КГ, соответственно, 5,08 см ($P > 0,05$, $t = 1,83$) (таблица 3, рис. 10);

3) по тесту «Челночный бег 3x10 м» прирост показателя у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ группы составил 0,83 сек ($P < 0,05$, $t = 2,33$), а у КГ, соответственно, 0,22 сек ($P > 0,05$, $t = 0,97$) (таблица 3, рис. 11);

4) по тесту «Подтягивание на перекладине из положения вис» прирост показателя у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ группы составил 2,44 количества раз ($P < 0,05$, $t = 2,15$), а у КГ, соответственно, 1,33 количества раз ($P > 0,05$, $t = 1,03$) (таблица 3, рис. 12);

5) по тесту «Бег 30 м» прирост показателя у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ группы составил 0,75 сек ($P < 0,05$, $t = 2,41$), а у КГ, соответственно, 0,11 сек ($P > 0,05$, $t = 0,47$) (таблица 3, рис. 13);

6) по тесту «6-тиминутный бег» прирост показателя у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития ЭГ группы составил 119,1 м ($P < 0,05$, $t = 3,18$), а у КГ, соответственно, 21,77 м ($P > 0,05$, $t = 2,29$) (таблица 3, рис. 14).

Таким образом, мы еще раз можем наглядно увидеть динамику показателей, характеризующих двигательные способности у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной и контрольной группы до и после проведения педагогического эксперимента. Это ещё раз доказывает пользу использования средств футбола. Дополнительное использование средств общей физической подготовки также положительно повлияло на улучшение двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

1. До проведения педагогического эксперимента по результатам тестирования двигательных способностей мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы и контрольной группы мы не выявили достоверных различий ($p > 0,05$) по этим тестам в пользу какой-либо из групп. Значит можно говорить, что две группы были подобраны одинаково по уровню развития двигательных способностей.

2. Для улучшения двигательных способностей у мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы были подобраны средства футбола и общей физической подготовки для их использования в учебно-тренировочных занятиях по футболу.

3. Выявили достоверное различие ($P < 0,05$) средних показателей, характеризующих развитие двигательных способностей в пользу мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы при сравнении со средними показателями мальчиков 12-13 лет с задержкой психического развития контрольной группы по следующим тестам: «Наклон вперед из положения сидя», «Прыжок в длину с места», «Челночный бег 3x10 м», «Подтягивание на перекладине из положения вис», «Бег 30 м», «6-тиминутный бег».

6. Определили наибольший достоверный прирост ($P < 0,05$) у мальчиков ЭГ по следующим тестам, характеризующим развитие двигательных способностей при сравнении с мальчиками 9-10 лет контрольной группы: «Наклон вперед из положения сидя», «Прыжок в длину с места», «Челночный бег 3x10 м», «Подтягивание на перекладине из положения вис», «Бег 30 м», «6-тиминутный бег».

Таким образом, мы подтвердили положительное влияние и эффективность подобранных средств футбола и общей физической подготовки для их комплексного использования в учебно-тренировочных занятиях футболу.

Список используемой литературы

1. Ватина, Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития [Электронный ресурс] : методическое пособие / Е. В. Ватина, Н. Н. Журавлева. - Электрон. текстовые данные. - Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2012. - 68 с.
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол [Электронный ресурс] : школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн ; пер. А. Л. Марескотти, В. Б. Серовский. - Электрон. текстовые данные. - М. : Человек, Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2004. - 244 с.
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. - Электрон. текстовые данные. - Воронеж : Элист, 2017. - 303 с.
4. Глухов, В. П. Дефектология. Специальная педагогика и специальная психология [Электронный ресурс] : курс лекций / В. П. Глухов. - Электрон. текстовые данные. - М. : Московский педагогический государственный университет, 2017. - 312 с.
5. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
6. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. - Электрон. текстовые данные. - М. : Издательство «Спорт», 2016. - 616 с.
7. Круглыхин, В. А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола [Электронный ресурс] / В. А. Круглыхин, Е. В. Разова. - Электрон. текстовые данные. - М. : Советский спорт, 2015. - 186 с.

8. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет) [Электронный ресурс] : организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А. А. Кузнецов ; под ред. В. В. Радионов. - Электрон. текстовые данные. - М. : Человек, Олимпия, 2008. - 208 с.
9. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет) [Электронный ресурс] : организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А. А. Кузнецов ; под ред. В. В. Радионов. - Электрон. текстовые данные. - М. : Человек, Олимпия, 2008. - 312 с.
10. Левченко, Е. С. Футбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Левченко. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. - 159 с.
11. Лемех, Е. А. Основы специальной психологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Лемех. - Электрон. текстовые данные. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2017. - 220 с.
12. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 - 50 с.
13. Никитушкин В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.
14. Осипов, С. В. Футбол. История, теория и методика обучения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. В. Осипов, Е. В. Мудриевская. - Электрон. текстовые данные. - Омск : Омский государственный технический университет, 2017. - 90 с.
15. Ридецкая, О. Г. Специальная психология [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Г. Ридецкая. - Электрон. текстовые данные. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 352 с.

16. Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - Электрон. текстовые данные. - М. : Московский городской педагогический университет, 2013. - 288 с.
17. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 8-е изд. - Электрон. текстовые данные. - М. : Издательство «Спорт», 2018. - 624с.
18. Спатаева, М. Х. Специальная психология. Часть 1. Психология познавательных процессов в условиях психического дизонтогенеза [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Х. Спатаева. - Электрон. текстовые данные. - Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2013. - 188 с.
19. Специальная психология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Слепович, А. М. Поляков, Т. В. Горудко [и др.] ; под ред. Е. С. Слепович, А. М. Поляков. - Электрон. текстовые данные. - Минск : Вышэйшая школа, 2012. - 511 с.
20. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / А. В. Антипов, А. Н. Беляков, В. В. Варюшин [и др.] ; под ред. В. П. Губа, А. В. Лексаков. - Электрон. текстовые данные. - М. : Советский спорт, 2013. - 536с.
21. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис [и др.] ; под ред. В. П. Губа. - 2-е изд. - Электрон. текстовые данные. - М. : Издательство «Спорт», 2018. - 624 с.
22. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков, А. В. Сафошин, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. - Электрон. текстовые данные. - М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. - 392с.
23. Типовая программа по футболу (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) / авт.-сост. А.М. Барамидзе,

- Н.А. Сладкова // Сборник нормативно-правовых документов в области паралимпийского спорта. – М.: Советский спорт, 2011. – С. 773–801
24. Футбол [Электронный ресурс] : программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / В. П. Губа, А. В. Антипов, В. А. Блинов [и др.] ; под ред. В. П. Губа. - Электрон. текстовые данные. - М. : Издательство «Спорт», Человек, 2015. - 208 с.
25. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Серия: " Бакалавриат". - 13-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 496 с.
26. Чирва, Б. Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет [Электронный ресурс] : методические разработки для тренеров / Б. Г. Чирва, С. В. Голомазов. - Электрон. текстовые данные. - М. : ТВТ Дивизион, 2013. - 35с.
27. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 464с.