

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТА В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ
БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент IV курсу 421 групи
денної форми навчання
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійної програми «Фізична
культура і спорт»
Яцюк Валерій Васильович

Керівник кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент Євгеній
Стрикаленко

Рецензент президент Херсонської федерації
з баскетболу Олексій Давидов

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти фізичної підготовки баскетболістів за допомогою рухливих ігор та естафет.....	6
1.1. Основні складові спортивної підготовки юних баскетболістів.....	6
1.2. Фізична підготовка юних баскетболістів.....	7
1.3. Загальна характеристика та класифікація рухливих ігор.....	11
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження.....	16
2.1. Організація дослідження.....	16
2.2. Методи дослідження.....	18
2.2.1. Аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури.....	18
2.2.2. Педагогічне тестування.....	19
2.2.3. Методика застосування рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.....	21
2.2.4. Методи математичної статистики.....	24
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення.....	26
3.1. Зміни показників координаційної підготовленості юних баскетболістів протягом експерименту.....	26
3.2. Експериментальне підтвердження ефективності застосування рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.....	28
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35

ВСТУП

Актуальність. На сьогодні, у зв'язку з інтенсифікацією гри та розширенням ігрових вимог до баскетболістів, фізична підготовка займає одне з провідних місць в загальній системі підготовки. Для досягнення високих результатів баскетболістам все частіше приходится проявляти максимальний рівень власних можливостей в ігрових моментах, які швидко змінюються протягом гри [13, 21, 24].

На думку провідних фахівців галузі (О.Я. Гомельського, Д.Р. Вудена, Д.І. Нестеровського, Ю.М. Портнов, Є.Р. Яхонтова) важливе місце у загальній системі фізичної підготовки в ігрових видах спорту, зокрема у баскетболі, посідають координаційні здібності. Розвиток і контроль за координаційними здібностями у юних спортсменів є однією з найбільш актуальною проблемою сучасної теорії і практики спорту [9, 11, 22, 26, 29].

В процесі змагальної боротьби діяльність спортсменів проходить в умовах постійних швидкісних змін ігрових ситуацій. Ю.М. Портнов, В.З. Бабушкін, Ю.Д. Железняк, З.М. Хромаєв, Ж.Піскопо стверджують, що на організм діють екстремальні за величиною і тривалістю навантаження, що потребують мобілізації всіх фізичних можливостей баскетболістів і вміння проявити їх у варіативних умовах. Це говорить про те, що розвиток фізичних якостей баскетболістів, паралельно з підвищенням якості виконання технічних та тактичних прийомів гри, є пріоритетним завданням при побудові тренувального процесу. Низький рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів, а саме розвитку координаційних здібностей, заважає ефективному оволодінню техніко-тактичними діями і не дозволяє ефективно реалізувати їх у змагальній діяльності [2, 12, 23, 25, 28].

Значна частина робіт в баскетболі пов'язана з вивченням технічної та тактичної підготовки. В сучасній літературі практично немає систематизованих та узагальнених даних в яких були б розкриті

можливості використання рухливих ігор та естафет у фізичній підготовці баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Розвиток необхідних фізичних якостей баскетболістів – початківців у більшості випадків здійснюється безсистемно, по ходу навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій. Однак, так як юні баскетболісти по суті є дітьми, то перспективним напрямком в підвищенні рівня фізичної підготовленості є використання рухливих ігор та естафет. За даними спеціальної наукової та науково-методичної літератури використання рухливих ігор дозволяє значно підвищити інтерес дітей до занять руховою активністю, виховати впевненість у власних силах, різнобічно розвинути організм дитини [25].

На сьогодні є значна кількість даних, щодо використання рухливих ігор в роботі з дітьми проте практично відсутні дані щодо ефективності їх використання при розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. Тому актуальним постає питання вивчення доцільності використання рухливих ігор для розвитку координаційних здібностей саме в юних баскетболістів.

Об'єктом дослідження є фізична підготовка юних баскетболістів.

Предметом дослідження є використання рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

Мета дослідження – визначити ефективність використання рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

Відповідно наукового апарату дослідження перед нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати та узагальнити літературні джерела з питань організацій процесу підготовки юних баскетболістів та доцільності використання рухливих ігор та естафет.

2. Узагальнити та доповнити методику розвитку координаційних здібностей баскетболістів за допомогою рухливих ігор та естафет.

3. Визначити ефективність застосування рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

Вирішення поставлених завдань відбувалось з використанням наступних наукових **методів дослідження**: аналіз та узагальнення наукових джерел; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; методика застосування рухливих ігор та естафет в підготовці юних баскетболістів; методи математичної статистики.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота на отримання рівня вищої освіти «бакалавр» складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота надрукована на 34 сторінках тексту комп'ютерного набору. Робота містить 2 таблиці та ілюстрована 4 рисунками. При написанні кваліфікаційної роботи використано 30 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ

1.1. Основні складові спортивної підготовки юних баскетболістів

На сьогодні як в Європі так і в усьому світі баскетбол здобуває значної популярності, що безумовно призводить до масового розповсюдження його як в спеціалізованих спортивних закладах так і загальних закладах освіти. Значно знизився вік початку занять баскетболом з 8-9 до 6 - 7 років. Саме з 7 років діти починають систематично відвідувати спортивні секції з баскетболу для підвищення рівня фізичної підготовленості та опановування різними технічними прийоми гри.

Спортивна підготовка юних баскетболістів — це цілеспрямований педагогічний процес, головними задачами якого є всебічний фізичний розвиток, формування спеціальних рухових якостей, оволодіння та реалізація раціональних ігрових прийомів, виховання морально-вольових якостей. Вимоги, які пред'являються до юних баскетболістів, складаються з оволодіння арсеналом техніко-тактичних засобів та специфічних способів ведення гри, які базуються на набутих універсальних навичках, які необхідні в ігровій діяльності захисного та атакуючого характеру.

В сучасній методичній літературі існує немало рекомендацій, іноді суперечливих, стосовно методики тренування юних баскетболістів. Серед ми знаходимо численні пропозиції та рекомендації, які сприяють покращенню рівня підготовленості баскетболістів, спрямованих на:

- підвищення ефективності кидків;
- підвищення ефективності гри 1 X 1, як в нападі, так і в захисті;

- вдосконалення ігрової діяльності баскетболістів різних ігрових амплуа в специфічних для них позиціях;
- вдосконалення основ гри в нападі та в захисті, систем та форм командних дій;
- розвиток різних рухових якостей в різних періодах підготовки в межах річного циклу тощо.

Юні баскетболісти повинні добре розбиратись в ігровій обстановці з тим, щоб своєчасно застосовувати вивчені прийоми ігрової діяльності.

Водночас це мобілізує фахівців з баскетболу потрійно вдосконалювати тренувальний процес, за рахунок пошуку нових, більш дієвих, засобів і методів підготовки гравців. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності практично не можливе при застосування одних і тих самих фізичних вправ протягом тривалого часу. Саме застосування нових засобів та методів тренування дозволяє суттєво підвищити якість процесу підготовки кваліфікованих баскетболістів. Особливо новизна необхідна в роботі з баскетболістами-початківцями, коли відбувається процес формування їх зацікавленості грою та тренувальною діяльністю.

Структура тренувального процесу в баскетболі може бути охарактеризована й порядком взаємозв'язку та співвідношенням різних сторін спортивної підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної.

1.2. Фізична підготовка юних баскетболістів

Розвиток фізичних якостей баскетболістів є необхідною складовою загальної системи підготовки спортсменів. Без прояву фізичних якостей неможливо виконати будь-яких руховий акт та виконати різні прийоми та взаємодії гри. Фактично підвищення спортивної майстерності тісно взаємопов'язано з розвитком провідних фізичних якостей баскетболіста. Розвиток рухових якостей, підвищення функціональних можливостей,

прискорення адаптаційних процесів в організмі спортсмена лежать в основі фізичної підготовки баскетболістів.

Як вважають О.Я. Гомельський, Ф. Линдберг, Ф. Минценберг, Д.І. Нестеровський збільшення рівня спортивної майстерності багато в чому залежить від гармонійного поєднання різних сторін підготовленості та можливості їх раціонального використання під час змагальної діяльності. Проте якість засвоєння навчально-тренувального матеріалу прямо пропорційно залежить від ступеня розвитку фізичних якостей. Баскетболіст, який має незначні показники рівня розвитку сили, швидкості, витривалості та координації не має змоги якісно виконати передачу партнеру або кидок м'яча в кошик, обіграти суперника чи навпаки встигнути за ним в захисті [8, 19, 20, 22]. Сьогоднішня спортивної діяльності вказує на те, що зростання майстерності спортсмена неможливе без підвищення фізичної підготовленості.

В сучасному баскетболі більшість спортсменів характеризуються атлетичною тілобудовою, значними антропометричними показниками, високими можливостями фізичної працездатності. Особливо гостро це спостерігається в американському баскетболі де більшість спортсменів за об'ємами м'язової маси не поступаються бодібілдерам та силовим атлетам.

Велике значення фізичної підготовленості спортсменів С. Белов, Є.Р. Яхонтов, В.З. Бабушкін зв'язують з можливістю застосуванням великих навантажень в ході змагальної діяльності та вмінням виконувати змагальних вправ з великою інтенсивністю та тривалий проміжок часу [1, 4, 30].

Високі показники фізичної підготовленості в певній мірі роблять певний фундамент для якісного виконання різноманітних технічних прийомів та тактичних дій і взаємодій баскетболістів. Все це надзвичайно важливо в ситуаційних видах спорту і в тому числі в

баскетболі так як різнобічна фізична підготовленість значно розширює можливість вирішення складних тренувальних та змагальних завдань.

О.Я. Гомельський, Ю.М. Портнов, Ф. Мінцерберг переконливо показали, що навіть на рівні національних команд з баскетболу рівень фізичної підготовленості є першорядним фактором перемоги на змаганнях [8, 9, 20, 26].

Мета фізичної спортивної підготовки — створити такий рівень базової підготовки, яка в подальшому забезпечить зростання спортивної майстерності юних баскетболістів.

Фізична підготовка гравців має важливе значення в грі баскетбол: часто саме вона сприяє досягненню перемоги над командою суперника. Хороший рівень фізичного розвитку проявляється як при виконанні всіх прийомів гри та вирішенні тактичних завдань у нападі, так і в захисних протидіях гравців команди суперника.

У наш час спостерігається тенденція підвищення атлетизму гравців, і можна передбачити, що вона збережеться і в майбутньому.

Відповідно до поглядів заслужених тренерів України З.М. Хромаєва, Є.В. Мурзіна необхідно зазначити, що кращих баскетболістів світу відрізняє потужний і в той же час пропорційний розвиток усіх груп м'язів [28]. В сполученні з спритністю та швидкістю, прояв силових можливостей стає незамінним в процесі ігрової діяльності: сила дозволяє гравцю високо стрибати, оволодівати м'ячем в умовах силової боротьби на високій швидкості або робити сильну та швидко передачу партнеру, щоб її не могли перехопити. Сильний та міцний баскетболіст може миттєво робити прискорення з частими змінами напрямку переміщень, швидко вести м'яч і та ін.

Для досягнення високого рівня всебічного розвитку потрібна планомірна, цілеспрямована робота з перших днів занять з дітьми протягом усього періоду навчання. Трапляються випадки коли спортсмена, які знаходяться на етапі спеціалізованою базової підготовки

з великим задоволенням застосовують різноманітні рухливі та спортивні ігри в якості активного відпочинку, вирішуючи при цьому допоміжні завдання тренувальної діяльності.

Основний зміст фізичної підготовки юних баскетболістів складають загальнорозвиваючі вправи, завдання яких — різнобічний фізичний розвиток тих, хто займається, та спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на розвинення спеціальних фізичних якостей, потрібних для гри в баскетбол.

В залежності від завдань, які вирішуються в тренувальному процесі фізична підготовка баскетболістів підрозділяється на загальну та спеціальну фізичну.

Загальна фізична підготовка (ЗФП). Загальна фізична підготовка це процес гармонійного розвитку рухових здібностей, які роблять позитивний вплив на досягнення спортсмена та ефективність тренувального процесу. Навчальною програмою дитячо-юнацьких секцій з баскетболу для занять фізичною підготовкою поряд з загальнорозвиваючими вправами запропоновано використовувати засоби легкої атлетики, гімнастики, акробатики, лижного, ковзанярського, велосипедного спорту, народного веслування, плавання та спортивних ігор.

Спеціальна фізична підготовка (СФП). Фундаментом для розвитку пріоритетних та домінуючих в баскетболі фізичних якостей є створення загальних якостей спортсмена без прояву яких практично не можливо досягти певних зрушень. СФП спрямована на розвиток рухових здібностей строго у відповідності з вимогами, які пред'являються специфікою баскетболу та особливостями спортивної діяльності в даному виді спорту.

Специфікою спеціальної фізичної підготовки баскетболістів є підвищення рівня функціональної підготовленості, розвиток домінуючих фізичних якостей, які дозволяють якісно вивчати та

вдосконалювати елементи техніки гри, здобуття спортивної форми. Спеціальна фізична підготовка — це фізіологічний базис, який необхідний спортсмену в якісному веденні змагальної діяльності.

1.3. Загальна характеристика та класифікація рухливих ігор

В сучасних підходах до спортивного тренування та фізичного виховання фахівці все частіше починають звертати увагу на доцільність застосування в тренувальній роботі рухливих ігор. Поряд з використанням інших засобів даний вид рухової діяльності підвищує мотиваційний фон і дозволяє суттєво підвищити якість рухових дій, що виконуються. В ході проведення рухливих ігор спортсмен, не акцентуючи увагу, виконує значний об'єм тренувальної роботи не відчуваючи значної втоми під час виконання. Високий емоційний фон, при проведенні рухливих ігор, мотивує спортсменів на максимальний прояв власних можливостей та виховує психологічні характеристики спортсмена й дух переможця.

Одним з ефективних засобів розвитку фізичних якостей баскетболістів на етапі початкової підготовки є рухлива гра. Саме в рухливій грі баскетболіст може розвивати різні фізичні якості навіть не зважаючи на це значною увагою. Використання рухливих ігор особливо необхідно застосовувати в період початкового оволодіння азами гри в баскетбол на етапі початкової підготовки.

Слово “гра” це широке та загальне, яке більшістю дослідників тлумачиться по різному. Проте більшість науковців та фахівців галузі фізичного виховання та спорту вважають, що рухлива гра це один видів активної діяльності дітей під час якої відбувається поступове оволодіння руховими вміннями та навичками, свідомо ініціатива рухової діяльності, яка спрямована на досягнення поставленої тренерами або самими спортсменами мети. Під час використання рухливих ігор відбувається активізація навчального та тренувального процесу, що дозволяє значно

підвищити його ефективність. В ході застосування рухливих ігор та естафет у спортсменів виникає відчуття задоволення від рухової активності, створюється позитивний настрій, покращується командний дух та налагоджується контакт між гравцями та між тренером та спортсменами. Як і в змагальній діяльності так і в рухливих іграх відбувається налаштування спортсменів на досягнення перемоги, що безумовно підвищує якість тренувальної роботи.

В ході проведення рухливих ігор спортсмена, зазвичай, формують відчуття взаємодопомоги та взаємовиручки, що є дуже важливим аспектом в ході проведення вже безпосередньо змагальної діяльності. В певній мірі взаємовідносини під час проведення рухливих ігор моделюють взаємовідносини під час змагальної діяльності баскетболістів. В рухливих іграх спортсмени формуються морально-вольові якості, які в подальшому будуть вкрай необхідні під час змагань з баскетболу.

Всі рухливі ігри умовно мають певну класифікацію за ступенем впливу на ту чи іншу сторону підготовленості спортсмена. Так в доступній літературі всі рухливі ігри згруповані за впливом на певні фізичні якості, за особливостями використання певного інвентарю та обладнання, за особливостями місця проведення рухливих ігор (в приміщенні, на свіжому повітрі), за ступенем рухової активності (динамічні та статичні), за ступенем включення в роботу різних м'язових груп (локальні та глобальні), тощо. Проте всі рухливі ігри повинні мати чіткі правила їх проведення, мету та завдання, сюжетно-рольову складову та принципи визначення переможця.

Узагальнюючи все вище зазначене, необхідно констатувати, що рухлива гра це певна діяльність дитини, яка дозволяє вирішити питання фізичної підготовки, формування задоволення від рухової діяльності, виховання стійкого інтересу до вирішення різноманітних завдань спортивного тренування та гармонійного фізичного розвитку організму

юного баскетболіста.

Висновки до першого розділу. Аналіз даних, які викладені в різних наукових та науково-методичних публікаціях дозволяє прийти до висновку, що в загальній системі підготовки баскетболістів існують технічна, тактична, психологічна, інтегральна та фізична підготовки. Основою для вдосконалення всіх видів підготовки є фізична підготовка, яка розподіляється на загальну та спеціальну. Засоби та методи розвитку рухових якостей постійно змінюються і вимагають пошуку вдосконалення їх застосування.

Однією з провідних фізичних якостей в сучасному баскетболі безперечно залишаються координаційні здібності. Без достатньо розвиненої координації не можливо ефективного виконання різноманітних технічних елементів. Більшість фахівців з баскетболу сходять в думці, що для підготовки юних баскетболістів та розвитку координаційних здібностей на етапі початкової підготовки доцільно застосовувати різноманітні засоби, до числа яких входять й рухливі ігри та естафети.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

За даними провідних спеціалістів з баскетболу фізична підготовка є однією з провідних серед інших видів підготовки. Від рівня розвитку провідних рухових здібностей багато в чому залежать зрушення в технічній та тактичній підготовленості, що безумовно знаходить відображення і в інтегральній підготовленості. Як вважають більшість тренерів з баскетболу спортсмен не може опанувати складні технічні прийоми та якісно виконувати різноманітні тактичні комбінації без високого рівня фізичної підготовленості. Практично всі дії баскетболісти протягом гри доволі тісно пов'язані з проявом різних рухових здібностей але домінуючими безперечно є координаційні здібності, які необхідно постійно розвивати. Виходячи з вище зазначеного дослідження доцільності застосування рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей особливо в юних баскетболістів безумовно доволі актуальне.

Вивчення даної проблематики ми розпочали в жовтні, коли чітко визначили науковий апарат нашого дослідження. В подальшому ми провели детальний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, визначили методи дослідження, визначились з експериментальною базою та контингентом дослідження. Хід виконання дослідження умовно поділявся на декілька етапів.

В ході *першого етапу* ми проаналізували існуючі інформаційні джерела для узагальнення найбільш актуальних наукових напрямків пошуку в галузі удосконалення методики підготовки юних баскетболістів, визначали завдання, встановлювали методи дослідження для вирішення поставлених завдань, накопичували первинний матеріал для наступного аналізу й узагальнення. У результаті чого виникла

необхідність вивчення ефективності використання рухливих ігор та естафет в процесі розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

На *другому етапі* ми за допомогою комплексу рухових тестів дослідили рівень розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. Також протягом даного етапу ми підібрали та впровадили в тренувальний процес юних баскетболістів різноманітні рухливі ігри та естафети спрямовані на розвиток різних видів координаційних здібностей.

Протягом *третього етапу* ми провели повторне тестування з метою визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів після застосування рухливих ігор та естафет та визначили зміни в результатах між першим та другим зрізом рівня фізичної підготовленості.

Четвертий етап дослідження був пов'язаний з узагальненням отриманих в ході дослідження результатів. Також протягом даного етапу нами були проведено остаточне оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка її до захисту в атестаційній комісії.

Контингенту дослідження. Для вирішення поставлених завдань та проведення експериментальної частини роботи ми визначились з контингентом дослідження, яким відповідно стали юні баскетболісти 10 — 11 років, які займаються в гуртку з баскетболу в дитячо-юнацькому клубі фізичної підготовки № 5 під керівництвом тренера-викладача Володимира С. Для об'єктивності отриманих результатів кількість спортсменів, що прийняли участь в експерименті становила 12 осіб. Всі юні баскетболісти мали однаковий рівень підготовленості на момент початку дослідження і займались у одного тренера.

Всі спортсмени, що приймали участь в дослідженні, мали допуск лікарів до занять в спортивних секціях і на момент тестування не мали відхилень в стані здоров'я. Також ми враховували відсоток відвідування

занять протягом експерименту. Так в нашому дослідженні приймали участь баскетболісти, які відвідали більше 75 % всіх проведених в експериментальній частині занять. Умови проведення тестування у всіх юних баскетболістів були абсолютно однаковими, що свідчить про об'єктивність отриманих результатів.

2.2. Методи дослідження

На думку провідних науковців в галузі фізичного виховання та спорту методична база експериментальної частини роботи повинна визначатись поставленими до роботи завданнями. Тому в дослідженні ми використовували загальнонаукові методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та науково-методичної літератури.
2. Педагогічне тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методика проведення рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.
5. Методи математичної статистики.

2.2.1. Аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою узагальнення наявних даних з питань, близьких до теми дослідження, обґрунтування актуальності теми, визначення завдань дослідження. У тексті огляду літератури обговорені і згруповані матеріали в два блоки:

- загальна характеристика баскетболу та основні види підготовки юних баскетболістів;
- характеристика та методика використання рухливих ігор та естафет в процесі підготовки спортсменів на етапах початкової підготовки.

Вивчення спеціальної літератури (проаналізовано 30 джерел з

питань спортивної підготовки баскетболістів) дозволило вибрати власний напрямок досліджень, пов'язаний з вивченням доцільності використання рухливих ігор та естафет під час тренувального процесу юних баскетболістів для підвищення рівня спортивної підготовленості.

2.2.2. Педагогічне тестування

Для визначення рівня координаційної підготовленості юних баскетболістів і її динаміки під впливом різних тренувальних навантажень застосовувалися контрольні тести у ході яких обстежено 12 баскетболістів, які займаються в секції з баскетболу в ДЮКФП №5 м. Херсона.

Вибір контрольних тестів для одержання інформації про рівень розвитку координаційних здібностей здійснювався на основі раніше проведених досліджень. З огляду на це, для оцінки координаційної підготовленості використовувались наступні контрольні вправи: човниковий біг 4 X 9 метрів, тест «Фламінго», тест біг «зігзагами». Всі вони дозволяють оцінити рівень різних видів координаційних здібностей та об'єктивно розкрити ті якості, які є домінуючими під час змагальної діяльності баскетболістів. Детальна методика проведення тестових випробувань представлена нижче.

Човниковий біг 4 x 9 м

Обладнання. Доріжка довжиною 9 метрів, на якій відмічені дві паралельні лінії, секундомір.

Опис проведення тесту. Баскетболіст за командою "Марш!" починає бігти з максимальною швидкістю. Добігаючи до ліній, торкається їх рукою, та біжить до стартової позначки. Аналогічно виконуються ті ж самі дії ще раз. Час подолання усієї дистанції фіксується з точністю до 0.1 с.

Результат. Час правильного подолання усіх чотирьох відрізків дистанції.

Загальні вказівки та зауваження.

1. В ході проведення тесту необхідно обов'язково торкатись лінії рукою.
2. Баскетболіст, який виконує вправу повинен намагатись виконати тест, якомога швидше без помилок.

Тест «Фламінго»

Обладнання. Дерев'яна підставка на яку розташовується спортсмен для виконання тесту. Висоту дерев'яної підставки становить 5 сантиметрів. Поверхня підставки повинна бути не слизькою та мати гарне зчеплення ноги з опорою. Секундомір.

Опис проведення тесту. Баскетболіст стає на підставку будь-якою ногою, інша нога зігнути в колінному суглобі і підтягнута до сідниці кистю однойменної руки. Перед виконанням тесту баскетболіст може спиратись рукою на партнера для отримання стійкого положення. За сигналом спортсмен починає балансувати на одній нозі якомога довше.

Результат. Фіксується час який простояв спортсмен не втративши рівноваги.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Кожному спортсмену дається пробне виконання тестового випробування.
2. Тренер повинен стояти збоку – попереду дитини.
3. Секундомір включається тоді, коли школяр займе стійке положення і пролунає сигнал.
4. Секундомір запиняється, коли спортсмен втратив рівновагу і торкнувся підлоги іншою ногою (або будь-якою частиною тіла).

Методика проведення тесту — біг зигзагами

Обладнання. Чиста не слизька підлога, секундомір, рулетка для вимірювання довжини 3 і 5-ти метрових відрізків, 5 прапорців висотою 1 м 20 см., 4 з яких розташовані у формі прямокутника ABCD зі сторонами 3 і 5 метрів, п'ятий прапорець розташований в точці E

перетину діагоналей.

Опис проведення тесту. Біг проводиться по трасі А-В-Е-С-D-E-A. За командою „На старт!” досліджуваний стоїть біля стартової лінії (старт виконується від позначки А) у положенні високого старту (низький старт не використовується). Після команди „Марш !” досліджуваний пробігає вказану дистанцію тричі.

Результат. Час подолання усіх трьох кіл дистанції. Учаснику тестування надається лише одна спроба.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Забороняється торкатися прапорців будь-якою частиною тіла.
2. Фіксується трикратне проходження дистанції.

2.2.3. Методика застосування рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів

В ході дослідження нами було проаналізована існуючі методики розвитку координаційних здібностей баскетболістів. За результатами проведеного аналізу ми за допомогою наукового керівника та тренерів з баскетболу узагальнили та доповнили методику розвитку координаційних здібностей, яку застосували в тренувальному процесі юних баскетболістів. До складу методики входили різноманітні рухливі гри та естафети, які в різних сполученнях використовувались в тренувальних заняттях групи з баскетболу ДЮКФП №5.

Вправи, які представляли основу для естафет й використовувались протягом експерименту.

1. Перекид вперед через голову з падінням на зігнуту руку, підведення та подальше виконання прискорення.
2. Гімнастичне «колесо» вліво та вправо.
3. Стрибки з поворотом на 180-360° з подальшим виконання ловлі м'яч в найвищій точці стрибка та віддавання передачі в різні сторони.
4. Кидок в кошик з обертанням м'яча навколо тулуба (1 або 2 рази)

під час виконання подвійного кроку.

5. Різноманітна ходьба по гімнастичній лаві з обертанням м'яча навколо тулуба, з фінтами в сторону, вперед.

6. Різноманітні стрибки на місці з обертання навколо власної осі 90 и 130°.

7. Переміщення баскетболістів з різних вихідних положень, різними способами з веденням одного або двох м'ячів.

8. Прискорення з веденням одного або двох м'ячів до фішки, перекид вперед, та прискорення до лінії старту з м'ячем (м'ячами) назад.

10. Від середини майданчика прискорення до баскетбольного кошика з веденням м'яча. Перед лінією штрафного кидка, перекид вперед з м'ячем в руках та кидок в кошик.

11. Серійні стрибки на одній або двох ногах через бар'єри з веденням м'яча.

12. Біг з високим підніманням стегна, закиданням гоілок, викидання прямих ніг вперед з одночасним веденням двох м'ячів.

13. Перестрибування через м'яч, що котиться по землі з постійною швидкістю. Рахується максимальна кількість стрибків, що виконала всі команда.

14. Перестрибування певних перешкод з ловлею та передачею м'яча партнеру. За один підхід баскетболіст виконує 8-10 стрибків під час яких він ловить та передає м'яч.

15. Кидки в кошик після швидкого ведення з поворотом на 90° в одну, а потім в іншу сторони.

Рухливі ігри, що застосовувались протягом експерименту для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів були наступними:

1.«Каточка»

Підготовка. На майданчику розташовуються дві гімнастичні лави, які кладуться горизонтально на бік. Баскетболісти поділяються на дві

команди та розбиваються на пари. В парі один спортсмен приймає положення упор лежачи, а інший тримає його за ноги. В кожній команді обирається капітан. Обирається м'яч, яким буде проводитись гра.

Опис гри. За командою тренера гравці однієї команди, використовуючи різноманітні передачі один одному котять м'яч до лави суперників намагаючись довести його до лави й торкнутись її м'ячем. Команда суперників відповідно намагається перехопити або відібрати м'яч та організувати атаку власної команди з тією ж самою метою. Після певного терміну часу за командою тренера відбувається зміна обов'язків баскетболістів в парі й гра продовжується. Загальна тривалість гри становить два тайми по 5-8 хвилин кожний з 3-4 змінами.

Перемагає. Команда, гравці якої забили більшу кількість м'ячів.

Правила. Не можна бити спортсмена по руках, кидати м'яч та вставати на ноги без команди тренера про зміну гравців. У випадку порушення команді суперників нараховується додатковий бал.

2. «Квач»

Підготовка. Визначається гравець який стає «квачем». Всі баскетболісти повинні мати в руках по одному баскетбольному м'ячу.

Опис гри. За командою тренера квач переносючи м'яч під ногами за принципом «вісімки» намагається дістатись будь-кого з партнерів та зловити його торкання м'яча до ноги нижче коліна. Всі партнери можуть переміщуватись також лише тільки при умові переносу м'яча між ніг по «вісімці».

Переможець. Перемагає спортсмен який жодного разу не став «квачем». Програвшим вважається спортсмен який на момент завершення гри залишився «квачем».

Правила. Виходити за межі обумовленого майданчика заборонено. Якщо «квач» торкнувся партнера, то він повідомляє про це тренерай «квач» змінюється. Заборонено переміщуватись не використовуючи перенесення м'яча між ніг.

3. “21 передача”.

Підготовка. Баскетболісти поділяються на дві команди та вдягаються в різні за кольором маніжки. Методом жеребкування визначається хто починає гру.

Опис гри. За сигналом тренера команда, яка починає першою намагається виконати 21 передачу партнерам в будь-якому напрямку. Дозволяється виконувати передачу навіть двом гравцям між собою. Суперники намагаються перехопити м'яч або вибити його за межі майданчика. Якщо суперники перехоплюють м'яч, то тепер вони намагаються виконати 21 передачу. Якщо м'яч вибивається за межі майданчика, то м'яч повертається першій команді, проте рахунок передач починається з нуля.

Переможець. Команда яка зуміла виконати 21 передачу поспіль.

Правила. З м'ячем не можна бігати. Використовують баскетбольні правила переміщення. Якщо спортсмен вийшов за межі майданчику, на якому проводиться гра, то між переходить команді суперників.

2.2.4. Методи математичної статистики

Для визначення середнього значення групи даних обчислюється середня арифметична за формулою:

$$\bar{X} = \frac{\sum V}{n},$$

де \bar{X} - середня арифметична, Σ - знак суми, V – одержані у дослідженнях значення (варіанти), n – кількість значень (варіантів).

Визначення відсотку:

$$X_B = \frac{B \times 100\%}{A},$$

де A – загальна кількість показників; B – кількість показників, відсоток який необхідно визначити; X_B – відсоток показників B по відношенню до кількості A .

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Зміни показників координаційної підготовленості юних баскетболістів протягом експерименту

На сьогодні надзвичайно гостро постає питання необхідності розробки методики розвитку фізичних здібностей баскетболістів.

Проаналізувавши літературні джерела, які використані в нашій кваліфікаційній роботі, розкривши суть поняття фізичної підготовки та визначення методики розвитку фізичних якостей ми організували та провели педагогічний експеримент для визначення рівня розвитку координаційних здібностей. В ході роботи нами було проведено два тестування. Перше тестування було проведено в жовтні 2020 року. Результати даного тестування наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати першого тестування рівня розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів

№ з/п	Прізвище, ім'я	Тести		
		Човниковий біг 4 x 9 м., с	Тест «Фламінго», с	Біг «зігзагами», с
1	Олексій Ф	13.8	35.5	33.2
2	Олександр Ш.	12.9	37.9	38.2
3	Сергій Р.	11.3	37.2	36.9
4	Євген М	10.7	36.6	36.2
5	Данило А.	11.5	38.3	33.7
6	Павло П.	9.7	34.1	34.8
7	Андрій П.	10.4	35.8	35.2
8	Петро В.	11.7	33.1	37.1
9	Дмитро Г.	11.5	32.9	34.3
10	Сергій О.	11.4	36.8	38.1
11	Микола М.	12.4	37.2	34.6
12	Євген П.	10.8	31.9	40.1
Середнє значення		11,47	36,7	35,02

З отриманих даних ми бачимо наступні результати розвитку координаційних здібностей. Середнє значення за тестом човниковий біг в групі становить 11,47 с., результат тесту «Фламінго» складає 36,7 с. Швидкість орієнтації в просторі за тестом біг «зигзагами» в середньому в групі дорівнює 35,02 с.

Аналізуючи отримані результати необхідно відмітити, що практично всі результати в групі характеризуються рівномірністю та однорідністю. Більшість юних баскетболістів виконували запропоновані тести без надмірних напружень, що по-перше обумовлено незначною тривалістю виконання тесту, а по-друге про непоганий рівень фізичної підготовленості.

Після проведення першого тестування нами були підібрані рухливі ігри та комплекси вправ, які склали основу впроваджених естафет. В подальшому ми протягом експериментальної частини роботи за дозволом тренера впровадили рухливі ігри та естафети в тренувальний процес юних баскетболістів. Дане впровадження було спрямовано на активізацію координаційної підготовленості юних спортсменів та її підвищення. Всі вправи були розбиті на комплекси спрямовані на розвиток: рівноваги, орієнтації в просторі, швидкості прийняття рішення. Застосування рухливих ігор та естафет відбувалось під час проведення підготовчою частини заняття або наприкінці основної частини після проходження обов'язкового програмного матеріалу.

Після застосування рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей нами було проведено повторне тестування в квітні грудні 2020 року. Дані тестування наведені в таблиці 3.2.

Аналізуючи результати тестування після використання рухливих ігор та естафет у юних баскетболістів встановлено, що в групі спостерігаються певні відмінності. Після повторного тестування середнє арифметичне значення рівня координаційної підготовленості за тестом «човниковий біг» 4 x 9 метрів склало 10,01 м., за тестом «Фламінго»

суттєво збільшилось і становило 43,88 с. Результат тесту біг «зигзагами» підвищився до середніх значень 30,27 с.

Таблиця 3.2.

Результати повторного тестування рівня розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів

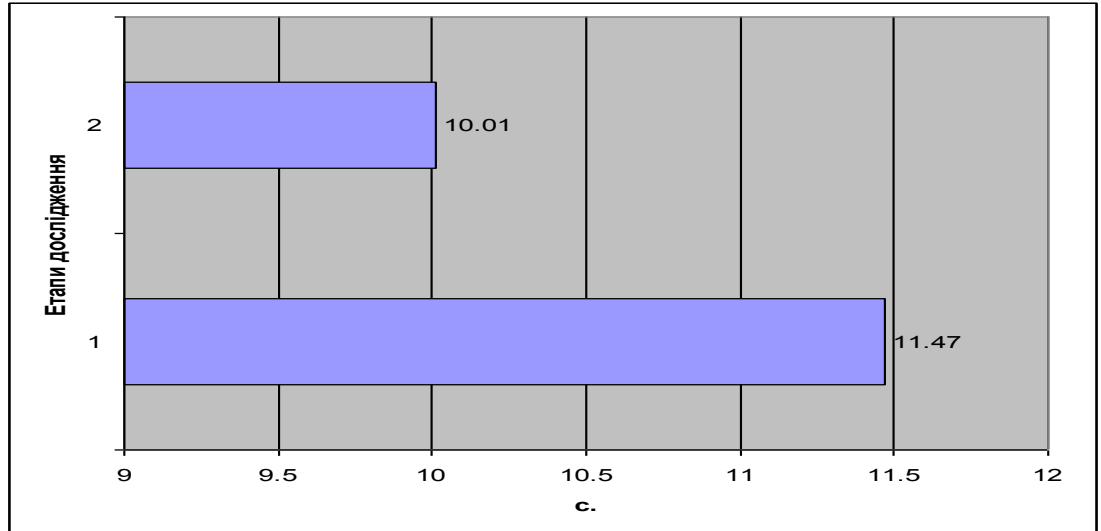
№ з/п	Прізвище, ім'я	Тести		
		Човниковий біг 4 x 9 м., с	Тест «Фламінго», с	Біг «зигзагами», с
1	Олексій Ф	12.2	42.8	31.6
2	Олександр Ш.	11.7	44.3	32.4
3	Сергій Р.	10.3	43.8	33.2
4	Євген М	9.4	44.1	28.5
5	Данило А.	10.3	40.7	29.9
6	Павло П.	8.1	41.3	31.7
7	Андрій П.	8.5	40.9	32.2
8	Петро В.	9.4	45.2	33.7
9	Дмитро Г.	10.6	40.5	30.7
10	Сергій О.	10.3	42.9	26.8
11	Микола М.	10.9	48.1	31.6
12	Євген П.	9.5	37.2	35.5
Середнє значення		10,01	43,88	30,27

Підсумовуючи результати проведеного дослідження нами встановлено, що протягом експерименту рівень розвитку координаційних здібностей суттєво покращився. Однак в існує певна можливість того, що покращення результатів не суттєві і мають виключно природній характер. Тому в ході подальшого нашого дослідження ми вивчили характер та кількісні показники змін показників протягом експерименту.

3.2. Експериментальне підтвердження ефективності застосування рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів

Для визначення ефективності впровадженої методики необхідно дослідити зміни, які відбувались з показниками рівня розвитку

координаційних здібностей після застосування рухливих ігор. Тому в ході подальшого дослідження ми порівняли дані первинного та завершального зрізів. Результати порівняння за тестом «човниковий біг» 4 x 9 метрів представлені на рисунку 3.1.



1 – початок експерименту; 2 – по завершенню експерименту

Рис. 3.1. Порівняння показників першого та другого зрізу за тестом човниковий біг 4 x 9 метрів

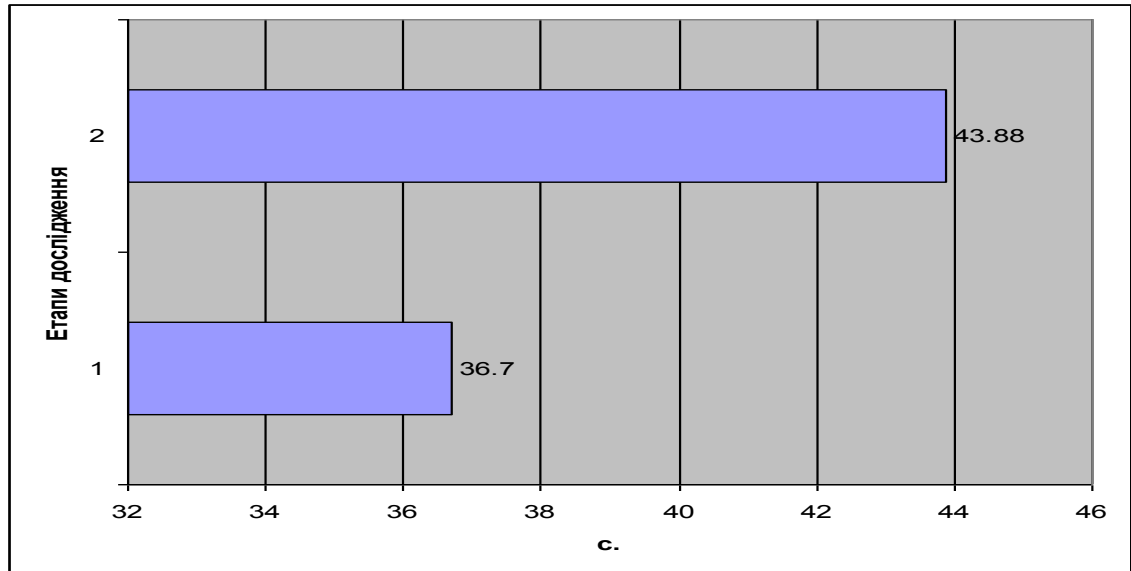
Порівняльний аналіз результатів довів, що на початку експерименту середнє значення знаходилось в межах 11,47 с, а після застосування методики розвитку координаційних здібностей змінився до 10,01 с.

Такі суттєві зрушення за показниками даного тесту, на нашу думку, тісно пов'язані зі змістом тренувального процесу та самовіддачею юних баскетболістів при їх виконання.

Це вказує на той факт, що використання рухливих ігор та естафет дали змогу в групі в середньому покращити результат вміння швидко орієнтуватись в просторі на 1,46 с. При цьому необхідно зазначити, що у окремих баскетболістів результати покращувались більш ніж 2 секунди.

Аналіз відсотка покращення результату після використання рухливих ігор та естафет довів, що за 5 місяців середні значення в групі баскетболістів покращились на 13 % всього.

Результати ідентичного порівняння за тестом «Фламінго» представлені на рисунку 3.2.



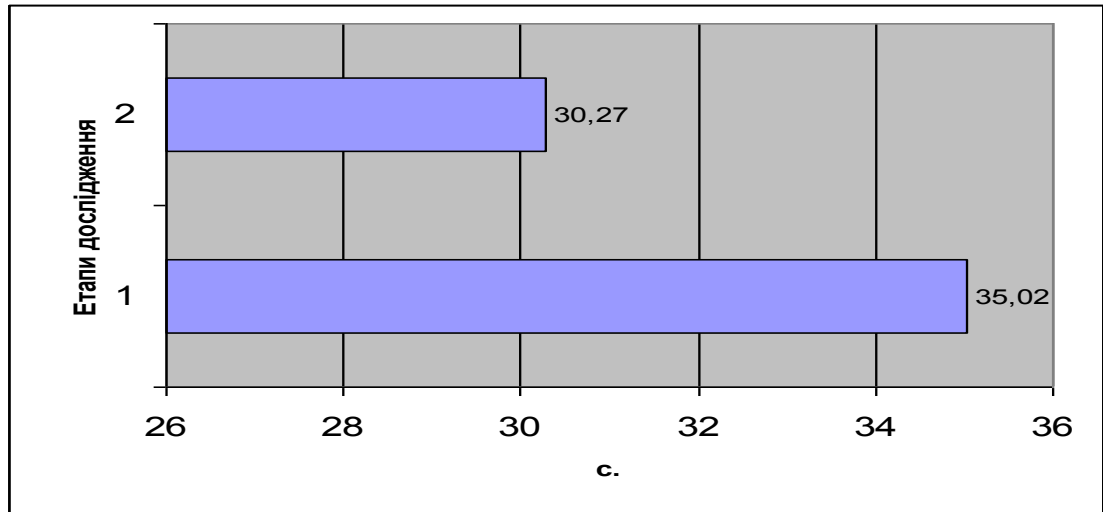
1 – початок експерименту; 2 – по завершенню експерименту

Рис. 3.2. Порівняння показників першого та другого зрізу за тестом «Фламінго»

Подібна тенденція змін середніх результатів протягом експерименту спостерігається і при порівнянні показників рівня рівноваги баскетболістів. Так за тестом «Фламінго» на початку експерименту середнє значення в групі знаходилось на позначці 36,7 с., після застосування рухливих ігор та естафет результат поліпшився до 43,88 с. В цілому показник зміни результату становить 7,18 с, що є значним не дивлячись на доволі високі середні значення в групі. Завдяки проведенню експерименту приріст результатів склав 19 %.

Порівняльний аналіз середніх значень вихідного та кінцевого зрізів за тестом біг «зигзагами» (рисунок 3.3.) довів, що протягом експерименту юні баскетболісти, також суттєво підвищили власні

показники.



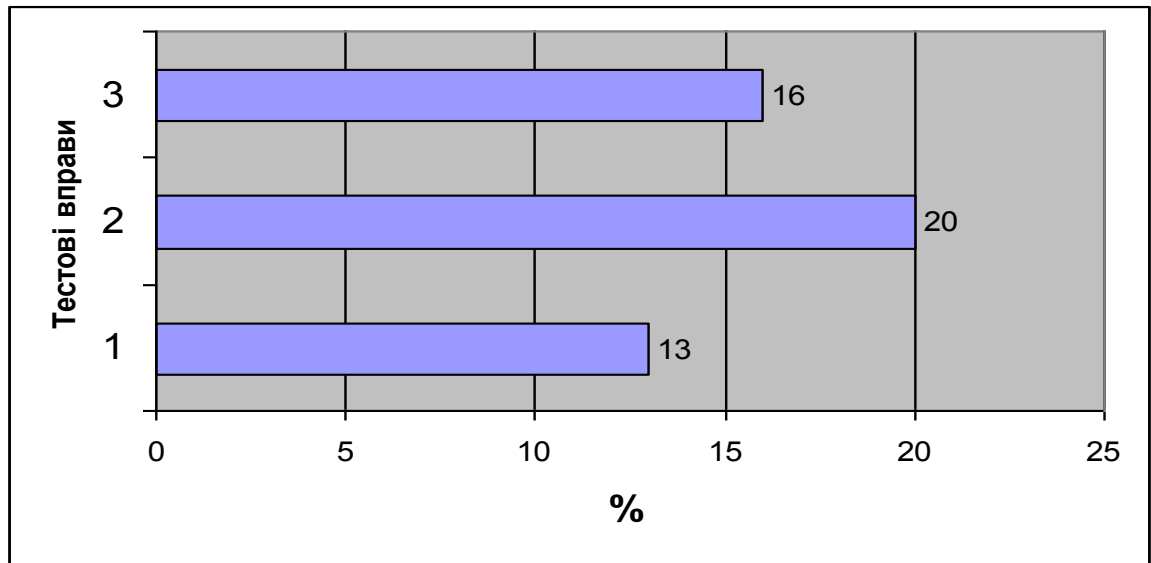
1 — початок експерименту; 2 — по завершенню експерименту

Рис. 3.3. Порівняння результатів першого та другого зрізу за тестом біг «зигзагами»

Так, в ході експериментальної частини роботи, в групі результат в середньому змінився з 35,02 с. на початку дослідження на 30,02 см на заключному етапі експерименту. На нашу думку, такі зміни в рівні підготовленості юних баскетболістів обумовлений низкою факторів, серед яких поряд з використанням рухливих ігор та естафет є те, що юні спортсмени в тренувальній роботі активно використовували ігровий метод спортивного тренування, який вимагав від них виконання складних координаційних рухів.

Аналізуючи не лише тільки абсолютні показники приросту, а й визначивши відсотковий темп приросту (рис. 3.4.) відмітимо, що максимальний приріст (20 %) встановлено за тестом «Фламінго», дещо менший відсоток приросту результатів за тестом біг «зигзагами» – 16 %. Найменший темп приросту рівня розвитку координаційних здібностей відмічений в показниках тесту човниковий біг 4 x 9 метрів – 13 %. Проте необхідно зазначити, що не зважаючи на відносно невисокі показники

відсотку приросту за останнім тестом в цілому за всіма тестами середні результати підвищились більше ніж на 10 %.



1. – човниковий біг 4 x 9 м.; 2. – тест «Фламінго»; 3. – біг «зигзагами».

Рис. 3.4. Приріст координаційних здібностей юних баскетболістів

Як видно з отриманих результатів, за п'ять місяця використання в тренувальному процесі рухливих ігор та естафет спрямованих на розвиток координаційних здібностей, в групі баскетболістів – початківців відбулись певні зрушення, які створили сприятливі умови для прогресування в інших видах спортивної підготовки баскетболістів. Таким чином нами встановлено, що впровадження рухливих ігор та естафет дало позитивні результати і є ефективною в використанні.

Висновки до третього розділу. Підсумовуючи результати проведеного дослідження зробимо певні висновки:

- ❖ на початку дослідження баскетболісти мали наступні середні результати: за тестом човниковий біг 4 x 9 метрів – 11,47 с., за тестом «Фламінго» – 36,7 с., за тестом біг «зигзагами» – 35,02 с.;

- ❖ після використання рухливих ігор та естафет результати юних баскетболістів змінились на кращі і становили: за тестом «човниковий

біг» 4 x 9 метрів – 10,02 с., за тестом «Фламінго» – 43,88 с., за тестом біг «зигзагами» – 30,27 с.;

❖ для визначення ефективності використання рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів визначався темп приросту який становив: за тестом «човниковий біг» 4 x 9 м. – 13 %, за тестом «Фламінго» – 20 %, за тестом біг «зигзагами» – 16 %.

❖ експериментально доведено, що використання рухливих ігор та естафет під час розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів позитивно впливає на рівень розвитку даної здібності, а також створює належні умови для більш ефективного вдосконалення інших сторін підготовленості спортсменів, так як фізична підготовка є фундаментом для ефективного вдосконалення технічної та фізичної підготовленості.

ВИСНОВКИ

1. Аналітичний аналіз інформаційних джерел та педагогічних спостережень показав, що розвиток фізичних здібностей баскетболістів це важливий та важкий педагогічний процес. Саме вивчення рівня розвитку спеціальних фізичних здібностей, методів та засобів їх розвитку і контролю, відіграє вирішальну роль у досягненні високих показників змагальної діяльності юних баскетболістів.

2. Протягом експерименту нами було підготовлено та впроваджено комплекси різноманітних вправ, які застосовувались при проведенні естафет. Також у навчально-тренувальний процес юних баскетболістів було впроваджено рухливі ігри, які цілеспрямовано впливали на підвищення рівня координаційної підготовленості. До складу рухливих ігор та естафет входили вправи спрямовані на вдосконалення здатності до збереження рівноваги, орієнтації в просторі, тощо. Проаналізувавши результати проведеного дослідження ми можемо відмітити, що завдяки використанню рухливих ігор та естафет показники координаційної підготовленості підвищилися у середньому більш ніж на 10 %.

3. Експериментально встановлено, що найбільш інтенсивно зросли результати за тестом «Фламінго» на 20 %, результати тесту човниковий біг 4 x 9 метрів покращилися на 16 %, показники тесту біг «зігзагами» змінилися на 13 %. Дані результати підтверджують ефективність використання рухливих ігор та естафет під час розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

Проте не вирішеним питанням залишається розробка комплексів рухливих ігор для різнобічної фізичної підготовки юних баскетболістів особливо на початковому етапі тренування, що підкреслює перспективність подальших досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабушкін В.З. Підготовка юних баскетболістів / В.З. Бабушкін — К.: Здоров'я, 1985. — 142 с.
2. Бабушкін В.З. Баскетбол у вузі. Навчальний посібник для вузів / В.З. Бабушкін — Харків: Основа, 1992. — 168 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 208 с.
4. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе / С. Белов — 1990. — № 6, 7 — С. 17 — 18.
5. Беретт Н.Ю. Энциклопедия спорта / Н.Ю. Беретт. - М.: Физкультура и спорт, 1999. — 305 с.
6. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь — Минск: Полынья, 1986. — 111 с.
7. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Л.В. Волков — К.: Олімпійська література, 2002 — 294 с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я. Гомельский. - М.: ФАИР, 1997. — 224 с.
9. Гомельский А.Я. Все о баскетболе / А.Я. Гомельский. - М.: Академия, 2000. — 289 с.
10. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / Е.Я. Гомельский. — М.: Академия, 2010. — 187 с.
11. Джон Р. Вуден Современный баскетбол / Вуден Р. Джон. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 256 с.
12. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. - М.: Академия, 2002. — 520 с.
13. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник / С.В. Казаков. - Р-наД.: Легион, 2004. — 208 с.
14. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 118 с.

15. Костикова Л.В. Азбука баскетбола / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 240 с.
16. Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
17. Краузе Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер. - М.: Астрель, 2006. - 216 с.
18. Леонов А.Д. Баскетбол / А.Д. Леонов — К.: Радянська школа, — 1989. — 100 с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение / Ф. Линдберг — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 278 с.
20. Минценберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение / Ф. Минценберг — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 190 с.
21. Мозола Р.С. Індивідуальне тренування баскетболістів / Р.С. Мозола, Є.Н. Приступа, О.М. Вацеба. — Львів: Астра, 1993. — 90 с.
22. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – М.: Академия, 2008. – 211 с.
23. Пископо Ж. Упражнения для победы в баскетболе / Ж. Пископо. – Воронеж: Научная книга, 2006. – 104 с.
24. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Ю.М. Портнов. — М.: Физкультура и спорт, 2004. – 476 с.
25. Портнов Ю.М. Баскетбол: учебник для ИФК / Ю.М. Портнов. - М.: Астра семь, 1997. – 264 с.
26. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю.М. Портнов. - М.: Физкультура и спорт, 1996. – 214 с.
27. Соколовский Б.И. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках / Б.И. Соколовский, Л.В. Костикова. – М.: Академия, 2012. – 102 с.

28. Хромаев З.М. Упражнения баскетболиста / З.М. Хромаев, Е.В. Мурзин, А.В. Обухов, С.Г. Защук. — К.: Друкарня ДУС, 2006. — 128 с.

29. Яхонтов Е.Р. Баскетбол / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 224 с.

30. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех / Е.Р. Яхонтов. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 228 с.