

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота
магістра

з теми: **«УДОСКОНАЛЕННЯ І ОЦІНКА ТЕХНІЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ З БАСКЕТБОЛУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ»**

Виконав: студент 2 курсу,
групи FКvo1-M21z
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Новак Олексій Валерійович

Керівник: **Ліщук В. В.,**

доцент

Рецензент: **Прозар М. В.,**

кандидат наук з фізичного

виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	7
1.1. Особливості фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку.....	7
1.2. Гра в баскетбол у системі фізичного виховання школярів.....	13
1.3. Завдання і зміст технічної підготовки школярів на секційних заняттях з баскетболу.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ.....	33
3.1. Зміст експериментальної методики вдосконалення технічної підготовленості старшокласників на секційних заняттях з баскетболу.....	33
3.2. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	41
ВИСНОВКИ.....	46
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЮСШ – дитяча юнацька спортивна школа.

ЗОШ – загальноосвітня школа.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

МЛВ – максимальна легенева вентиляція.

ЖЄЛ – життєва ємкість легень.

с – секунда.

кг – кілограм.

мл – мілілітр.

см³ – сантиметрів кубічних.

уд/хв – ударів на хвилину.

хл. – хлопець.

д – дівчина.

ВСТУП

Актуальність теми. Несприятливі соціальні, економічні та екологічні чинники, порушення норм здорового способу життя, інтенсифікація сучасної шкільної освіти, суттєві недоліки в організації навчально-виховного процесу, що обумовлюють погіршення стану здоров'я і фізичного розвитку дітей та молоді, актуалізують питання оптимізації та удосконалення фізичного виховання школярів.

Одне із провідних місць у системі фізичного виховання школярів займає баскетбол – доступна і популярна спортивна гра. Характеризуючись багатим й різноманітним руховим змістом, цей універсальний інструмент педагогічного впливу викликає в учнів позитивні емоції. [2; 11; 62]. Він сприяє формуванню потребнісно-мотиваційної сфери особистості, становленню у неї життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей та особистісних якостей. Заняття баскетболом різнобічно впливають на організм, створюючи необхідні умови для успішного вирішення системи оздоровчих, освітніх, виховних та інших педагогічних завдань [14; 58].

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду показують, що технічна підготовка спрямована на досконале оволодіння учнями системою рухів – технікою баскетболу, що відповідає особливостям цієї спортивної гри і сприяє досягненню запланованих спортивних результатів [32; 35]. Удосконалення технічної підготовленості відноситься до числа першочергових завдань, які потребують ефективного вирішення в процесі фізичного виховання школярів. В умовах загальноосвітніх навчальних закладів цей цілеспрямований процес є постійним й нескінченним. Він передбачає активний пошук нових і модернізацію традиційних шляхів, форм, засобів та методів педагогічного впливу [9; 19; 53].

Дослідження форм фізичного виховання учнів старшого шкільного віку свідчить, що ефективність їх реалізації у загальноосвітніх навчальних закладах

не відповідає сучасним вимогам [57]. У багатьох ЗОШ рівень організації та проведення спортивних, фізкультурно-масових, оздоровчо-розважальних заходів не забезпечує досягнення поставлених цілей. Ускладнює ситуацію ще й тенденції до зниження інтересу дітей і молоді до занять фізичними вправами, а також числа школярів, які постійно займаються у спортивних секціях та фізкультурних гуртках [60].

Підвищення якості навчання ігровим прийомам баскетболу, а також формування умінь ефективної їх реалізації в ігровій та змагальній діяльності, вимагає створення і впровадження у навчально-виховний процес відповідної педагогічної системи, яка визначає її цілі і завдання, забезпечує мотивацію учнів, обумовлює зміст навчання, конкретизує засоби оволодіння технікою гри та необхідних фізичних якостей.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлена, з одного боку, цінністю баскетболу як засобу фізичного виховання школярів, а з іншого – потребою покращання технічної підготовленості старшокласників як результату цілеспрямованого педагогічного впливу під час секційних занять з баскетболу.

Об'єкт дослідження – процес технічної підготовки старшокласників на секційних заняттях з баскетболу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Предмет дослідження – методичне забезпечення технічної підготовки учнів старшого шкільного віку на секційних заняттях з баскетболу.

Мета роботи – удосконалення технічної підготовленості старшокласників на секційних заняттях з баскетболу.

Завдання роботи:

1. З'ясувати особливості фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку.
2. Розкрити завдання і зміст технічної підготовки юних баскетболістів.
3. Розробити методику вдосконалення технічної підготовленості старшокласників на секційних заняттях з баскетболу та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів**:

– теоретичних: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних;

– емпіричних: педагогічні спостереження; бесіди зі школярами, вчителями і батьками; інтерв'ю з ними; тестування учнів; педагогічний експеримент;

– статистичних: методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Практичне значення одержаних результатів полягає у впровадженні методики удосконалення технічної підготовки у баскетболі для учнів старшої школи, що займаються в шкільній секції. Також дана методика може використовуватись тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів з підготовки юних баскетболістів і так далі.

Апробація результатів дослідження відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року) та на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор.

Структура та обсяг дослідження. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку використаних джерел. Основні положення роботи викладено на 62 сторінках.

ВИСНОВКИ

1. Особливості фізичного розвитку старшокласників зумовлені завершенням їх статевого дозрівання і виявляються у морфо-функціональних змінах, які пов'язані з переходом від дитинства до дорослості. Вказані перетворення характеризуються подальшим ростом і розвитком організму. Відбувається ствердіння скелета, вдосконалюється м'язова система і, відповідно, увесь опорно-руховий апарат. Зникають диспропорції окремих частин тіла.

Динамічно розвивається нервова система, яка визначає протікання психічних процесів. Покращуються функції дихального апарату, серця та судин організму, що забезпечує зростання його адаптаційних можливостей до фізичних навантажень.

Фізичний розвиток учнів старшого шкільного віку відзначається помірною інтенсивністю, рівномірністю та відсутністю значних ускладнень.

2. Спортивні ігри відносяться до тих проявів ігрової діяльності, у яких яскраво виражена роль рухів. Зміст та особливості ігрової діяльності потребують здійснення якісного аналізу ситуації, що постійно змінюється, її передбачення та ефективного реагування з використанням великого обсягу рухових дій у різноманітних поєднаннях і варіаціях. У свою чергу, певний характер рухових реакцій, вибір оптимальних дій, прояв відповідних якостей та здібностей визначають активне включення механізмів усвідомленої і творчої діяльності.

Гра в баскетбол виступає обов'язковим компонентом державного освітнього стандарту і є одним із модулів навчальної програми для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Використання цієї популярної спортивної гри дозволяє здійснювати всебічний і комплексний вплив на особистість школяра, що надає підстави вважати баскетбол не тільки захоплюючим видом спорту, але й одним із

найбільш дієвих та важливих засобів фізичного виховання та універсальним інструментом педагогічного впливу.

3. Секційні заняття з баскетболу є однією із ефективних позакласних форм фізичного виховання школярів. Навчально-тренувальна діяльність створює необхідні умови для спортивного зростання учнів, їх удосконалення, прояву ініціативи і творчості, реалізації істинних сил.

4. Технічна підготовка юних баскетболістів розуміється як педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння учнями системою прийомів гри (обумовленими правилами руховими діями), що сприяє досягненню високих спортивних результатів.

Основними завданнями цього складного, логічно побудованого процесу на секційних заняттях з баскетболу є такі положення, як:

- створення уявлень щодо техніки гри;
- збільшення обсягу та різноманітності рухових умінь і навичок;
- досягнення високої стабільності та варіативності ігрових прийомів з поступовим їх перетворенням в ефективні змагальні дії;
- оптимізація структури рухових дій, їх динамічних та кінематичних параметрів з урахуванням індивідуальних особливостей школярів;
- підвищення надійності та результативності технічних дій в ігровій та змагальній діяльності;
- удосконалення технічної майстерності відповідно до розвитку практики баскетболу та сучасних наукових надбань.

5. Розрізняють загальну і спеціальну технічну підготовку. Перша із них спрямована на формування різноманітних рухових умінь та навичок, що необхідні у спортивній діяльності, а друга передбачає оволодіння технікою рухів у баскетболі. Зміст технічної підготовки визначається змістом змагальної діяльності. Він має включати всю сукупність ігрових прийомів та способів їх виконання, що дозволяють успішно розв'язувати конкретні завдання спортивного протиборства в баскетболі.

6. Експериментальна методика вдосконалення технічної підготовленості старшокласників на секційних заняттях з баскетболу ґрунтувалася на загальнометодичних й специфічних принципах фізичного виховання, що обумовлюють певну послідовність реалізації змісту та способів спільної діяльності всіх учасників навчально-тренувального процесу.

7. Експериментальна методика передбачала реалізацію навчально-тренувальних комплексів засобів, які відповідали завданням загальної та спеціальної технічної підготовки в баскетболі. Вказане упорядкування тренувальних засобів дозволило не тільки цілеспрямовано впливати на різні сторони технічної підготовленості учнів, а й сприяло формуванню здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості старшокласника.

Навчально-тренувальний процес забезпечувався комплексом словесних, наочних та практичних методів і низкою методичних прийомів. Найуживанішими практичними методами виступили методи навчання руховим діям – навчання вправ у цілому, поєднаного впливу, колового тренування, а також ігровий та змагальний. Дозування навантажень на кожному занятті відповідало його завданням, віковим й індивідуальним особливостям учнів, складності і змісту фізичних вправ та умовам їх реалізації.

8. Експериментально доведено теоретичну обґрунтованість й практичну ефективність запропонованої методики вдосконалення технічної підготовленості старшокласників на секційних заняттях з баскетболу.

Зіставлення середніх показників технічної підготовленості в учнів контрольної та експериментальної груп на початку і наприкінці експерименту свідчить, що в останніх покращання результатів виконання рухових тестових завдань є значнішим.

Найвідчутнішою є перевага школярів експериментальної групи за результатами виконання тих рухових завдань, які значною мірою визначають результат спортивної зустрічі і пов'язані зі швидкісним веденням м'яча та кидками в кошик з різної відстані. Так, у школярів експериментальної групи середня швидкість ведення м'яча зросла на 0,4 с, а влучність виконання

кидків – на 7 %. Ці показники є значно кращими, ніж в учнів контрольної групи, де вони становлять 0,15 с та 4 % відповідно.

9. Кількісно-якісний аналіз результатів проведеного педагогічного експерименту підтверджує ефективність розробленої методики вдосконалення технічної підготовленості старшокласників на секційних заняттях з баскетболу, реалізація якої створює сприятливі умови для максимального наближення школярів до цілей фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонік В. І., Антонік І. П., Адріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : Навч. посібн. К., Професіонал, 2009, 336 с.
2. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). «Абетка- Нова», Кам'янець-Подільський. 2001. 384 с.
3. Артеменко Т. Г. Відбір баскетболістів на етапі початкової підготовки з урахуванням їх особистісних особливостей [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2010. 20 с.
4. Артюх В. М. Особливості навчання баскетболу у старших класах середніх шкіл: метод. Рекомендації. Львів : Піраміда, 2001. 54 с.
5. Аршавський І. А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку. К. : Здоров'я, 1981. 282 с.
6. Бабушкін В. З. Баскетбол у вищому навчальному закладі. Харків : Основа, 1992.166 с.
7. Базілевський А. Г. Індивідуальна тактична підготовка юних баскетболістів у річному циклі тренування з використанням інтерактивних технологій [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2012. 24 с.
8. Баскетбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю. Л. Ю. Поплавський, О. В. Маслова, М. М. Безмилов, О. О. Мітова, Є. В. Мурзін, О. А. Четвертак. Київ: Держкомітет України з фізичної культури і спорту, 2019. 165 с.
9. Баскетбол : правила, гра, навчання [Текст] : навчальний посібник. Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. Харків : Точка, 2012. 318 с.

10. Бойко Я. С., Кравчук Є. В. Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол» (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»); Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. Х. : ХНАМГ, 2009. 39 с.
11. Бондаренко В. М. Баскетбол. Івано-Франківськ : 1997. 120 с.
12. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с французского. Общая редакция Л. Ю. Поплавского. К. : БК «Денди-Баскет», 1997. 210 с.
13. Вознюк Т. В. Навчаючі програми з техніки гри в баскетбол. Словник баскетбольних термінів. Методичний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2006. 32 с.
14. Вознюк Т. В. Функціонально-структурний підхід до удосконалення шкільної програми з фізичної культури (з розділу баскетбол). Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Випуск 44. 2007. С. 124-127.
15. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків : навч. посіб. К. : Вища школа, 1993. 242 с.
16. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 244 с.
17. Голяка С. К., Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. 230 с.
18. Гомельський А. Я. Баскетбол : секрети майстерності: 1000 баскетбольних вправ. К. : Здоров'я, 1997. 150 с.
19. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Єсіонова Г. О. Баскетбол : техніка гри в нападі та методика навчання. Запоріжжя. ЗНУ 2007. 96 с.
20. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С., Єсіонова Г. О. Ігри на заняттях з баскетболу. Частина I та II. Запоріжжя. ЗНУ, 2009. 75 с.
21. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С. Навчання прийомів техніки гри в баскетбол. Запоріжжя. ЗНУ. 2008. 98 с.

22. Гурман Л. Д. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту : курс лекцій. Кам'янець-Подільський : КПНУ, 2008. 368 с.
23. Дубенчук А. І. Баскетбол : навч. посібник. Х. : Вид-во «Ранок», 2009. 144 с.
24. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
25. Іванова А. Є., Ковальчук Н. М. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу: Методичний посібник для тренерів, викладачів фізичного виховання при викладанні спортивних та рухливих ігор, студентів факультетів фізичної культури. Луцьк : ЛДТУ, 2001. 45 с.
26. Козіна Ж. Л., Вакслер М. А., Тихонова А. О. Методика проведення уроків зі спортивних ігор в школі (баскетбол). Теорія та методика фізичного виховання. 2006. №1. С. 32-40.
27. Козина Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорт : Монографія. Харьков, 2009. 396 с.
28. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.
29. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця : «Вінниця, ВДПУ», 2001. 183 с.
30. Лаврін Г. З. Технологія навчання учнів гри в баскетбол : навчальний посібник. Тернопіль : Тайп, 2013. 156 с.
31. Левенець О. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу у школі. Здоров'я та фізична культура. 2010. № 33. С. 3-12.
32. Лущик І. В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. Теория и практика физического воспитания. 2001. № 3. С. 26.
33. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх [автореферат]. Київ : НУФВСУ; 2010. 44 с.

34. Максименко Г. Н., Бочаров Т. П. Теоретико-методические основы подготовки юных баскетболистов. Луганск : Альма-матер, 2007. 394 с.
35. Максимів Г. З. Визначення сутності поняття «вміння учня грати в баскетбол». Теорія та методика фізичного виховання. 2006. № 2. С. 37-40.
36. Максимів Г. З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи [автореферат]. Львів: ЛДІФК; 2007. 20 с.
37. Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Київ : Професіонал, 2004. 479 с.
38. Маслова О. Спеціальна працездатність та її взаємозв'язок з рівнем біологічного розвитку юних баскетболісток. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. № 3. С. 88-91.
39. Маслова О. В. Спеціальна працездатність і функціональні можливості юних баскетболістів з урахуванням їх біологічного дозрівання [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2010. 26 с.
40. Меньших О. Е., Петренко Ю. О. Особливості психофізіологічних функцій учнів старшого шкільного віку : монографія. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 176 с.
41. Мітова О. О. Дослідження рівня технічної підготовленості баскетболістів при переході в команди високого класу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць О. О. Мітова. Луцьк, 2002. Т. 2. С. 180-83.
42. Мітова О. О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.
43. Мітова О. О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення. Київ: НУФВСУ; 2021. 44с.
44. Мозола Р. С., Приступа Є. Н., Вацеба О. М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Методичний посібник для тренерів, вчителів

загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спеціальних навчальних закладів. Львів, 1993. 90 с.

45. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11класи [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>

46. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.

47. Онищенко В. М. Структура та зміст навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом : дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Дніпро, 2016. 266 с.

48. Основи управління підготовкою юних спортсменів. За ред. М. Я. Набатнікової. К. : Олімпійська література, 2005. 280 с

49. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.

50. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

51. Поплавский Л. Ю. Баскетбол: підручник. К. : Олимпийская литература, 2004. 447 с.

52. Поплавский Л. Ю., Окіпняк В. Г. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). Київ, 1999. 125 с.

53. Полянцева Н. В. Тренировка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10-12 лет : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. К., 1990. 23 с.

54. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т. Фізичне виховання. Теоретичний розділ : навч. посіб. К. : Центр навч. літ-ри, 2007. 192 с.

55. Сергієнко Л. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 439 с.
56. Соловей О. М., Грюкова В. В. Особливості методики навчання техніки гри баскетболістів 9-10 років на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я. Дніпро, 2016. С. 201-205.
57. Спортивні ігри: навч. посібник [для студ. факультетів фіз. культури педаг. вищ. навч. закладів]: у 2 томах [під ред. Ж. Л. Козіної]; Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: вид-во «Точка», 2010. 200 с.
58. Сушко Р. О. Теоретико-методичні основи розвитку спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу) [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2018. 40 с.
59. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол : навч.-метод. посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 95 с.
60. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Ю. Є. Докукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик [за ред. М. В. Тимчика]. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
61. Хромаев З. М., Поплавский Л. Ю., Защук Г. С. Тетрадь тренера по баскетболу. Киев, 2003. 128 с.
62. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., Юрченко І. М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей [Електронне видання] : навч.-метод. посіб. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : [б. в.], 2022. 114 с.
63. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д., Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол : Методичні рекомендації. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. 65 с.
64. Чернуха І. С., Ляшевич А. М., Решетнік Є. М., Горощенко В. Є. Фізіологія людини : навч. посіб. Частина І. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 120 с.
65. Шамардин В. Н. Значение индивидуальной подготовки в баскетболе. Спорт і наука в ХХІ столітті (проблеми, концепції та нові педагогічні

технології): Збірник наукових праць В.Н. Шамардин. Дніпропетровськ, 2001. С. 16-19.

66. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 384 с.