

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР В ШКОЛІ (БАСКЕТБОЛ)

Ж.Л. Козіна, М.А. Вакслер, А.О. Тихонова

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Вступ. Актуальність дослідження. Аналіз останніх публікацій і наукових даних. Спортивні ігри — це не тільки захоплення мільйонів і мільярдів людей на планеті. Це — удосконалювання здатності мислити, швидко й ефективно приймати рішення в умовах, що миттєво змінюються, виконувати координовані і точні рухи на межі фізичної і психічної напруги. Це ще і здатність узгоджено діяти і розуміти своїх партнерів, уміння будувати свої дії відповідно до загальних цілей і угадувати дії суперників. Це — здатність виходити зі складних ситуацій, вирішувати проблеми і домагатися успіху не тільки на майданчику, але й у житті. Тому спортивні ігри займають гідне місце в програмі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Однак методика проведення уроків зі спортивних ігор у школі має визначені особливості в порівнянні з методикою проведення інших уроків фізичної культури. Це обумовлено колективністю дій у будь-якій спортивній грі, складністю і розмаїтістю технічних і тактичних дій, підвищеними вимогами до психологічної підготовки гравців і інших факторів.

Природно, що методика проведення уроків зі спортивних ігор у школі часто викликає складності у вчителів у зв'язку з труднощами як організаційного, так і змістовного характеру.

Тому дана методика вимагає детального розгляду і викладу.

Мета роботи — розробити найбільш загальну методика проведення спортивних ігор у школі, що одночасно відповідала б сучасним вимогам фізичного виховання школярів і сучасним вимогам гри в баскетбол.

Методи дослідження: аналіз літературних даних, педагогічні спостереження, аналіз досвіду передових тренерів, учителів, фахівців в області спортивних ігор, відеозйомка з наступною комп'ютерною обробкою даних і розробка наочного приладдя.

Результати. У результаті проведеної методичної роботи була розроблена найбільш загальна методика проведення уроків зі спортивних ігор, що включає порядок вивчення матеріалу, особливості баскетбольної розминки, ряд оригінальних вправ на жонгливання м'ячем, розробка наочного приладдя за допомогою відеозйомки з наступною комп'ютерною обробкою даних, підбір послідовності вправ з навчанням технічним прийомам. Ми пропонуємо наступний по-

рядок вивчення матеріалу зі спортивних ігор у школі.

1. Короткий теоретичний нарис історії розвитку спортивних ігор, основних правил гри, визначення техніки, тактики в спортивних іграх, характеристика фізичних якостей, необхідних для тієї чи іншої спортивної гри.

Теоретичний курс може викладатися як на окремих уроках фізкультури, спеціально для цього відведених, так і на протязі кількох хвилин на кожному уроці.

2. Підготовка м'язів і зв'язок до виконання специфічних вправ, характерних для спортивних ігор. Дана підготовка полягає в тім, що під час розминки велика увага приділяється розігріву колінних, гомілковостопних, тазостегнових, плечових, кистьових суглобів. Для цього виконуються спеціальні загальрозвиваючі вправи на місці й у русі.

Крім того, розминка в спортивних іграх повинна включати велику кількість бігових і стрибкових вправ, вправ на розвиток швидкості, спритності й інших фізичних якостей. У розминку доцільно також включати вправи на жонгливання м'ячем, що підвищують так назване специфічне для баскетболу «почуття м'яча». Такі вправи можуть виконуватися на місці й у русі, можуть рекомендуватися як домашні завдання. Природно, що представлені нижче вправи варто пропонувати учням у міру формування їхніх технічних навичок.

Розглянемо деякі вправи, спрямовані на розвиток «почуття м'яча».

1. Обертання м'яча навколо шиї (рис. 1).
2. Обертання м'яча навколо тулуба (рис. 2).
3. Обертання м'яча навколо колін (рис. 3).
4. Пронесення м'яча між колінами на місці й у русі (рис. 4).
5. Підкидання м'яча зі зміною рук між колінами (рис. 5).
6. Підкидання м'яча позаду двома руками чи однією — ловіння попереду (рис. 6).
7. Підкидання м'яча попереду — ловіння позаду (рис. 7).
8. «Віртуозне ведення»:
 - ведення м'яча між ногами на місці зі зміною рук попереду (рис. 8);
 - ведення за спиною (рис. 9), на місці й у русі;
 - ведення м'яча між ногами на місці зі зміною рук попереду;
 - передавання м'яча під ногою протилежною рукою (рис. 10)



Рис. 1. Жонглювання м'ячем: обертання м'яча навколо шиї



Рис. 2. Жонглювання м'ячем: обертання м'яча навколо тулуба



Рис. 3. Жонглювання м'ячем: обертання м'яча навколо колін



Рис. 4. Жонглювання м'ячем: пронесення м'яча між колінами у русі



Рис. 5. Жонглювання м'ячем: підкидання м'яча зі зміною рук між колінами



Рис. 6. Жонгливання м'ячем: підкидання м'яча позаду двома руками чи однією — ловіння попереду



Рис. 7. Жонгливання м'ячем: підкидання м'яча попереду — ловіння позаду



Рис. 8. «Віртуозне ведення»: ведення м'яча між ногами на місці зі зміною рук попереду



Рис. 9. «Віртуозне ведення»: ведення за спиною



Рис. 10. «Віртуозне ведення»: передача м'яча під ногою протилежною рукою



Рис. 11. «Віртуозне ведення»: передавання м'яча за головою



а



б



в

Рис. 12. Тримання м'яча: а) двома руками, б) однією рукою, в) вправа «узяти м'яч з підлоги»

— передача м'яча за головою (рис. 11)

Освоєння основних технічних прийомів гри.

Освоєння техніко-тактичних прийомів гри в баскетбол найкраще починати з вивчення правильного тримання м'яча. Для навчання правильному триманню м'яча існує дуже простий і ефективний методичний прийом: узяти з підлоги нерухомий м'яч, поклавши на нього зверху долоні.

При цьому долоні лягають саме так, як необхідно для правильного тримання м'яча (рис. 12).

Дані вправи і методичні прийоми необхідно виконувати якнайчастіше, особливо на початкових етапах навчання баскетболу.

Для того щоб сформувати в учнів правильне уявлення про техніку виконання основних прийомів гри в баскетбол, учителю необхідно самому добре уявляти їх техніку виконання. Цьому допомагають наочні приладдя з кінограмами ви-

конання основних технічних прийомів. Такими наочними приладдя можуть бути рисунки, представлені в даній роботі. На рисунках вправи і технічні прийоми демонструються спортсменами вищих розрядів, у яких основа технічних прийомів уже сформована. Кінограми виконання прийомів спортсменами вищих розрядів можуть детально вивчатися також школярами. Установлено, що така наочність є дуже ефективною в процесі навчання спортивної техніці.

Для освоєння основних техніко-тактичних дій існують численні комплекси вправ, деякі з них наведені нижче. Їх можна застосовувати в практиці навчання гри в баскетбол. Однак необхідно пам'ятати, що дуже доцільним є спільне вивчення техніко-тактичних прийомів, наприклад, ловіння і передачі м'яча, захисним переміщенням і навичкам особистого захисту; розвивати фізичні якості одночасно з удоско-



Рис. 13. Сійка з м'ячем

налюванням техніко-тактичних дій, і т.д. (див. також «метод сполучених впливів»).

Пропонуємо вчителям фізичної культури використовувати нижче наведені комплекси, а з набуттям досвіду розробляти власні комплекси вправ відповідно до завдань уроків фізичної культури.

Ловіння м'яча. Ловіння — прийом, за допомогою якого гравець може впевнено опанувати м'ячем і почати з ним подальші дії, що атакують. Ловіння м'яча є і вихідним положенням для наступних передач, ведення чи кидків, тому структура рухів повинна забезпечувати чітке і точне виконання наступних прийомів.

Найбільш простим і в той же час надійним способом вважається ловіння м'яча двома руками (рис. 14).

Підготовча фаза: якщо м'яч наближається до гравця на рівні грудей чи голови, варто випрямити руки назустріч м'ячу, напруженими пальцями і кистями утворити як би лійку, розміром трохи більшу, ніж обхват м'яча.

Основна фаза: у момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його пальцями (не долонями), зближаючи кисті, а руки зігнути в ліктьових суглобах рухом, що уступає підтягуючи до грудей. Згинання рук є амортизаційним рухом, що гасить силу удару м'яча, що летить.

Завершальна фаза: після прийому м'яча тулуб знову подають злегка вперед; м'яч, що укривається від суперника розведеними ліктями, виносять у положення готовності до наступних дій. Якщо м'яч летить трохи нижче рівня грудей, то гравець присідає глибше, ніж звичайно, знижуючи тим самим висоту плечей до рівня польоту м'яча.

Послідовність вправ для навчання ловінню м'яча:

1. Шиккування в дві шеренги в двох кроках один від одного. Перед гравцями на відстані

одного кроку на підлозі лежить м'яч. Зробивши крок вперед, гравець нахиляється, бере м'яч обома руками, підіймає його над головою і повертає на місце. Завдання виконують наступні гравці з протилежної шеренги.

Варіанти: а) гравець б'є м'ячем об підлогу і ловить його на високому зльоті; б) гравець підкидає м'яч двома руками вгору, щоб зловити його над головою.

2. Шиккування в одну шеренгу. Гравці приймають стійку з правильним положенням рук для ловіння. Імітація ловіння м'яча.

3. Шиккування в дві шеренги на відстані 3 м між партнерами. Ловіння м'яча після передачі партнера.

4. Шиккування в чотири колони. Той, хто ловить м'яч, стає на відстані 5 м від кожної колони. Перший в колоні передає йому м'яч, оббігає цього гравця і повертається в кінець своєї команди. Гравець ловить м'яч двома руками і повертає тому, хто стає першим в колоні. За сигналом вчителя — заміна того, хто ловить та передає м'яч.

Варіанти: а) гравець із положення баскетбольної стійки робить крок вперед назустріч м'ячу, що летить; б) збільшується відстань передачі м'яча.

4. Учні шикуються в дві шеренги обличчям один до одного. У гравців однієї шеренги є м'яч. Виконується ловіння та передача м'яча в парах.

Варіанти: а) вправу проводять одним м'ячем поточно до кінця шеренги і назад; б) вправу проводять двома м'ячами (чи більшою кількістю м'ячів).

Передача м'яча двома руками від грудей (рис. 15) — основний спосіб, що дозволяє швидко і точно направити м'яч партнеру на близьку чи середню відстань у порівняно простій ігровій обстановці, без щільної опіки суперника. Підготовлені гравці можуть виконувати кидок і на далекій відстані.

Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями вільно обхоплюють м'яч, утримуваний на рівні поясу, лікті опущені. Колоподібним рухом рук — підтягують до грудей.

Основна фаза: м'яч посилають уперед різким випрямленням рук майже до відмовлення, з рухом кистей, які надають м'ячу зворотне обертання.

Завершальна фаза: після передачі розслаблені руки опускають, гравець випрямляється, а потім займає положення на злегка зігнутих ногах (така завершальна фаза типова і для інших способів передачі).

Послідовність вправ для навчання передачі м'яча:

1. Імітація ловіння і передачі м'яча.

2. Імітація передачі м'яча з кроком.

3. Учні по черзі вкладають один одному м'яч у випрямлені руки.



Рис. 14. Ловіння м'яча двома руками



Рис. 15. Передача м'яча двома руками від грудей

4. Кидок і ловіння м'яча в стіну на віддалі 2—3, 4—5 м від стіни.

5. Передача і ловіння м'яча із шеренги в шеренгу.

6. Шиккування в кола по 5—10 чоловік у кожному. Стоячи в середині кола, ведучий ловить з кроком вперед м'яч, який передається по черзі гравцями.

7. Шиккування у дві зустрічні колони. У направляючого однієї колони є м'яч, який він передає направляючому другої колони, а сам стає в кінець цієї колони. Той, хто одержав м'яч, передає його наступному гравцеві протилежної колони, перебігає і стає в кінець її і т. д.

8. Ловіння і передача м'яча по колу в один і другий бік.

9. Ловіння і передача м'яча по колу, пропускаячи одного гравця. При парній кількості гравців проводять два м'ячі. Проводиться змагання — гонка м'ячів по колу.

10. Шиккування учнів у коло. Два учні в середині кола. Перший передає і одержує м'яч назад від парних номерів, другий — від непарних.

11. «Передав — сідай». Те саме, що вправа 7, але учні, передавши м'яч, сідають на підлогу. Команди можуть розташовуватися в колону, шеренгу, по колу.

12. «Хто швидше». Те саме, що і вправа 11, але команди виконують раніш зумовлену кількість передач двома руками від грудей. Перемагає команда, яка швидше справилася із завданням.

13. «Хто більше». Те саме, що і вправа 11, але команди виконують її двома руками протягом раніше обумовленого часу. Перемагає команда, яка виконала більшу кількість передач.

14. «Мисливці і качки». «Мисливці» вибивають качок тільки передачею м'яча двома руками від грудей.

Ведення м'яча. Ведення м'яча — прийом, що дає можливість гравцю просуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку (рис. 16).

Ведення дозволяє уникнути щільної опіки захисника, вийти з м'ячем з-під щита після успішної боротьби за відскок і організувати стрімку контратаку; поставити заслін партнеру, нарешті, відвернути на час суперника, що опікує партнера, щоб потім передати йому м'яч для атаки.



Рис. 16. Ведення м'яча

В усіх інших випадках зловживати веденням не слід, щоб не знижувати швидкість контратак і не порушувати ритму гри. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (чи по черзі правою і лівою) уперед, трохи убік від ступнів.

Основні рухи виконують ліктювий і лучезап'яний суглоби. Ноги необхідно згинати, щоб зберігати положення рівноваги і швидко змінювати напрямок руху. Тулуб злегка подають уперед, плече і рука, вільна від м'яча, повинні не підпускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його!). Гравець, просуваючись таким чином, повинний у той же час стежити за розташуванням партнерів, суперників і орієнтуватися на щит. Доцільно періодично переключати зоровий контроль з м'яча на поле і назад. Розрізняють ведення низьке і високе, із зоровим контролем і без зорового контролю.

Послідовність вправ для навчання веденню м'яча:

1. Шикування гравців в одну шеренгу. Імітація ведення м'яча.
2. Шикування гравців в одну шеренгу. Ведення м'яча, стоячи на місці: а) правою рукою; б) лівою рукою.
3. Те саме, але ведення відбувається по черзі правою і лівою рукою.
4. Те саме, але зміна рук відбувається по сигналу.
5. Ведення на місці з кроком однойменною (різнойменною) ногою вперед.
6. Те саме, з кроком однойменною (різнойменною) ногою назад.
7. Те саме, з кроком однойменною (різнойменною) ногою вбік.
8. Ведення на місці правою рукою з кроком лівою ногою вправо або вліво і поверненням в початкове положення (при веденні лівою рукою — навпаки).
9. Ведення правою і лівою рукою з довільною зміною висоти відскоку.
10. Ведення м'яча правою і лівою рукою із зміною висоти відскоку за сигналом.
11. Шикування в шеренгах. Ведення, обведення партнера дальньою від нього рукою із зменшенням висоти відскоку, повернення на місце з веденням, передача партнерові.
12. Шикування в колонах чи шеренгах (в залежності від кількості м'ячів). Ведення м'яча бігом по прямій до певного орієнтира.
13. «Слухай сигнал!». По свистку — ведення бігом, два свистки — зупинка стрибком.
14. Естафета з веденням м'яча.
15. Естафета з веденням навприсядки.
16. Естафета з веденням м'яча спиною уперед.

Кидки в кошик. Підготовка до виконання кидка складає основний зміст гри команди в нападі, а влучення в кільце її головна мета. Для успіш-

ної участі в змаганні кожен баскетболіст повинен не тільки вміло застосовувати передачі, лов і ведення м'яча, але і точно атакувати кільце, виконуючи кидки з різних вихідних положень, з будь-яких дистанцій при протидії суперників. Мінлива обстановка гри і прагнення використувати кожен зручний момент для атаки визначає необхідність володіння різноманітним арсеналом способів виконання кидка з урахуванням індивідуальних здібностей і особливостей гравця.

Кидок однією рукою зверху (рис. 17) використовують частіше інших для атаки кошика в русі (рис. 18), із близьких відстаней і безпосередньо з-під щита. У сучасному баскетболі це найпоширеніший кидок. І сучасні фахівці в області баскетболу вважають, що саме цьому кидку варто учити дітей уже на початковому етапі навчання.

Підготовча фаза: м'яч ловлять під праву ногу (при кидку правою рукою). Крок, під яким ловлять м'яч, найбільше розтягнутий. Наступний крок повинен бути укороченим і стопорним — гравець швидко і сильно відвтовхується майже вертикально нагору.

При відштовхуванні від майданчика м'яч виносять над плечем і перекладають на повернену кисть правої руки.

Основна фаза: у вищій точці стрибка рука випрямлена для максимального наближення м'яча до кільця, м'яч виштовхується м'яким рухом кисті пальців, йому надається зворотне обертання (рис. 17).

Послідовність вправ для навчання кидкам однією рукою зверху з місця:

1. Шикування в дві шеренги. Імітація кидка однією рукою зверху з місця.
2. Шикування в дві шеренги. Кидок м'яча над собою із застосуванням техніки кидка однією рукою зверху з місця.
3. В парах кидки м'яча у кошик однією рукою зверху з близької відстані.
4. Гравці шикуються в колони обличчям до щита. М'ячі у тих, що стоять спереду. За сигналом вони виконують кидки, підбирають м'ячі, передають їх гравцям, що стоять за ними, а самі стають в кінець своїх колон. Наступні гравці виконують те саме. Вправу можна проводити у формі гри. Перемагає колона (команда), яка скоріше заб'є 10 м'ячів.

5. Гравці стоять в колонах по одному (за кількістю м'ячів) на відстані 10—12 м від щита. М'ячі у направляючих. Направляючий веде м'яч, виконує поворот на 360° з переводом м'яча, кидає м'яч у кошик, підбирає його і передає черговому гравцеві, який вибігає. Після передачі м'яча направляючий стає на нову точку. Виконавши кидок і передачу м'яча черговому гравцеві, усі гравці стають у свої колони за направляючим.

6. Гравці розбиваються по парах, кожна з яких має м'яч. Гравець з м'ячем кидає його із вказа-

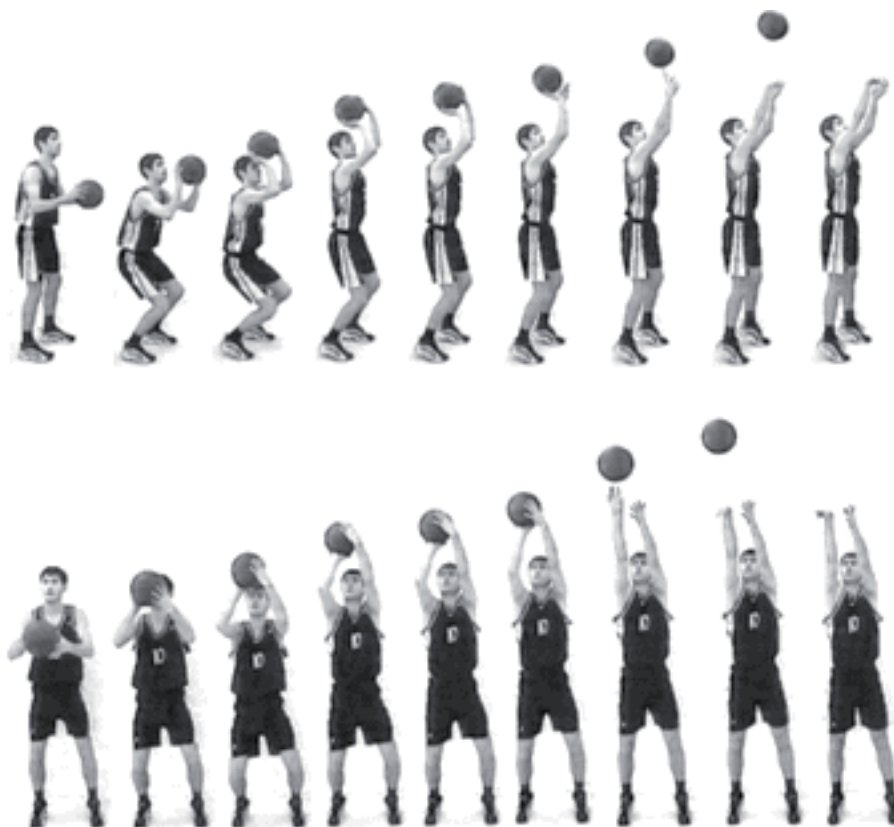


Рис. 17. Кидок однією рукою зверху з місця

ного тренером місця. Якщо він улучив у кільце, то, підібравши м'яч, веде до лицевої лінії, а уразі промаху — до бокової лінії і з-за неї передає м'яч партнерові, який зразу ж кидає його і т. д.

7. Гравці стають в колону біля щитів на відстані 5—6 м. Перший гравець кидає м'яч у кошик, підбирає його, передає наступному і заважає йому кидати. Після цього він стає в кінець колони, а другий гравець виконує те ж саме і т. д.

8. Гравці розбиваються на групи по 3—5 чоловік; групи розташовуються у колонах за лінією 3-очкового кидка. За сигналом тренера ті, хто стоять попереду, кидають м'ячі в кошик і біжать на «підбор». Якщо кинули вдало, зараховується 3 очка і м'яч передається наступному гравцеві. У випадку невдачі підібраний м'яч закидають із-під щита і також передають наступному гравцеві, але такий кидок оцінюють в 2 очка. Перемагає група, яка першою набрала умовну кількість очків.

9. Гравці розташовуються на межі у області штрафного кидка «трикутником». Четвертий гравець, «захисник», — між ними. М'яч передається тільки через гравця, який стоїть у вершині даного «трикутника». Одержавши м'яч, гравець намагається кинути його в кошик або тільки прицілюється, «викликаючи» на себе захисника, і передає м'яч партнерові для кидання в кошик. У випадку невдачі гравці міняються місцями. Той, хто промахнувся, стає захисником, а нападаючі переміщуються за годинниковою стрілкою.

Кидок однією рукою в русі застосовують у тих випадках, коли потрібно не припиняючи руху забити м'яч із близької відстані після передачі чи ведення. При виконанні даного прийому застосовують так названу двокрокову техніку (рис. 18). Якщо гравець хоче на бігу зробити кидок, припустимо правою рукою, він повинний піймати м'яч, злегка настрибуючи на нього, у момент, коли уже виконаний поштовх лівою ногою, а права винесена вперед. Потім виконується поштовх правою ногою (перший крок), поштовх лівою ногою (другий крок) і кидок м'яча правою рукою в стрибку. Двокрокову техніку використовують також при виконанні передачі м'яча в русі, а також зупинках після прийому м'яча чи після ведення.

Послідовність вправ для навчання кидку в русі:

1. Шиккування в колонах біля кожного кільця залу. Імітація кидка м'яча у кошик після одного кроку з близької відстані.

2. Імітація кидка м'яча у кошик після двох кроків. Перший крок — великий (для його позначки можна намалювати лінію, покласти скакалку чи інший орієнтир, або користуватися лінією трьохсекундної зони). Другий крок — невеликий, він сприяє переводу енергії бігу в енергію стрибка. Після другого кроку — стрибок з імітацією кидка.

3. Те саме, але на першому кроці береться м'яч з витягнутої руки вчителя або помічника.



Рис. 18. Кидок у русі

4. Те саме, але м'яч легко підкидається.

5. Те саме, але виконується передача м'яча з невеликої відстані.

6. Те саме, але кидок робиться після передачі з більшої відстані.

7. Те саме, але кидок робиться після ведення.

8. Гравці шикуються в колону біля середньої лінії обличчям до ближчого кільця. М'яч у того, хто стоїть попереду. Виконується ведення до кільця з наступним кидком після двох кроків; підібраний м'яч передається наступному, а той, хто виконав вправу, стає у кінець колони.

9. Гравці шикуються в декілька колон по 3—4 чоловіки обличчям до кільця на відстані 6—7 м. Перед кожною колоною ставиться стояк або стілець, які умовно позначають захисника. М'ячі у тих, хто стоїть попереду. Кожен гравець, виконавши обманний рух перед уявним захисником в одну сторону, проходить з веденням м'яча в другу з подальшим киданням в кільце після двох кроків, підбирає м'яч і передає його тому, хто стоїть за ним, а сам направляє в кінець колони.

10. По обидві сторони від середньої лінії стоять дві колони гравців обличчям до одного із баскетбольних щитів. М'яч у направляючого лівої колони, йде передача гравцеві, який вийшов із правої колони і виконує кидок по кільцю після ведення з двох кроків. Підібравши м'яч, він передає його гравцеві лівої колони і сам стає в її кінець. Гравець, який виконував передачу, переходить в праву колону.

11. Перед кожною колоною гравців, що розміщуються в 6—7 м від кільця, ставлять на деякій відстані стілець, що умовно виконує роль захисника. Кожен гравець веде м'яч до стільця і кидає в стрибку безпосередньо біля нього.

Висновок. При проведенні уроків зі спортивних ігор, слід дотримуватись основних правил

навчання технічним прийомам з урахуванням етапів навчання та рівня підготовленості учнів. При побудові шкільних уроків зі спортивних ігор (зі баскетболу), можна застосовувати наведені в роботі вправи, а рисунки використовувати в якості наочних приладь для детального з'ясування техніки виконання прийому вчителем і учнями.

Література

1. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. / Под редакцией Портнова Ю.М. — М., 1997.
2. *Бабушкин В.З.* Подготовка юных баскетболистов. — Киев, 1985. — 146 с.
3. *Би К. Нортон К.* Упражнения в баскетболе. — М., 1972.
4. *Волков Е.П., Аль Хатиб Ахмад.* Основы подготовки юных баскетболистов. Учебное пособие. — Харьков, 2000.
5. *Вуден Д.* Современный баскетбол: Пер. с англ. — М., 1987. — 256 с.
6. *Морозов В.П.* Броски с точек (баскетбол) // Физическая культура в школе. — 1997. — №7. — С. 82—84.
7. *Нестеровский Д.И.* Баскетбол в X классе. Уроки 5—6 // Физическая культура в школе, 1999. — № 6. — С. 24—26.
8. *Нестеровский Д.И.* Баскетбол в X классе. Уроки 3—4 // Физическая культура в школе. — 1999. — № 5. — С. 51—53.
9. *Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д.* На уроках баскетбола (комплексная подготовка учащихся) // Физическая культура в школе. — 1992. — № 1. — С. 30—33.
10. *Пинхлостер Г.* Энциклопедия баскетбольных упражнений. — М., 1973.
11. Программа по физической культуре для средней школы. — Киев, 1996.
12. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 520 с.
13. *Яхонтов Е.Р.* Юный баскетболист. — М., 1987. — 193 с.