



YOSH BASKETBOLCHILARNING MUVOZANATNI RIVOJLANTIRUVCHI KOORDINATSION MASHQLARINING MUHIM KO'RSATKICHLARI

Boymuradov Ismatilla Hasanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

“Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası

p.f.n., dotsenti

e-mail: i_boymurodov77@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada, jamoaviy sport turlaridan hisoblangan basketbol sport turi bilan shug'ullanuvchi yosh basketbolchilarning yuqori natijalarni qo'lga kiritishida ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari orqali harakat tezkorligini rivojlantirib borishga asosiy e'tiborni qaratish dolzarbligi haqida ma'lumotlar keltirilgan. Yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish usullari hamda vazifalarni hal etish yo'llariga alohida e'tibor berilgan. Jumladan: bolalar-o'smirlar sport maktablari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanayotgan basketbolchilarida keskin harakatlarda muvozanatni, kutilmagan vaziyatlardagi murakkab reaksiyada harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni mashg'ulotlaridan foydalanib harakat tezkorligini rivojlantirish muammolarni o'rganish, harakat tezkorligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: basketbol vositalari, yosh sportchilar, mashg'ulot jarayoni, mashqlar majmuasi, jismoniy sifatlar, tezkorlik, tezkor kuch, individual imkoniyatlar, shaxsiy sifatlar.

KIRISH

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



sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonlarda bolalar va oʻsmirlar sport maktablariga boʻlgan masʼuliyat yanada kuchaymoqda. Zero, bolalar-oʻsmirlar sport maktablari oʻquvchi-yoshlarni sportga jalb qilish va ularning jismoniy faolligini oshirishda oʻziga xos maktab vazifasini oʻtamogʻi lozim. [1; 61-b., 3; 24-b., 7; 26-b.].

Mamlakatimiz sportini rivojlantirish sohasida tubdan oʻzgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sogʻlom qilib tarbiyalashdagi oʻrnini xisobga olib, sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida oʻquv va moddiy-texnik bazasini yaratish xamda axolining sportga boʻlgan qiziqishini oshirish yoʻlida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib xayotga tadbiq etilmoqda. Chunki sport millatning oʻzligini anglashda uning aniq maqsadlari sari jipslashuvida va birlashuvida, oʻzidagi bor saloxiyatini xamda millat sifatidagi qudratini, jaxon uzra namoyon etmoqda. Yuksak sport yutuqlarining mavqiyi musobaqalarda raqobatchilikning keskinlashishi hamda mamlakat terma jamoalari sportchilari avlodlarining ommalashishi qonuniy jarayoni hozirgi davrda sport tanlovi va istiqbolli yoshlarni tayyorlash ilmiy-asoslangan asoslarini takomillashtirish zarurligini belgilab beradi.

Sportning har xil turlarida tanlovga katta eʼtibor beriladi. Sport oʻyinlari boʻyicha maxsus adabiyotlarni oʻrganib chiqish sport oʻyinlari turlarida, xususan basketbolda bolalar, yosh sportchilarni tanlash turli jihatlarining yetarlicha va bir tekis ishlab chiqilmaganligi toʻgʻrisida xulosaga kelishga imkon beradi. Basketbol uchun xos boʻlgan psixofiziologik jarayonlari va funktsiyalari xususiyatlarini oʻrganish maxsus sifatlari hamda koʻnikmalari yuksak darajada rivojlanganligi bilan bir qatorda, basketbolchi quyidagilarga ega boʻlishi kerakligini koʻrsatadi:

- harakatlanish aniqligi va tezligi;
- qontakt uzatish aniqligi va yumshoqligini taʼminlovchi nozik musqullar hissini;
- oʻyinda oʻzgarib boruvchi vaziyatga javoban tez va aniq koʻra bilish;



- texnik uslublar va taktik harakatlar bajarish jarayonida kuzatib borishga imqon beruvchi yaxshi rivojlangan atrofni ko'ra bilishi;

Sport maktablarining amaldagi dasturlarini tahlil qilish, o'quvchilarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga tanlash; ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh basketbolchilarni bitiruv va joriy sinovlariga asosan umumiy va maxsus jismoniy rivojlanganligi, jismoniy va texnik tayyorgarligi belgilarini hisobga olish asosida o'tkazilishini ko'rsatadi.

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 .

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 sifatlari shakllanadi.

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 takroriyliги 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 sport takomillashuv bosqichida harakat tezkorligini rivojlantirish bo'yicha mashqlar majmuasi

№	Mashqlar majmuasi	Bajarilish tartibi
1.	Raqib qarshiligini kuch bilan yengish	To'psiz o'yinchi to'pli o'yinchi yelka qismidan ushlab oldinga harakat qilishiga qarshilik ko'rsatadi
2.	Yo'nalishni o'zgartirib to'pni urib yurish	Himoyachi hujumchining to'pni urib yunalishni o'zgartirib harakatlanishiga qarshilik ko'rsatadi
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.	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.	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
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 himoyalanadi
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
8.	Qarshilikda to'p uchun kurash	Ikki to'psiz o'yinchi belgilangan nuqtada turgan to'pni olishiga bir- biriga kuchli to'qnashuv ostida

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.



Sport texnikasiga o`rgatish jarayonida texnik mahoratning shakllanishi maslashtirilgan harakatli o`yinlarni qo`llashga bog`liqligi ilmiy adabiyotlarda isbotlangan. Ayrim tadqiqotchilar (A.I. Lisyotsa, 1991) ning fikriga ko`ra, harakatli o`yinlar nafakat jismoniy sifatlarni shakllantirishi imkoniyatini yaratadi, balki bunday o`yinlar, aniq mo`ljalgacha olish, aniq harakat va diqqat kabi xislatlarni ham samarali rivojlantirishi mumkin ekan.

Basketbol bo`yicha yetakchi mutaxassis-olimlar O.T.Rasulov va A.Sh.Qasimovlar basketbol texnikasiga o`rgatishda shu texnik malakalar harakatiga yaqin bo`lgan harakatli o`yinlarni qo`llash ijobiy natija berishini isbotlab berganlar. Bizning tadqiqotimizda olingan natijalar ham yuqorida qayd etilgan mutaxassislar fikrlarini obyektiv ekanligidan dalolat berdi. Chunanchi, 2 jadvalda ushbu tadqiqot natijalari aks ettirilgan. Jadvaldan ko`rinib turibdiki, tajribadan avval nazorat guruhida 30 soniya ichida 2-3 metr uzoqlikda to`pni ko`krak oldida anik uzatish va qabul qilish 13,1 martaga teng bo`ldi. Tajriba guruhidagi yosh basketbolchilarning ko`rsatgichi ham deyarli shu darajada ekanligi qayd etildi (13,0). Uzatish va qabul qilish texnikasi nazorat guruhida 7,3 tajriba guruhida esa bu mezon 7,5 ni tashkil etdi. Demak, tajriba boshlanmasdan oldin bollalarning texnik tayyorgarligi deyarli bir hil bo`lgan. 8 oy mobaynida o`tkazilgan pedagogik tajriba o`tkazildi – ya`ni shu muddat davomida nazorat guruhi an`anaviy mazmundagi mashg`ulotlar bilan band bo`lgan, tajriba guruhi esa mashg`ulotlar tarkibida to`p uzatish va zarba berish texnikasini shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni muntazam bajarib kelishgan.

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
----------	-------------



	Qarshilikda	To'g'ri chiziq usta ikki o'yinchi turishadi birinchisi
	Bir oyoqda muvozanatda to'p	Bir oyoqda turgan o'yinchi to'pni ko'tarib turgan oyoqlari ostidan aylantirib o'tkazib xuddi shu holatda
	Bir oyoqda qarshilik	To'g'ri chiziq ustiga bir oyoqda ikki o'yinchi qarama-qarshi joylashadi ikkala o'vinchi xam qo'llarini zanjir
	Aylanma harakatlardan	3 ochkali zona chizig'iga oraliq masofada 3 ta fishka joylashtiriladi to'psiz birinchi o'yinchi fishka atrofni 4-
	Bir oyoqda muvozanatni	To'g'ri chiziq usta ikki o'yinchi bir oyoqda qo'llarini ushlagan holda turishadi va bir birlarga kuch ishlatib
	Bir oyoqda muvozanatni	Ikki o'yinchi bir oyoqda to'pni urib bir-birlariga qarshilik ko'rsatishadi
	Raqib qarshiligi keskin harakatda	Maydon markazidan archasimon raqib qarshiligida to'pni urib harakatlanadi 3 ochkoli zonaga kimganda bir

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 guruhlarida 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 mumkinki, 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.