

6. Kuljbashna Ja. A. (2014), "Modelj formuvannja profesijnoi kompetentnosti majbutnjogho stomatologa" Medychna osvita. - №1. – s. 124-128.
7. Mytchuk O. (2012), "Zdorov'jazberighaljne seredovyshhe ta zdorov'jazberighajuchi tekhnologhiji u vyshhomu navchalnomu zakladi", Fizychno vykhovannja, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi: zb. nauk. pr. / M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Volyn. nac. un-t im. Lesi Ukrainky; [redkol.: A. V. Cjosj ta in.]. – Lucjk., - №(20). – S. 156-160.
8. Nazaruk V.L. (2016), "Osoblyvosti vykorystannja zdorov'jazberezhujnykh tekhnologhij u pidgotovci majbutnikh likariv", Naukovyj visnyk Uzhgorodskogo nacionalnogo universytetu. Serija: Pedagoghika. Socialjna robota. - Vyp. 1. - S. 187-189. - Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2016_1_47.
9. Novakova L.V. (2015), "Modelj formuvannja zdorov'jazberighajuchoji kompetentnosti majbutnikh likariv na zasadakh mizhdyscyplinarnoi integraciji". Wschodnioeuropskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal) | PEDAGOGIKA № 2, URL: https://eesa-journal.com/wp-content/uploads/2015/10/EESJ_2_1-1.pdf
10. Pavlov Ju. O. (2013), "Formuvannja u majbutnikh fakhivci kompetencij zdorov'jazberezhennja", Ghumanitar. visnyk DVNZ «Perejaslav-Khmelnjycykj derzh. ped. un. im. Ghryghorija Skovorody»: zb. nauk. pracj – Perejaslav-Khmelnjycykj, - Vyp. 28. – T.2. – S. 456-462.
11. Pustoljakova L.M. (2014), "Efektyvnistj fizychnogho vykhovannja studentiv u VNZ, za stanom zdorov'ja vidnesenykh do specialnoj medychnoi ghropy". Pedagoghika zdorov'ja: zbirnyk naukovykh pracj IV Vseukrajinskoji nauково-praktyčnoji konferenciji, prysvjachenoji 210-richchju z dnja zasnuvannja Kharkivskogo nacionalnogo pedagoghichnogho universytetu imeni Gh. S. Skovorody / za zaghalnoju redakciju akad. Prokopenka I. F. – Kharkiv : KhNPU im. Gh. S. Skovorody, - 750 s.
12. Rekomendaciji shhodo zdorovogho kharchuvannja doroslykh URL: http://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/dokumenty/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf
13. Sadovnychenko Ju.O., M'jasojedov V.V., Pastukhova N.L., Knjazkova I.I. (2017), "Zdorov'jazberezhujaljne osvitnje seredovyshhe (z dosvidu roboty Kharkivskogo nacionalnogo medychnogho universytetu)". Pedagoghika zdorov'ja: zbirnyk naukovykh pracj VII Vseukrajinskoji nauково-praktyčnoji konferenciji: [v 2 t.] / red. koleghija: S. M. Shkarlet [ta in.]. – Chernighiv. – T. 1. – 595 s.
14. Tkachuk O. Gh. (2017), "Struktura kompetentnosti zdorov'jazberezhennja majbutnikh likariv". Osobystistj studenta i sociokuljturne seredovyshhe universytetu v suspilnomu konteksti. Materialy Vseukrajinskoji nauково-praktyčnoji konferenciji. – 2 chervnja, m. Kyjiv: Vstupne slovo V.I. Rjabchenka. – Kyjiv. – 148 s.
15. Tkachuk O. Gh. (2018), "Novi zavdannja i funkciji suchasnogho vykladacha zakladu vyshhoji medychnoi osvity u pidgotovci kompetentnogho likarja". Osvitologhichnyj dyskurs, № 1-2 (20-21). s. 141-157.
16. Shkyrjanov, D. Э. (2017), "Modeljnye kharakterystyky fizycheskoj podghotovlennosti kak faktor yndyvdualizacyy fizycheskogho vospytanja studentov-medikov " [Электронный ресурс] / D. Э. Shkyrjanov // Dostyzhennja fundamentalnoj, klyncheskoj medycyny u farmacyy: materyaly 72-j nauch. ses. sotr. un-ta, 25-26 janv. 2017 gh. - Vytebsk : VGHMU., - S. 607-608.

УДК:796.323.2:378(045)

Чехівська Ю. С.
асистент
Гуренко О. А.
старший викладач
Гринчук А. А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач
Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ, м. Вінниця

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті розглянуто особливості розвитку техніко-тактичної майстерності у баскетболістів. Баскетбол є ефективним засобом розвитку фізичних якостей, а також сприяє прояву інтелектуальних здібностей і психічних можливостей гравців. За допомогою літературних джерел визначено, що розвиток рівня техніко-тактичної підготовленості гравців у ігрових видах спорту залежить від координаційних здібностей. Сучасні методики спортивних тренувань баскетболістів пропонують велику кількість інструментів і методів для розвитку координаційних здібностей. Дослідження авторів свідчать про необхідність першочергового розвитку у баскетболістів окремих видів специфічних координаційних та кінестетичних здібностей (диференціювання просторових, силових, тимчасових параметрів рухів), здатності до рівноваги, здатності до перебудови рухів і здатності до реагування. Однак у вивченій літературі ми не знайшли рекомендацій щодо вдосконалення техніко-тактичної майстерності у гравців-баскетболістів у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: техніко-тактична майстерність, координаційні здібності, студенти, баскетбол.

Чеховская Ю.С., Гуренко А. А., Гринчук А. А. Совершенствование технико-тактического мастерства студентов-баскетболист в высших учебных заведениях. В статье рассмотрены особенности развития технико-тактического мастерства у баскетболистов. Баскетбол является эффективным средством развития физических качеств, а также способствует проявлению интеллектуальных способностей и психических возможностей игроков. С помощью литературных источников определено, что развитие уровня технико-тактической подготовленности спортсменов в игровых видах спорта зависит от координационных способностей. Современные методики спортивных тренировок баскетболистов предлагают большое количество инструментов и методов для развития координационных способностей. Исследования авторов свидетельствуют о необходимости первоочередного развития у баскетболистов отдельных видов специфических координационных и кинестетических способностей (дифференцирование пространственных, силовых, временных параметров движений), способности к равновесию, способности к перестройке движений и способности к реагированию. Однако в изученной литературе мы не нашли рекомендаций относительно совершенствования технико-тактического мастерства у игроков-баскетболистов в высших учебных заведениях.

тренувань баскетболістів пропонують велике число інструментів і методів для розвитку координаційних здібностей. Дослідження авторів свідчать про необхідність первочередного розвитку у баскетболістів окремих видів специфічних координаційних і кінестетических здібностей (диференціювання просторових, силових, часових параметрів рухів), здібності до рівноваги, здібності до перебудови рухів і здібності до реакції. В дослідженій літературі ми не знайшли рекомендацій по вдосконаленню техніко-тактичного майстерства у гравців-баскетболістів в вищих навчальних закладах.

Ключові слова: техніко-тактичне майстерство, координаційні здібності, студенти, баскетбол.

Chekhivska J., Gurenko A., Hrinchuk A.. Improvement of technical-tactical mastery in students-basketballist in higher educational institutions. The article deals with the peculiarities of the development of technical and tactical skills in basketball players. Basketball is an effective means of developing physical qualities, as well as contributing to the development of intellectual abilities and mental capabilities of players. With the help of literary sources, it is determined that the development of the level of technical and tactical readiness of players in gaming sports depends on coordination abilities. This sport refers to the type of complex coordination sports games with a large number of displacements, physical contact in confrontation with the rival, the constant change of game action, in probabilistic and unexpected situations. Such characteristics of the game require from basketball players display a high level of development of coordination abilities.

Modern techniques of sports training basketball players offer a large amount of tools and methods for developing coordination abilities. The authors' research suggests the need for the primary development of basketball players in certain types of specific coordination and kinesthetic abilities (differentiation of spatial, force, time parameters of movements), ability to balance, ability to reorganize movements and ability to react. It is determined that in the scientific-methodical literature and in the theory and practice of physical education and sports the problems of scientifically grounded system of development and improvement of coordination abilities of students-basketball players in higher educational establishments are insufficiently studied and developed, which is one of the decisive factors for achievement of high sports.

Keywords: technical and tactical skills, coordination abilities, students, basketball.

Постановка проблеми. Системний розвиток сфери фізичної культури і спорту в Україні визначають значимість постійного пошуку нових методик навчання, які характеризуються значним розширенням класу задач, елементом яких є особистість спортсмена. Зазначена специфіка робить надзвичайно актуальною розробку шляхів персоналізації управління системою підготовки в командно-ігрових видах спорту [17, с. 50-51].

На переконання ряду авторів баскетбол є ефективним засобом розвитку фізичних якостей, а також сприяє прояву інтелектуальних здібностей і психічних можливостей гравців.

Баскетбол, на думку Д. Вудена та Ю.І. Портного, відносять до виду складно-координаційних спортивних ігор з великою кількістю переміщень, фізичним контактом в протиставленні з суперником, постійною зміною ігрових дій, в ймовірнісних і несподіваних ситуаціях. Такі характеристики гри вимагають від баскетболістів прояви високого рівня розвитку координаційних здібностей [2, с. 199-200, 7, с. 51-52].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки накопичений великий теоретичний і експериментальний матеріал з питань пов'язаних із структурною основою загальних і спеціальних (специфічних) координаційних здібностей.

Розвиток координаційних здібностей у ігрових видах спорту, включаючи баскетбол, сприяє підвищенню рівня техніко-тактичної і кондиційної підготовленості гравців: результативності, стабільності і економічності виконання рухових дій в грі, про що свідчать дослідження Є.В. Старкова, О.А. Двейріна та А.А. Гурева [3, с. 20-24, 8, с. 19-20].

Разом з тим, практика останніх європейських і світових Чемпіонатів, а також різних Національних першостей з ігрових видів спорту показує, що вищі командні досягнення багато в чому визначаються високим рівнем розвитку і прояву особистих якостей і психічних процесів спортсменів у вирішальні моменти гри.

Ю.Ф. Курамшин відзначав, що «природною основою координаційних здібностей є задатки, під якими, в тому числі розуміють типологічні властивості нервової системи – сила, рухливість, врівноваженість нервових процесів». Однак в існуючих науково-методичних літературних джерелах відсутні методики розвитку специфічних координаційних здібностей у студентів-баскетболістів з урахуванням їх типологічних властивостей. У ряді робіт типологічні відмінності між спортсменами визначаються без вказівки віку і спортивної спеціалізації. Деякі дослідження з даної тематики присвячені організації процесу спортивного тренування кваліфікованих баскетболістів, інші – психологічним особливостям в розвитку координаційних здібностей в індивідуальних видах спорту, або занять з дітьми та підлітками, які не займаються спортом [9, с. 453-454].

Мета: визначити засоби і методи удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних Internet з питання удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах.

Результати дослідження. Сучасні методики спортивного тренування баскетболістів пропонують великий обсяг засобів і методів розвитку координаційних здібностей. І.М. Короткова при розвитку координаційних здібностей у баскетболістів бере за основу, такі характеристики: реакція вибору, прогноз вдосконалення координаційних здібностей, які повинні плануватися практично щодня і органічно вписуватися в програми тренувальних занять. Вправи на розвиток спритності повинні бути присутніми в кожному мікроциклі підготовчого, змагального і перехідного періодів річного циклу [4, с. 140-143].

На думку фахівців для розвитку специфічних координаційних здібностей спортсменів найбільш раціональним є відрізок часу 30 хвилин від загальної тривалості навчально-тренувального заняття. А.М. Власов в тренуванні баскетболістів

також пропонує комплексне тестування з урахуванням нормування тренувальних і змагальних навантажень. Оцінку фізичної підготовленості – координаційних і швидко-силових здібностей студентів необхідно проводити в комплексі з контролем над рівнем технічної підготовленості: переміщення 5х6 м, штрафні кидки, кидки з дистанції, передачі м'яча в стіну, ведення м'яча з кидками в кошик [1, с. 100].

На думку Ю.В. Лубкіна для виховання координаційних здібностей, а саме здатності швидко і доцільно перебудовувати рухову діяльність у зв'язку з раптово зміненою обстановкою, високоефективними засобами для баскетболістів служать: тренувальні і змагальні ігри, єдиноборства у вигляді боксу, з позначенням ударів в корпус, боротьба «в партері», фехтування надувними шпагами. Ці вправи представляють особливу цінність в тренуванні високорослих баскетболістів, тому що служать хорошим засобом розвитку «почуття дистанції» і зниженням ступеня страху від фізичного контакту в протиставленні з суперником. Для гравців «задньої» лінії автором пропонуються вправи з переважною спрямованістю на окремі психофізіологічні функції, що забезпечують управління та регулювання рухових дій з відчуттям часу і простору [5, с. 17-18].

Є.Р. Яхонтов в розвитку координаційних здібностей баскетболістів пропонує використовувати засоби формування «ситуаційної техніки» через ігрові вправи і саму гру. Дані наукового дослідження А.В. Мазуріна показують, що можливість більшого прояву індивідуальних ігрових здібностей і отримання необхідного фізичного навантаження відбувається при грі в «стрітбол», яка, до того ж, характеризується високою емоційною напруженістю і змінною інтенсивністю в руховій діяльності [10, с. 242-254].

На думку Д.І. Нестеровського найбільш дієвими засобами розвитку координаційних здібностей баскетболістів є:

- зменшення або збільшення площі взаємодії гравців при виконанні ігрових дій;
- зменшення або збільшення кількості гравців на площадці, висоти кілець, зменшення діаметру кільця;
- гра гандикапом (наприклад, надання одній з команд переваги в занедбаних м'ячах, в отриманих фоли) [6, с. 333-334].

І.І. Таран, Д.І. Позашлюбний вважають основним засобом розвитку здатності до реагування в баскетболі – прискорення з ускладнених стартових положень по різних сигналах тренера – слуховий, зоровий, руховий.

При цьому, чим менше часу потрібно гравцеві для початку рухової дії у відповідь на сигнал, тим вище його рівень розвитку здатності до реагування. В.І. Лях пропонує наступні контрольні тести для визначення рівня розвитку здатності до реагування в баскетболі: «м'яч-ноги-стіна», «реакція-м'яч», «встигни зловити м'яч», «жди сигнал».

Ю.Ф. Курамшин акцентує увагу на розвитку здатності до відтворення, диференціювання, оцінки та відмірювання просторових, тимчасових і силових параметрів рухів у баскетболістів в різних варіаціях тренувальних завдань:

- за допомогою зорового сприйняття відміряти відстань до об'єкта, визначити розміри майданчика або напрямку і траєкторію польоту м'яча;
- чергування контрастних і суміжних вправ, які характеризуються «грубим» і «тонким» диференціюванням просторових параметрів рухів: виконання гравцями стрибків на максимальну довжину і рівну половині максимального результату, кидки по кільцю з дальньої дистанції і з-під щита;
- розвиток почуття мікро інтервалів часу (визначення гравцем часу на атаку в баскетболі (24 сек.) або кидок м'яча на останніх секундах гри);
- диференціювання силових параметрів рухів (виконання гравцями кидків або передач м'яча різного діаметру і ваги з певною силою і точністю) [9, с. 455-456].

Т. Є. Віленька визначає рівень здатності до перебудови рухових дій різними теплінг-тестами на узгоджену і послідовну роботу рук і ніг, наприклад при торканні намальованих квадратів на стіні і на підлозі в певній послідовності. Е.Е. Фунін наголошує на необхідності вибіркового підходу при цілеспрямованому розвитку координаційних здібностей у юних спортсменів з огляду на специфіку їх проявів в різних за характером рухових діях. Так, при виконанні складних рухів без зорового контролю активізується функція пропріоцептивної чутливості і формується більш повноцінна форма координації м'язових зусиль і просторово-часової структури рухів [14, с. 248].

Д.А. Сіняжников до засобів розвитку координаційних здібностей баскетболістів відносить:

- нові різноманітні рухи з поступовим збільшенням їх координаційної складності (вправи зі зміною положень тіла, збереження стійкості пози в стійках баскетболіста і по ходу виконання рухів, поєднання бігу та стрибків з ловлею м'яча, бігу та стрибків з передачею м'яча);
- вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти рухово-координаційних здібностей (комбіновані вправи з двома, трьома м'ячами при зустрічному, паралельному, протилежному пересування; передача м'яча від одного, двох і трьох партнерів; взаємодія двох, трьох партнерів в русі без опору і з опором захисника, зі зміною місць і позицій; комбіновані вправи з поєднанням дій правою і лівою рукою в різних напрямках);
- вправи для розвитку спеціальної координації рухів (серійні стрибки через довгу скакалку або лавку з м'ячем; підкинути м'яч вгору – сісти, встати і зловити м'яч (з різними поворотами); обведення м'яча навколо тулуба або ніг; підкинути м'яч однією рукою з-за спини через плече вгору і зловити його двома руками або однією рукою [15, с. 96].

К.В. Філатов говорить про підвищення рівня координаційних здібностей баскетболістів за допомогою накопичення великої кількості спеціалізованих рухових навичок і відпрацювання шляхів їх оперативного об'єднання в ігрових ситуаціях. У свою чергу тактико-технічні дії гравців у нападі роблять позитивний вплив на успішність змагальної діяльності баскетбольної команди в цілому [11, с. 429].

Н.В. Соніна в побудові диференційованої техніко-тактичної підготовки баскетболістів 15-16 років використовувала спеціальні координаційні вправи, що розширюють арсенал індивідуальних технічних здібностей гравців, при освоєнні техніки гри в незнайомих умовах, в тому числі виконуючи функції гравця іншого амплуа [13, с. 762-766].

Е.Д. Новицький називає однією з необхідних завдань, що стоїть перед юними баскетболістами, придбання такої координаційної бази, яка дозволила б більш ефективно діяти в грі і створювати умови для підвищення коефіцієнта ефективності індивідуальних ігрових дій гравця, а значить поліпшення ігрових показників команди в цілому [16, с. 45-48].

На думку М.Ю. Богданова особлива цінність гри в баскетбол полягає в можливості одночасного розвитку рухових якостей, включаючи координаційні здібності, і впливу на мотиваційну сферу дітей (ініціативність, самостійність, винахідливість). У змісті своєї експериментальної методики, поряд із застосуванням навчально-тренувальних ігор на одне кільце (2*2, 3*3), автор пропонував гравцям самостійно вивчати техніку і тактику гри, вчити правила гри, брати участь в суддівстві, тим самим підвищуючи пізнавальну активність дітей і інтерес до занять секції баскетболу [15, с. 96].

В.В. Троїцький пропонує чотири методи тренування координаційних здібностей баскетболістів:

- тренування без противника, що дозволяє баскетболістам в спокійній обстановці опанувати основною структурою рухової навички;
- тренування з умовним противником (макет, стійка – як перешкода), при зростанні вимог до точності просторової оцінки рухів;
- тренування з партнером і противником, вимагає вміння виконувати прийоми техніки без постійного зорового контролю, дозволяє удосконалювати навички застосування технічних прийомів після різних тактичних дій;
- тренування комплексних вправ об'єднання однієї технічної дії в різному поєднанні з іншими.

Результати досліджень Т.Н. Кочарян дозволили визначити модельні показники баскетболісток різних ігрових амплуа, що включають в себе різновиди здатності до реагування: просту зорово-моторну, реакцію вибору, реакцію на рухомий об'єкт; перцептивні якості: почуття дистанції, швидкість сприйняття і переробки інформації; когнітивні якості: оперативне мислення і розподіл усіх прогнозування [12, с. 1-73].

Ю.М. Макаров з метою забезпечення широкої координаційної основи рухового арсеналу спеціалізованих дій спортсменів-ігровиків пропонує використовувати на практиці вправи з розвитку:

- рівноваги і ритму рухів;
- точного відтворення і диференціювання просторових, тимчасових і силових параметрів рухів;
- сенсомоторних реакцій і дозування м'язових зусиль при перестроюванні рухів.

При цьому кожен ігровий прийом автор розглядає як єдність психічного призначення і його фізичної реалізації, де провідна роль належить психічній діяльності, а фізична діяльність займає супідрядне положення. Таким чином, в існуючих літературних джерелах знайдено велику кількість методик, присвячених засобам і методам розвитку координаційних здібностей у баскетболістів в процесі сучасних навчально-тренувальних занять.

Дослідження авторів свідчать про необхідність першочергового розвитку у баскетболістів окремих видів специфічних координаційних та кінестетичних здібностей (диференціювання просторових, силових, тимчасових параметрів рухів), здатності до рівноваги, здатності до перебудови рухів і здатності до реагування.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що в теорії і практиці фізичного виховання і спорту недостатньо вивчені і розроблені питання науково-обґрунтованої системи розвитку і удосконалення координаційних здібностей у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах, яка є одним з вирішальних факторів для досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень розробити і експериментально перевірити ефективність спеціально-підготовчих вправ для удосконалення координаційних здібностей студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах.

Література

1. Власов А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Власов Александр Михайлович ; Всерос. науч.- исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – Москва, 2004. – 100 с.
2. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / Д.Р. Вуден ; пер. с англ. Е.Р. Яхонтова. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – С. 199-200.
3. Гурьев А.А. Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов с учетом их морфофункциональных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04, 14.03.01 / Гурьев Александр Александрович ; ФГОУ ВПО «Московская гос. акад. физ. культуры». – Малаховка, 2010. – С. 20-24.
4. Короткова И.М. Развитие двигательных качеств у детей (9-12 лет), занимающихся баскетболом с учетом игровых амплуа : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И.М. Короткова ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – Москва, 1999. – С.140-143.
5. Лубкин Ю.В. Эффективность действий баскетболистов различного игрового амплуа в связи с типологическими особенностями свойств нервной системы : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / Лубкин Юрий Викторович ; [Рос.гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена]. – Санкт-Петербург, 2004. – С. 17-18.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 336 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование). – Гриф: Рек. учеб.-метод. об-нием по спец. пед. образования. – Библиогр.: С. 333-334.
7. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ю.М. Портнов ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1989. – С. 51-52.

8. Старкова Е.В. Модульная технология развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Старкова Елена Викторовна ; Пермский гос. пед. ун-т. – Малаховка, 2006. – 25 с. : ил. – Библиогр.: С. 19-20.
9. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – [3-е изд., стер.]. – Москва : Советский спорт, 2007. – 463 с.: ил. – Гриф: Доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. – Библиогр.: С. 453–456.
10. Яхонтов Е.Р. Теоретическое обоснование введения в научно- методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника» / Е.Р. Яхонтов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы IV Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2006. – С. 242–254.
11. Antoaneta T. / ed. Terminologia educatiei fizice si sportului. - Editura Stadion, Romania, 1973. - 429 s.
12. Atha J. Strengthening muscle. - Exer Sport Sei Rev, 1981. №9. - S. 1-73.
13. Barnard R.I. et al. Effekt of exercise on skeletal muscle (Barnard R.I., Edgerton V.R., Peter I.B. // J. Appi. Physiol. - 1970. - №6. - P. 762-766.
14. Brittenham D. and G. Stronger Abs and Back. - Human Kinetics, Leeds (UK), 1997.-248 p.
15. Costill D.L. et al. Adaptation in skeletal muscle following strength training (Costill D.L., Coyle E.F., Fink W.J.) // J. Appi. Physiol. - 1979. - №1. -P. 96.
16. Leonhard K. Akzentierte Personlichkeiten. Berlin, 1968. - P. 45-48.
17. Flack S.J., Kraemer W.J. The over-training sindrom. - Net. Strength. Cond. Assoc. J. - 1982. - №4. - P. 50-51

References

1. Vlasov, A.M.(2004), "Complex control of physical readiness and morphofunctional state of young basketball players of 12-15 years", dis. ... cand. ped. Sciences: Vseros. sci., Issled. Institute of Physics. culture and sport,100 p.
2. Wooden, D.R.(1987), "Modern basketball", trans. with English. E.R. Yakhontov, Moscow: Physical training and sports,P.199-200.
3. Guriev, A.A. (2010), 'The method of special physical training for increasing the coordination abilities and vestibular stability of volleyball players, taking into account their morphofunctional features", author's abstract. dis. ... cand. ped.; Federal State Educational Institution of Higher Professional Education "Moscow State University. acad. fiz. culture ,P.20-24.
4. Korotkova, I.M. (1999), "Development of motor qualities in children (9-12 years old), engaged in basketball, taking into account the playing roles", dis. ... cand. ped., Institute of Physics. culture and sport, P.140-143.
5. Lubkin, Y.V. (2004), "The effectiveness of the actions of basketball players of different playing roles in connection with the typological features of the properties of the nervous system", dis. ... cand. psychol. Ros. state. ped. un-t them. A.I. Herzen,P. 17-18.
6. Nesterovsky, D.I. (2007), "Basketball: Theory and methods of teaching: a textbook for students. supreme. ped. training. Establishments", Griffin: Rec. teaching method. ped. Education, P. 333-334.
7. Portnov, Y.M. (1998), " Theoretical and scientific-methodological foundations for the training of qualified athletes in game sports", author's abstract. dis., GTSOLIFK, P. 51-52.
8. Starkova, E.V. (2006), "Modular technology for the development of motor coordination in female students in the process of physical education", author's abstract. dis. ... The Perm state. ped. un-t,- Malakhovka, P.19-20.
9. Kuramshina, Y. F. (2007), "Theory and methodology of physical culture: a textbook for students of higher educational institutions that carry out educational activities in the direction ",-"Physical Culture and Sports", Moscow: Soviet Sport,Griffin: Extras. Gos. com. RF in physical persons. culture and sport. P. 453-456.
10. Yakhontov, E.R. (2006), "Theoretical justification for the introduction of the concept of "situational technology" in scientific and methodical use of sports games", Sports games in physical education, recreation and sports: materials of the IV International Scientific and Practical Conference. P. 242-254.
11. Antoaneta T. / ed. Terminologia educatiei fizice si sportului. - Editura Stadion, Romania, 1973. - 429 s.
12. Atha J. Strengthening muscle. - Exer Sport Sei Rev, 1981. №9. - S. 1-73.
13. Barnard R.I. et al. Effekt of exercise on skeletal muscle (Barnard R.I., Edgerton V.R., Peter I.B. // J. Appi. Physiol. - 1970. - №6. - P. 762-766.
14. Brittenham D. and G. Stronger Abs and Back. - Human Kinetics, Leeds (UK), 1997.-248 p.
15. Costill D.L. et al. Adaptation in skeletal muscle following strength training (Costill D.L., Coyle E.F., Fink W.J.) // J. Appi. Physiol. - 1979. - №1. -P. 96.
16. Leonhard K. Akzentierte Personlichkeiten. Berlin, 1968. - P. 45-48.
17. Flack S.J., Kraemer W.J. The over-training sindrom. - Net. Strength. Cond. Assoc. J. - 1982. - №4. - P. 50-51.