

UDK 796/323.2

**SPORT TAKOMILLASHUV BOSQICHIDA YOSH
BASKETBOLCHILARNING TEZKORLIK SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISH METODLARI**

Amirqulov Otabek Ismoilovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası
katta o‘qituvchisi
e-mail: o.amirqulov72@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish usullari hamda vazifalarni hal etish, jumladan, bolalar-o‘smirlar sport maktablari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi basketbolchilarida keskin harakatlarda muvozanatni rivojlantiruvchi, kutilmagan vaziyatlardagi murakkab reaksiyada harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni mashg‘ulotlaridan foydalanib harakat tezkorligini rivojlantirish muammolarni o‘rganish, harakat tezkorligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlarda basketbolchilardagi antropometrik, morfofunktsional shuningdek psixologik holatlariga bog‘liqligini aniqlashning asosiy bosqichlari bo‘yicha ilmiy va amaliy tajribalarga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirishga oid ilmiy izlanish yo‘llari ko‘rsatilagan.

Kalit so‘zlar: basketbol, basketbol vositalari, yosh sportchilar, mashg‘ulot jarayoni, ta’lim, tarbiya, individual imkoniyatlar, jismoniy-axloqiy tarbiya, kasbiy ko‘nikmalar, tezkorlik, shaxsiy sifatlar.

**МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ СПОРТА**

Амиркулов Отабек Исмоилович

Старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»
Экономико-педагогического университета
e-mail: o.amirqulov72@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассмотрены методы развития быстроты движений юных баскетболистов и решение задач, в том числе развитие быстроты движений с использованием упражнений, развивающих равновесие при резких движениях и развивающих быстроту движений в сложных реакциях в неожиданных ситуациях в баскетболе. у игроков

начально-подготовительного этапа детских спортивных школ показаны способы научного исследования на основе научного и практического опыта по основным этапам определения зависимости антропометрического, морфофункционального и психологического состояния баскетболистов в упражнениях, направленных на увеличение скорости движения.

Ключевые слова: баскетбол, баскетбольная экипировка, юные спортсмены, тренировочный процесс, воспитание, тренировка, индивидуальные возможности, физическое и нравственное воспитание, профессиональные навыки, скорость, личностные качества.

METHODS OF DEVELOPING SPEED QUALITIES OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS DEVELOPMENT

Amirkulov Otabek Ismoilovich

Senior teacher of the Department of "Physical Culture and Sports" of the
University of Economics and Pedagogy
e-mail: o.amirqulov72@gmail.com

Abstract: *In this article, the methods of developing the speed of movement of young basketball players and solving tasks, including the development of speed of movement using exercises that develop balance in sharp movements and develop quickness of movement in complex reactions in unexpected situations in basketball players of the initial preparatory stage of children's sports schools ways of scientific research based on scientific and practical experiences on the main stages of determining the dependence of anthropometric, morphofunctional and psychological conditions of basketball players in the exercises aimed at increasing the speed of movement are shown.*

Key words: *basketball, basketball equipment, young athletes, training process, education, training, individual capabilities, physical and moral education, professional skills, speed, personal qualities.*

KIRISH

Bugungi kunda jahon miqyosida basketbol bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning mashg'ulotlar jarayonini innovatsion yondashuv asosida samarali

tashkil qilish masalalari soha olimlari oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Bu borada yosh basketbochlarning jismoniy imkoniyatlarini va sifatlarini oshirish, individual va jamoaviy mashg'ulot asoslarini ishlab chiqish, somatotip xususiyatlaridan kelib chiqib tayyorgarlik asoslarini rivojlantirish, mashg'ulot vositalaridan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish kabi ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Biroq, yosh basketbolchilarning individual imkoniyatlarini oshiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uni takomillashtirib borish orqali harakat tezkorligini rivojlantirish masalasi alohida ilmiy-tadqiqot mavzusi sifatida o'rganilmagan. Hozirgi vaqtda Respublikamizning har bir viloyatida sport turlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, Yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonlarda bolalar va o'smirlar sport maktablariga bo'lgan mas'uliyat yanada kuchaymoqda. Zero, bolalar-o'smirlar sport maktablari o'quvchi-yoshlarni sportga jalb qilish va ularning jismoniy faolligini oshirishda o'ziga xos maktab vazifasini o'tamog'i lozim. [1; 61-b., 3; 24-b., 7; 26-b.].

ADABIYOTLAR TAHLILI

Basketbol sport turi – yurtimizda hozirgi kunda jismoniy tarbiya va shaxs salomatligining samarali va ko'p qirrali vositalaridan biriga aylanmoqda. Basketbol sport turi bilan muntazam shug'ullanish organizmning ko'plab muhim tizimlariga samarali ta'sir ko'rsatadi va ularni yuqori darajada rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu sabablarga ko'ra sport o'yinlari ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o'ringa ega. Sport o'yinlariga ixsoslashtirilgan hamda umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fani dasturlariga basketbol sport turi kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo'linmalarda sport o'yinlari bilan muntazam shug'ullanishadi. Basketbol sport turi yopiq hamda ochiq sport maydonlarida ko'plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi

sifatida qo'llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag'ishlaydi [4; 21-26-b., 6; 26-29-b; 9; 331-b].

Basketbol sport turi bilan shug'ullanish yosh bolalar organizmning ko'plab funksiyalariga va shaxsiy sifatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi, jumladan:

- basketbol mashg'ulotlari asosidagi muhim jismoniy sifatlar: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatleri rivojlanadi egiluvchanlik, tezkorlik, kordinatsion va shunga o'xshash ko'nikmalari shakllanib boradi;

- yosh bolalarning intellektual qobiliyatlari rivojlanadi, sezgi organlari, aksariyat psixik holatlar takomillashadi. Bu boradagi ijobiy belgilar: mehnatsevarlik, maqsadga intiluvchanlik, qat'iylik, g'alabaga ishonch, jamoaviylik hissiyoti kabilarni shakllantirish uchun yaxshigina sinov maydonidir;

- boshqa sport turlari kabi, basketbol bilan shug'ullanishning to'liq foydaliligi to'g'risida xulosa chiqarish, albatta, birmuncha bo'rttirish bo'ladi. Har qanday tirik organizm faqatgina mashqlar jarayonida takomillashishini e'tiborga olgan holda, ularning miqdori, me'yorini ham e'tibordan chetda qoldirmaslik lozim. O'tgan asrlardanoq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda – mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo'lishi mumkin – hamma ish me'yorga bog'liq bo'ladi, deb ta'kidlashgan. Jumladan, basketbol sport turida ham o'ta zo'riqib mashg'ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog'lomlashtiradi. Ko'plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo'riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi;

- basketbol bilan mashg'ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar sportga qiziqtirishga, kasb egallashga, sog'lom bo'lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko'maklashsin. Shundagina basketbol sporti bilan shug'ullanish oliy ta'lim muassasasi talabalari hayotiga huzur bag'ishlaydi. Ushbu qiziqarli va foydali sport turi kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va basketbolchining ko'plab ijobiy sifatleri shakllanadi [1; 61-b., 3; 24-b., 8; 21-b.].

Bir qator tadqiqotlarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish hamda yuqori malakali basketbolchilarning mashg'ulot tizimini alohida o'rganishga ko'proq e'tibor qaratilgan. Lekin, bolalar-o'smirlar sport maktabi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi basketbolchilarining harakat tezkorligini rivojlantirishda maxsus mashqlaridan foydalanish yo'llari deyarli tadqiq etilmagan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda nazariy adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, psixofizalogik usullar, hujjatli materiallar tahlil qilish, savol-javob va so'rovnoma, matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Basketbol nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi olim va mutaxassislarning tavsiyalari dastlabki tadqiqotlar materiallari o'quv yillar jarayoni uchun maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha keng qamrovli dasturni ishlab chiqishga va asosiy eksperimentda ilmiy asoslashga imkon berdi.

Biz tomonimizdan tanlab olingan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida "harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi"ga ko'ra yosh basketbolchilarda 8 turdagi nazorat mashqlari asosida tezkorlik sifati rivojlantirildi. Bunda mashqlar o'lchov birligi asosida hisoblanib, mashq takroriyliigi eng ko'p natija asosida, mashqning davomiyligi eng kam ko'rsatkich asosida hisoblandi. Yosh darajasiga ko'ra mashqlarning baholanish mezonlariga ham ahamiyat qaratildi. Nazorat mashqlari 3 yo'nalish bo'yicha tasniflandi. Ya'ni, birinchi yo'nalishi to'p bilan harakatlanayotganda harakat tezkorligiga erishish, ikkinchi yo'nalishi raqib qarshiligini yengishda harakat tezkorligini oshirish, uchinchi yo'nalish taqibdan qochishda harakat tezkorligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasidan foydalanildi.

1-jadval

Yosh basketbolchilarning boshlang'ich tayyorlov bosqichida "tezkorlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi"

№	Mashqlar majmuasi	Bajarilish tartibi	10 yosh	11 yosh	12 yosh
			Takrorlanish soni		
1.	Raqib qarshiligini kuch bilan yengish	To'psiz o'yinchi to'pli o'yinchi yelka qismidan ushlab oldinga harakat qilishiga qarshilik ko'rsatadi	4-5	5-6	7-8
2.	Yo'nalishni o'zgartirib to'pni urib yurish	Himoyachi hujumchining to'pni urib yunalishni o'zgartirib xarakatlanishiga qarshilik ko'rsatadi	5-6	7-8	9-10
3.	Harakatda to'p uzatish	Maydonning qarama-qarshi ikki burchagida to'pli o'yinchilar to'p urib shchit tomon xarakatlanadi, to'pni savatga tashlagandan so'ng ikkinchi o'yinchini to'p urib xarakatlanishiga qarshilik ko'rsatadi	4-5	8-9	10-11
4.	To'pni himoyalab to'pga harakat	Ikki to'pli o'yinchi bir qo'lida to'pni urib harakatlanadi bo'sh qo'lida bir – birlarini to'plarini olib qo'yishga bahslashadi	5-6	7-8	9-10
5.	To'p bilan tezkor harakat	To'pni yerdan zarb bilan dumalatib yuboriladi to'pli o'yinchi to'pni urib xarakatlanib tezkorlik bilan dumalab ketayotgan to'pni to'xtatadi	4-5	6-7	8-9
6.	Ta'qibdan qochish	Devor qarshiligida masofadan to'pni zarb bilan devorga otiladi devor oldida to'pni urib turli yo'nalishga xarakatlanayotgan o'yinchi to'pdan himoyalani	6-7	8-9	10-11
7.	Qarshilikni yengib harakatlanish	To'pli o'yinchi belidan rizinka o'tkaziladi va ikkinchi o'yinchi tomonidan ushlab turiladi to'pli o'yinchi rizina qarshiligida ikkala qo'lida to'pni urib oldinga harakatlanadi	5-6	6-7	8-9
8.	Qarshilikda to'p uchun kurash	Ikki to'psiz o'yinchi belgilangan nuqtada turgan to'pni olishiga bir- biriga kuchli to'qnashuv ostida	5-6	8-9	10-11

Mashg'ulotlarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida “tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi”ning (1-jadval) maqsadi 10-12 yoshli basketbolchilarda mashg'ulot jarayonida raqibning xatti-harakatlaridan kelib chiqib, yuqori tezlikda harakat tezkorligiga erishtirish hisoblanadi. Qayd etilgan ko'rsatkichlar marta va soniyada hisoblanadi. Jadvalda mashqlar va ularning hajmi aniq keltirilgan.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida 10-12 yoshli basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirishda muvozanatni saqlash muhimdir. Bunda harakat tezkorligini

rivojlantirishda “keskin harakatlarda muvozanatni rivojlantiruvchi koordinatsion mashqlar majmuasi”dan (2-jadval) foydalanish samarali hisoblanadi.

2-jadval

Yosh basketbolchilarning muvozanatni rivojlantiruvchi koordinatsion mashqlar majmuasi

№	Mashqlar	Bajarilishi	10 yosh	11 yos	12 yos
			Takrorlanish soni (marta)		
1	Sakrab bir oyoqda muvozanat saqlash.	To‘g‘ri chiziq ustida bir oyoqda qo‘lida to‘ldirma to‘p bilan oldinga sakraydi chiziq ustiga tushishi shart.	8	10	12
2	Qarshilikda muvozanat saqlash.	To‘g‘ri chiziq usta ikki o‘yinchi turishadi birinchisi o‘yinchi balandlikga sakrash mashqini bajaradi va sakrab	8	10	12
3	Bir oyoqda muvozanatda to‘p uzatish.	Bir oyoqda turgan o‘yinchi to‘pni ko‘tarib turgan oyoqlari ostidan aylantirib o‘tkazib xuddi shu holatda turgan sherigiga uzatadi shu tarzda davom etadi.	8	10	12
4	Bir oyoqda qarshilik ko‘rsatishda	To‘g‘ri chiziq ustiga bir oyoqda ikki o‘yinchi qarama-qarshi joylashadi ikkala o‘yinchi xam qo‘llarini zanjir holatda ushlab bir-birlariga qarshilik ko‘rsatishadi.	8	10	12
5	Aylanma harakatlardan so‘ng muvozanatda to‘p qabul qilish.	3 ochkali zona chizig‘iga oraliq masofada 3 ta fishka joylashtiriladi to‘psiz birinchi o‘yinchi fishka atrofini 4-6 marta tezkor harakatda aylanadi va ikkinchi o‘yinchi tomonidan uzatilgan to‘pni savatga tashlaydi.	8	10	12
6	Bir oyoqda muvozanatni ushlab qarshilik ko‘rsatish.	To‘g‘ri chiziq usta ikki o‘yinchi bir oyoqda qo‘llarini ushlagan holda turishadi va bir birlarga kuch ishlatib o‘zlariga tortishadi vazifa tug‘ri chiziq ustida muvozanat saqlab turish kerak.	8	10	12
7	Bir oyoqda muvozanatni saqlash.	Ikki o‘yinchi bir oyoqda to‘pni urib bir-birlariga qarshilik ko‘rsatishadi.	8	10	12
8	Raqib qarshiligi keskin harakatda muvozanat saqlash.	Maydon markazidan archasimon raqib qarshiligida to‘pni urib harakatlanadi 3 ochkoli zonaga kirganda bir qadam ortga sakrab savatga to‘p tashlaydi.	8	10	12

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 10-12 yoshli basketbolchilarning jismoniy rivojlanishi natijalarining tahlili: pedagogik tajriba natijalariga ko‘ra, tajriba va nazorat guruhlarining 10 yoshli o‘g‘il bolalari o‘rtasida o‘tkazilgan jismoniy rivojlanishni aniqlash bo‘yicha testlarda statistik farqlar kuzatilmadi. Pedagogik tajriba oxirida 11-12 yoshli o‘g‘il bolalarning tana uzunligi, gavda og‘irligi, ko‘krak qafasi aylanasi kengligi, nafas olish chastotasi, o‘pkaning tiriklik sig‘imini aniqlash testlarida statistik farq kuzatildi. Tajriba va nazorat guruhlaridagi 10 yoshli o‘g‘il bolalarning jismoniy rivojlanganlik darajasi o‘rganilganda 5 ta nazorat testlaridan foydalanildi. Jismoniy rivojlanish darajasi

o'rtasida statistik farqlar kuzatilmadi. Tajribaning oxirida tajriba va nazorat guruhi o'rtasidagi ishonchlilik darajasi [$P<0,05$] kuzatildi. Tajriba va nazorat guruhi 11 yoshli o'g'il bolalari o'rtasida jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rganilganda tajriba guruhidagi o'g'il bolalarda nazorat guruhidagi bolalarnikiga nisbatan sezilarli o'zgarishlar borligi aniqlandi. Tajriba oxirida o'tkazilgan jismoniy rivojlanish bo'yicha tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farqlar tana uzunligi, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, nafas olish chastotasi, o'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash testlari bo'yicha statistik farqlar kuzatildi [$P<0,01$]. Tajriba va nazorat guruhi 12 yoshli o'g'il bolalari o'rtasida jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rganilganda tajriba boshidagi natijaga nisbatan tajriba oxirida tajriba guruhidagi o'g'il bolalarda nazorat guruhidagi bolalarnikiga nisbatan sezilarli o'zgarishlar kuzatildi. Jumladan, tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farqlar tana uzunligi, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, nafas olish soni va o'pkaning tiriklik sig'imi testlari bo'yicha statistik farqlar borligi aniqlandi [$P<0,05$]. Pedagogik tajriba boshlanishida tajriba va nazorat guruhlarining 10 yoshli qiz bolalari orasida jismoniy rivojlanish testlari bo'yicha statistik farqlar kuzatilmadi. Pedagogik tajriba oxirida 11-12 yoshli qiz bolalarda tana uzunligi, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, nafas olish chastotasi va o'pkaning tiriklik sig'imi testlari bo'yicha statistik farqlar aniqlandi. Tajriba va nazorat guruhlaridagi 10 yoshli qiz bolalarning jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rganilganda 5 xil nazorat testlari bo'yicha statistik farqlar kuzatilmadi. Tajribaning oxirida tajriba va nazorat guruhi o'rtasidagi ishonchlilik darajasi [$P<0,05$] kuzatildi. Tajriba va nazorat guruhi 11 yoshli qiz bolalarni jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rganilganda tajriba boshidagi natijaga nisbatan tajriba oxirida tajriba guruhidagi qiz bolalarda nazorat guruhidagi qiz bolalarnikiga nisbatan sezilarli o'zgarishlar yuz berganligi aniqlandi. Xususan, tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida tana uzunligi, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, nafas olish chastotasi, o'pkaning tiriklik sig'imi testlari bo'yicha statistik farq aniqlandi [$P<0,01$].

Yosh basketbolchilarning mashg'ulotlarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida harakat tezkorligini rivojlantirish uchun tezkorlik sifatlarini

rivojlantiruvchi mashqlaridan oyoq va qo'l mushak kuchini uzluksiz hamda interval mashq uslubida mashg'ulotda qo'llanildi. Natijada o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarlik bo'yicha eng yuqori ko'rsatkichi 20 metrga past startdan yugurish vaqtida 12 yoshli o'g'il bolalarda ($4,0 \pm 0,4$ soniyadan $3,1 \pm 0,3$ soniyagacha kamaygan) o'sish 20,39 %. Yuqori startdan 60 metrga yugurish vaqtida 11 yoshli o'g'il bolalarda ($10,3 \pm 0,4$ soniyadan $8,6 \pm 0,6$ soniyagacha kamaygan) 20,37% gacha o'sdi ($R < 0,01$).

XULOSA

Shunday qilib, olingan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish natijasida xulosa qilishimiz mumkin, mashq bajarish mahorati pedagogik tajriba oxirida tajriba guruhi basketbolchilari, nazorat guruhi gimnastlari ko'rsatkichlariga nisbatan gimnastika xodasida murakkab, dasturli va akrobatik mashqlarni bajarishda yaxshi natijalarni qo'lga kiritganligini ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotimizni yakuniy natijalariga binoan, tajriba guruhi talabalarining jismoniy va texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'sishi ahamiyatli ravishda kechdi. Yosh bolalarning basketbol vositalari orqali jismoniy sifatlarini shakllantirish, saralash samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida bajariladigan elementlarni o'rgatishda texnik harakatlarga vaziyatga muvofiq tanlab reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga qaratilgan mashqlardan foydalanib, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish modeli asosida bolalarning jismoniy imkoniyatlarini oshirib borish lozim.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Nurmatova Sh.M. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish //Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati, Chirchiq - 2022. - 61 b.

2. Альходжали Р.Ф. Возрастная динамика специальной подготовленности баскетболисток: автореф. дис. ... канд. пед. наук, – М., 1990. – 23 с.

3. Ахмедов А.К. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки. втореф. дис. ... канд. пед. наук. – В., 2000. – 24 с.

4. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.

6. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 26-29.

7. Платонов А.В. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов. автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 26 с.

8. Романов А.А. Комплексная методика формирования спортивно-технического мастерства юных баскетболистов 10-12 лет. автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009. – 21 с.

9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры. М.:Физкультура и спорт, 1987.-128 с.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.:Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.