**Министерство образования и науки Российской Федерации**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования**
**«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»**
**Кафедра теоретических основ физического воспитания**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Пешехонова Екатерина Сергеевна

Студентка очного отделения группы ФК-08-1

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА 15-16 ЛЕТ

Курсовая работа

По специальности - 050720 «Физическая культура с доп. специальностью безопасность жизнедеятельности»

Квалификация – «Педагог по физической культуре, учитель безопасности жизнедеятельности»

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Жуков О.Ф.

Ульяновск 2012

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....…….....3

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. История баскетбола в России.....5

1.2. Психологические особенности подросткового возраста.....7

1.3. Психологическая подготовка баскетболиста.....12

1.4. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.....16

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи исследования…….....……..20

2.2 Методы исследования……..….....20

2.3 Организация исследования…….....23

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОРОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1.Методика психологической подготовки в баскетболе .....25

3.2. Результаты педагогического исследования и их обсуждение……...32

ВЫВОДЫ…….....35

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……37

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую (круглогодичную) подготовку, психологическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе психологической подготовки у каждого игрока и команды в целом формируются специальные морально-психические качества.

В процессе управления нервно - психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после напряженных тренировок, соревновательных нагрузок.

Ведь многие тренеры считают, что главное в воспитании молодого баскетболиста техника, тактика и физическая подготовка, а психологическая готовность к соревнованиям придет сама собой, по мере роста опыта игры, но это не совсем так.

Психологическая подготовка баскетболиста — равнозначный компонент всего тренировочного процесса спортсмена.

По нашему мнению, тема, недостаточно изучена и привлекает к себе интересы различных людей.

Наша работа связана с исследованиями в этом направлении, что и определяет актуальность выбора темы.

**Цель:** развитие психологических способностей у баскетболиста 15-16 лет.

**Объект исследования**: когнитивные способности баскетболиста 15-16 лет.

**Предмет исследования:** средства и методы психологической подготовки у подростков 15-16 лет, занимающихся баскетболом.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что выявление особенностей проявления психологических способностей баскетболистов 15-16 лет обусловит эффективный выбор средств и методов их развития, явится предпосылкой улучшения соревновательной деятельности.

# ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

## 1.1. История баскетбола в России

Баскетбол в России появился в начале 20 в. Степан Васильевич Васильев – член молодёжного общества МАЯК, перевёл правила этой игры на русский язык. «Дедушка русского баскетбола», или, как его еще называли, «русский Нейсмит», Васильев был столь же разносторонним спортсменом и не меньшим энтузиастом новой игры, как и ее основоположник. Васильев уговорил своих товарищей по «Маяку» провести пробную игру. Исторический матч состоялся в Санкт-Петербурге в декабре 1906. В нем приняли участие «команда зеленых» и «команда лиловых», получившие название по цвету маек спортсменов. «Команда лиловых», возглавляемая самим Васильевым, чуть позже выиграла первые в истории России баскетбольные соревнования и несколько последующих. Центром развития отечественного баскетбола стали Петербург и Москва. В 1909 был проведен первый в России официальный турнир. В том же году состоялся и первый международный матч – с родоначальниками баскетбола, сборной YMCA. (Согласно некоторым источникам, эта игра стала первым международным матчем в истории всего мирового баскетбола.) Российская команда одержала сенсационную победу.

Первая баскетбольная лига – уже в советское время – была создана в Петрограде в 1921. В 1923 прошел первый официальный турнир. До конца 1930-х годов в общесоюзных соревнованиях выступали сборные городов. Первый в истории страны чемпионат среди клубов выиграла команда московского «Динамо».

После Великой Отечественной войны баскетбол в СССР стал одним из самых популярных и массовых видов спорта. В разное время лидерами отечественного баскетбола были рижское СКА, ЦСКА, ленинградский «Спартак», каунасский «Жальгирис». Советские клубы не раз выигрывали Кубок европейских чемпионов и Кубок обладателей кубков.

В 1947 Секция баскетбола СССР (позднее – Федерация баскетбола СССР) вступила в ФИБА. В том же году сборная СССР успешно выступила на чемпионате Европы и выиграла золотые медали. Советская сборная всегда считалась одной из сильнейших в мире. На первом для нее олимпийском турнире наша команда составила серьезную конкуренцию сборной США и заняла второе место. На Олимпиадах 1956, 1960 и 1964 она также получила «серебро», в 1968 – «бронзу», а в 1972 впервые выиграла олимпийский турнир, победив в финале сборную США с минимальным перевесом 51:50. В 1976 – снова «бронза», в 1980 – «серебро». В 1988 советские баскетболисты повторили золотой успех, на пути к финалу переиграв сборную США. А вот в 1990-е годы россияне выступали на олимпийских баскетбольных турнирах неудачно.

Международный дебют советских баскетболисток состоялся в 1935. Одна из наших клубных команд обыграла в Париже француженок с разгромным счетом 60:11. Потрясенные организаторы матча предложили нашим баскетболисткам сыграть с мужской командой. Эта игра тоже закончилась победой гостей – с разницей в 6 очков.

Женская сборная, созданная в 1950, долгое время не знала себе равных. Лишь на втором чемпионате мира (1957) и шестом чемпионате Европы (1958) советские баскетболистки были вторыми. На всех остальных турнирах они неизменно выигрывали: 5 раз чемпионаты мира и 20 – европейские первенства. А в 1976 женская сборная под руководством Лидии Алексеевой (в прошлом одной из сильнейших баскетболисток СССР, 25 лет возглавлявшей национальную сборную уже в качестве тренера) стала первой в истории командой-победительницей олимпийского турнира.

В 1990 создана Российская федерация баскетбола (РФБ), ставшая со временем правопреемницей Федерации баскетбола СССР. Баскетбольный ЦСКА по-прежнему не сдает своих позиций. Серьезную конкуренцию прославленному армейскому клубу составляют сейчас «Урал-Грейт» (Пермь), УНИКС (Казань), «Локомотив» (Минеральные Воды). Традиции

наших великих баскетболистов продолжают нынешние «звезды» отечественного баскетбола: Игорь Куделин, Андрей Кириленко, Василий Карасев, Захар и Егор Пашутины, Сергей Панов и др.

В настоящее время баскетболом в России занимаются свыше 4 миллионов человек (из них половина – школьники).

Советская (российская) баскетбольная школа по-прежнему считается одной из сильнейших в мире. Тактические новшества и теоретические исследования специалистов старшего поколения (таких, как знаменитый тренер Александр Гомельский по прозвищу «Папа» или основоположник «ленинградской школы» баскетбола Владимир Кондрашин) признаны во многих странах. Лидия Алексеева стала первой из отечественных баскетболисток, чье имя увековечено в зале славы женского баскетбола в городе Ноксвилле.

## 1.2. Психологические особенности подросткового возраста

Подростковым принято считать период развития детей от 11 - 12 до 15-16 лет. Этот период знаменуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребенка. В понимании хронологических границ возраста в психологической литературе нет единства. Мощные сдвиги, происходящие во всех областях жизнедеятельности ребенка, делают этот возраст «переходным» от детства к взрослости. Данный возраст богат драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования, это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта [6].

Подростковый возраст часто называют периодом диспропорций в развитии. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим

физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Физические недостатки часто преувеличиваются.

Наиболее важным моментом психофизиологического развития подростка является половое созревание и половая идентификация, которые являются двумя линиями единого процесса психосексуального развития. На психофизиологическом уровне подростки могут испытывать дискомфорт от:

- неустойчивости эмоциональной сферы;
- особенностей высшей нервной деятельности;
- высокого уровня ситуативной тревожности.

Особенности развития познавательных способностей подростка часто служат причиной трудностей в школьном обучении: неуспеваемость, неадекватное поведение. Успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка. Основное условие всякого обучения — наличие стремления к приобретению знаний и измерению себя и обучающегося. Но в реальной школьной жизни приходится сталкиваться с ситуацией, когда подросток не имеет потребности в обучении и даже активно противодействует обучению.

Знание особенностей познавательной сферы подростка очень важно, потому что при обучении воспитании эти особенности нужно обязательно учитывать [9].

Восприятие является чрезвычайно важным познавательным процессом, который тесно связан с памятью: особенности восприятия материала обуславливают и особенности его сохранения.

Внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо подростком. Индивидуальные колебания внимания обусловлены индивидуально-психологическими особенностями (повышенной возбудимостью или утомляемостью, снижением внимания после перенесенных соматических заболеваний,

черепно-мозговых травм), а также снижением интереса к учебной деятельности.

К числу индивидуальных особенностей относятся индивидуальные различия в функционировании памяти. Для успешности обучения подростка способам рационального запоминания.

Необходимо знать преобладающий тип памяти и индивидуальные особенности запоминания.

Связь памяти с мыслительной деятельностью, с интеллектуальными процессами в подростковом возрасте приобретает самостоятельное значение. По мере развития подростка содержание его мыслительной деятельности изменяется в направлении перехода к мышлению в понятиях, которые более углубленно и всесторонне отражают взаимосвязи между явлениями действительности [16].

Содержанием психического развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивости самооценки и образа «Я».

Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» — представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности».

Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно вплоть до полного непринятия себя, устойчивого чувства неполноценности.

Подростки чаще начинают опираться на мнение своих сверстников. Если у младших школьников повышенная тревожность возникает при контактах с незнакомыми взрослыми, то у подростков напряженность и тревога выше в отношениях с родителями и сверстниками. Стремление жить по своим идеалам, выработка этих образцов поведения может приводить к столкновениям взглядов на жизнь подростков и их родителей, создавать

конфликтные ситуации. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у подростков возникают трудности и во взаимоотношениях со сверстниками [7].

Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе.

У многих подростков отмечаются акцентуации характера - определенное заострение отдельных черт характера, создающих определенную уязвимость подростка (невротические расстройства, делинквентное поведение, алкоголизацию и наркоманизацию) [ 16].

Ситуация развития подростка (биологические, психические, личностно-характерологические особенности подростка) предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. Подросток, не сумевший благополучно преодолеть новый этап становления своего психосоциального развития, отклонившийся в своем развитии и поведении от общепринятой нормы, получает статус «трудного». В первую очередь это относится к подросткам с асоциальным поведением. Факторами риска здесь являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешнесоциальное окружение. У подростков появляются специфические пове-денческие реакции, которые составляют специфический подростковый комплекс: - реакция эмансипации, которая представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых.

Крайняя степень выраженности этой реакции - бродяжничество:

- реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению со сверстниками, ориентации на выработку групповых норм и ценностей, формирование собственной субкультуры.
- реакция увлечения (хобби), в ней отражаются как веяния моды, так и формирующиеся склонности и интересы подростка.

Определенные осложнения возникают у подростка в процессе профессионального самоопределения, сознательного выбора профессии. Выбор профессии подростком представляет собой многоэтапный процесс выработки и принятие решения. При выборе профессии проявляется ряд индивидуальных стилей поиска решений: импульсивные решения, рискованные решения, уравновешенные решения, решения осторожного типа, инертные решения. Индивидуальные стили принятия решений являются отражением как индивидуально-психологических, так и личностных особенностей подростков. Коррекции требуют импульсные и инертные решения [6].

Общие умственные способности человека к 15-16 годам, как правило, уже сформированы, и такого быстрого роста их, как в детстве, не наблюдается. Однако они продолжают совершенствоваться. Овладение сложными интеллектуальными операциями и обогащение понятийного аппарата делают умственную деятельность юношей и девушек более устойчивой и эффективной, приближая ее в этом отношении к деятельности взрослого. Особенно быстро развиваются специальные способности.

Самосознание. Осознание своих психических качеств и самооценка приобретают наибольшее значение в подростковом и юношеском возрасте. Подросток и юноша самоутверждаются в жизни – идет активный процесс становления личностных качеств. Сложные проблемы самоопределения юноша решает не один, а в общении с родителями, сверстниками, учителями при их поддержке.

В сфере эмоциональных, моральных установок и ценностных ориентаций, юноши ревностно отстаивают свое право на автономию. Иногда нарочито крайние взгляды высказываются только для того, чтобы подкрепить претензию на оригинальность. Но фактически влияние родителей остается здесь преобладающим. Разница между поколениями весьма заметна в таких, относительно поверхностных вопросах, как мода, вкусы, способы развлечений. Но в том, что касается более глубоких проблем – политических

взглядов, мировоззрения, выбора профессий – авторитет родителей оказывается куда более значительным, перевешивая, как правило, влияние приятелей –сверстников.

Наряду с возрастающей значимостью коллективной групповой жизни, в ранней юности резко усиливается потребность в индивидуальной интимной дружбе. Юношеская дружба на первый план выдвигают интимность, эмоциональное тепло, искренность. Развитие самосознания и свойственные ему противоречия вызывают непреодолимую потребность «излить душу», поделиться своими переживаниями. Отсюда понимание друга как собственного alter ego (другого «я»). Такая потребность появляется именно в юности [7].

Любовь. Взаимоотношения между мальчиками и девочками, ограниченные и стесненные в подростковом возрасте, в ранней юности заметно активизируются. Появляются первые серьезные увлечения, настоятельная потребность в любви и глубоком чувстве.

Ранняя юность - решающий возраст формирования мировоззрения. Разумеется, основы мировоззрения закладываются гораздо раньше, с детства. Но только в юности, на основании уже более высокой стадии становления личностных качеств можно определить свое отношение к миру. Общие мировоззренческие поиски заземляются и конкретизируются в жизненных планах. Однако, юность нуждается и всегда будет нуждаться в помощи и руководстве старших, передающих ей накопленные знания и опыт. И воспитание станет тем эффективней, чем полнее оно будет учитывать особенности юности и опираться на ее стремление к активности.

## 1.3. Психологическая подготовка баскетболиста

Неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса баскетболистов является психологическая подготовка, которая, с одной стороны, имеет свои специфические цели и задачи, а с другой, неразрывно

включаться в тренировочную деятельность спортсмена, так и осуществляться в виде специально организованных воздействий [13].

Основное содержание психологической подготовки баскетболистов состоит в следующем:

1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2) Формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3) Совершенствование психических процессов. В баскетболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, пребдставление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

4) Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности баскетболиста. Эффективность игровых действий в баскетболе тесно связанна с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.

5) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психическихсостояний,

возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовывать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

7) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, взаимоотношений в системах «тренер - спортсмен», «спортсмен - спортсмен», «спортсмен - звено», «звено - звено», «спортсмен - команда», «звено - команда»), которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится баскетбол [4].

Средства психологической подготовки, направленные на развитие определенных психических качеств и функций, на формирование определенного психоэмоционального состояния игрока, можно подразделить на собственно психологические и сопряженные.

К первой группе собственно психологических средств относятся психорегулирующие средства, такие как гипноз, внушение, аутогенная, психорегулирующая тренировка, используемые для регуляции эмоциональных состояний, особенно в тех случаях, когда необходимо предупредить или хотя бы снизить психическое перенапряжение спортсмена; а также психомышечная или идеомоторная тренировка, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений совершенствовать специализированные восприятия параметров двигательных действий и внешней среды, регулировать межмышечную координацию, кинематические и динамические характеристики движения.

К сопряженным (психолого-педагогическим) средствам психологической подготовки относятся вербальные и невербальные воздействия тренера на моральную, нравственную, волевую сферы

спортсмена, физические упражнения, выполняемые в различных условиях. В данном случае речь идет об определенной «психологизации» основных средствах спортивной подготовки (физической, технической, тактической) и конкретных методических приемах их использования с целью воздействия на психику спортсмена. Например:

- выполнение упражнений на фоне неблагоприятных физических факторов внешней среды, других сбивающих факторов, затрудняющих получение информации (световые, звуковые эффекты и т.п.) с целью развития толерантности к стрессовым воздействиям;

- выполнение упражнений с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, кинестетических, слуховых) для совершенствования специализированных восприятий; развития объема поля зрения, различных параметров внимания;

- выполнение упражнений с максимальной быстротой, требующих проявления быстроты реагирования, причем как простого, так и сложного, антиципирующего;

- применение упражнений, выполнение которых связанно с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание и др.;

- использование сложных игровых упражнений, требующих проявления нестандартных действий, проведение контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности;

- применение тренировочных ситуаций, жестких противоборств, формирующих правильные реакции на победы и поражения, развивающих способность бороться «до конца»;

- неблагоприятные «отрицательные» оценки деятельности игроков со стороны тренера с целью формирования устойчивости к неблагоприятным эмоциональным воздействиям;

- выполнение упражнений на пределе физических возможностей, вызывающих значительное утомление и болевые ощущения для совершенствования волевых качеств;

- обязательная реализация плана, задания, указания тренера с целью воспитания дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости;

- использование тактических схем с «переключениями», «сюрпризами» для развития тактического мышления [10].

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в учебно-тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования баскетболистов.

## 1.4. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.). [7]

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности, навыки, умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности, как обязательный элемент соревнования, спортсмену

необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяет высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки. [6]

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент подготовки спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психологического потенциала и не редко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа тренировок, и приобретение спортивного мастерства спортсмена. [13]

Психологическую подготовку спортсменов делят на две части: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка непосредственно к соревнованию, и матчу.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный

характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;

- уверенность спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, подготовленность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена, как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера осуществляет состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическая подготовленность юных баскетболистов особенно ярко проявляется в соревнованиях. Официальный матч – это пробный камень достижений тренера в психологической подготовке команды. В календарной игре спортсмены испытывают предельные напряжения и полностью раскрывают как свои волевые достоинства, так и недостатки. В напряженном матче довольно быстро формируются ценные психологические качества баскетболиста. Учитывая эти особенности соревновательных игр, нужно воспитывать сильных духом игроков в учебных, контрольных, календарных играх.

О психологической готовности игроков к матчу особенно необходимо заботиться во время сообщения им установки на игру. Никогда не заострять внимание баскетболистов на сильных сторонах игры противника. Только рассказать об особенностях игры соперников и предложить план нейтрализации их действий [1].

Самой важной и трудной борьбой спортсмена является его борьба с самим собой, за преодоление своих психологических недостатков. Один из лозунгов, стимулирующий психологическую подготовку глоссит: «Единственная схватка первостепенного значения – это схватка с самим собой!». Победив собственную слабость, баскетболист больше выиграет в соревновании, чем, если даже одержит победу над несильным противником. И проигрыши сильнейшему может обернуться психологической победой.

# ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 2.1. Задачи исследования

Цель исследования определила решение следующих задач:

1. Изучить теоретическое и практическое состояние вопроса о психологической подготовке баскетболиста 15-16 лет.

2. Проанализировать и разработать методику в соответствии с преимущественной направленностью на развитие психологических особенностей у подростков, занимающихся баскетболом.

3. Определить экспериментальным путем эффективность использования разработанной методики развития психологических особенностей у подростков, занимающихся баскетболом.

## 2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания (тесты).
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математического анализа.

### 2.2.1. Анализ научно-методической литературы.

Данный метод проводился с целью изучения состояния вопроса в научно-методической литературе. В процессе изучения литературы по психологии спорта на занятиях баскетболом, особое внимание обращалось вопросам методике развития психологической подготовки спортсменов. Результаты анализа научно-методической литературы послужили теоретической предпосылкой для проведения нашего исследования.

Всего были изучены работы многих авторов, включая статьи в периодической печати, сборники научных трудов, учебники, учебно-методические пособия.

### 2.2.2. Педагогическое наблюдение

В ходе педагогических наблюдений определялась частота и эффективность применения методов и средств, структурно связанных с проявлением эффективности развития психологических способностей у подростков 15-16 лет, занимающихся баскетболом.

Педагогические наблюдения были проведены в двух группах контрольная ( 3 юноши и 2 девушки) и экспериментальная (3 юноши и 2 девушки), среди подростков 15-16 лет, занимающихся баскетболом. Уровень физической и психологической подготовки в обеих группах приблизительно одинаков.

### 2.2.3. Контрольные испытания (тесты)

Данный метод использовался с целью контроля за развитием психологических и физических способностей подростков 15-16 лет, занимающихся баскетболом.

Нами использовались следующие тесты для определения психологической устойчивости:

1. Броски со штрафной линии в течении 1 минуты (количество попаданий)
2. Количество попаданий из 10 бросков
3. Ведение мяча от средней линий с пассивным защитником, остановка прыжком, бросок в кольцо. 10 серий (количество попаданий).

### 2.2.4. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной методики развития психологических способностей у подростков 15-16 лет, занимающихся баскетболом на базе

Новоспасской СОШ №1. В педагогическом эксперименте принимали участие 10 баскетболистов 15-16 лет. В экспериментальной группе ( Эг, n = 5) учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением, разработанной нами методики.

Контрольная группа (Кг, n = 5) занималась по общепринятой программе для ДЮШС Портнова Ю.М.

### 2.2.5. Метод математического анализа

Для получения достоверных результатов мы использовали методы математического анализа. Для этого определялись следующие статистические величины:

1) средний результат в группе

$$M = \frac{\sum V_i}{n}$$

где $\sum V_i$ - сумма результатов в группе эксперимента,

n – число человек в группе.

2) среднеквадратичное отклонение

$$\sigma = \pm \frac{V_{max} - V_{min}}{K}$$

где $V_{max}$ - $V_{min}$ - максимальные и минимальные результаты в группе;

К - коэффициент, определяемый по таблице Л. Типпета;

σ- среднеквадратичное отклонение.

3) средняя ошибка среднего арифметического

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

где σ - среднеквадратичное отклонение;

m - средняя ошибка среднего арифметического;

n - число человек в группе.

4. Ранговый коэффициент корреляции Стьюдента.

$$t = \frac{M_э - M_к}{\sqrt{m^2_э + m^2_k}}$$

где $M_э$ - средний результат в экспериментальной группе

$M_к$ - средний результат в контрольной группе

$m_э$ – средняя ошибка среднего арифметического в экспериментальной группе

$m_k$ - средняя ошибка среднего арифметического в контрольной группе

t - средняя ошибка разности

Если $P(t) \leq 0{,}05$, то различия в группах эксперимента не являются достоверными.

Если $P(t) \geq 0{,}05$, то различия в группах достоверные.

Кроме того, вычислялись:

1) средний арифметический результат в группе;
2) разница в показателях до и после педагогического эксперимента;
3) вычисление процентных изменений.

## 2.3. Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап (сентябрь – октябрь 2011 года) включал анализ научной и методической литературы: определение объекта и предмета исследования, его цели и задач, формулирование гипотезы. На основе изученных материалов разработана и анализировалась методика развития психологических особенностей на занятиях баскетбола, спланировано проведение контрольных испытаний, педагогического наблюдения и педагогического эксперимента.

Второй этап включал в себя период с октября 2011 по март 2012 г. На этом этапе осуществлялся педагогический эксперимент по внедрению в

тренировочный процесс экспериментальной методики развития психологических особенностей на занятиях баскетбола.

В процессе исследования оценивалась эффективность использования данной экспериментальной методики.

На третьем этапе (март - май 2012 г.) проводилась обработка полученных данных математическими методами, анализ и обобщение полученных результатов, осуществлялись написание и оформление курсовой работы.

# ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОРОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

## 3.1. Методика психологической подготовки в баскетболе.

В ходе педагогического эксперимента нами была разработана методика психологической подготовки баскетболиста 15-16 лет, она заключается в специально подобранных средствах на улучшение психологических особенностей на занятия и в соревновательной деятельности спортсменов.

### *1. Установка баскетболистов на атаку*

Хороший прием повышения боевитости игроков — установка на атаку атакующего. То есть, играя в обороне, игроки активно нападают на соперника с мячом, особенно в тот момент, когда соперник после ведения берет мяч в руки и теряет возможность продвигаться с мячом.

Защитник должен быстро приблизиться вплотную к сопернику и активно «работать» руками, мешая передаче мяча и стремясь выбить его у соперника.

Случается порой и так. Почувствовав в матче утомление, игроки понижают работоспособность, соревновательные эмоции ослабевают, и команда начинает терять достигнутое преимущество в счете очков.

Хорошо еще, если в команде есть игрок, способный на разумный риск. Тогда он может взять на себя инициативу, например, в решающий момент сделать бросок по корзине и при этом сохранить спокойствие, подавить состояние напряжения и взволнованности.

Чувства ответственности и уверенности в такой момент можно считать равноценными, как бы дополняющими одно другое. Личное самолюбие уступает место чувству коллективизма. Именно в интересах коллектива игрок решается на трудный прием.

О психологической готовности игроков к матчу особенно нужно заботится во время сообщения им установки на игру. Никогда не заостряем

внимания баскетболистов на сильных сторонах игры противника. Только рассказываем ребятам об особенностях игры соперников и предлагаем план нейтрализации их действий.

Мысль о превосходстве соперников, у которых даже тренер не отыскал слабостей, приведет либо к большому нервному возбуждению баскетболистов, либо, наоборот, к подавленному состоянию. Ни то, ни другое состояние не мобилизует ребят на хорошую игру.

Вот как конкретно мы строим разбор предстоящего матча. Если противник сильнее нашей команды, то сообщаем ребятам факты, доказывающие, что и в этом случае можно одержать победу. Наши тренеры постоянно пополняют запас таких примеров, когда более сильные команды уступали более слабым, но по-боевому настроенным баскетболистам.

### *2. Борьба баскетболиста с самим собой*

Самой главной, трудной и наиболее важной борьбой баскетболиста является его личная борьба с самим собой. Спортсмен должен научиться преодолевать свои психологические недостатки. Один из лозунгов «Юного динамовца», стимулирующий психологическую подготовку игроков, гласит: «Важнейшая схватка первого порядка — это схватка с самим собой!».

Если суметь победить личную слабость, баскетболист сможет больше выигрывать в матчах и соревнованиях. Как не удивительно, но проигрыш более сильному противнику может оказаться психологической победой для баскетболиста.

В практике тренерской работы можно использовать примерно полутора десятком лозунгов, помогающих настраивать ребят на нужный нам лад. Вот, к примеру, еще два наших лозунга: «Внимание — твое лучшее оружие!», «Лишь настоящие спортсмены-бойцы идут вперед, когда устают!».

Краткие, ясные советы ребятам в виде лозунгов хорошо воспринимаются и запоминаются ими и во многом облегчают их психологическую подготовку, ускоряют освоение ими учебного материала.

Краткость и ясность, конкретность и образность вообще должны стать составной частью тренерской речи, ибо быстрее всего ведут к успеху. Тренер, беседуя с игроками в учебно-тренировочном занятии или в перерыве матча, обязан излагать свои мысли кратко и конкретно, например: «Мы сделаем это», или «Я хочу, чтобы ты попробовал сделать то-то» и т. п.

Не рекомендуется в перерывах матча говорить игроку о возможных ошибках, чтобы не сосредоточивать внимание на отрицательных сторонах его действий. Следует пользоваться в разговоре только положительными указаниями, например: «Помни, когда Ваня окажется в таком-то месте, сразу же передай ему мяч».

Большое психологическое воздействие на баскетболистов в ходе матча оказывает спокойное поведение тренера. Оно придает уверенность игрокам даже в те моменты, когда матч складывается не в их пользу. Раз тренер спокоен, — значит, игра идет по плану — и баскетболисты не нервничают.

### *3. Стимулирование баскетболистов на победу*

Чрезмерное стимулирование баскетболистов на победу в матче, или, как мы говорим, «накачка», может лишь временно повысить качество действий игроков на поле. Такое повышенное возбуждение непостоянно и непрочно.

Стоит противнику удачно сыграть в одном-двух эпизодах, и все идет насмарку. Команда моментально теряет все свои преимущества и начинает неудержимо катиться к поражению.

Не рекомендуется перед матчем сосредоточивать внимание игроков ни на победе, ни на поражении. И то и другое даст отрицательный результат. Все мысли игроков перед матчем нужно направить на конкретные эпизоды, на те действия, которые они предполагают выполнить в борьбе с данными соперниками.

Баскетболистам старшего юношеского возраста можно поручить в предыгровые дни продумать план предстоящих действий. На собрании, во время установки на игру, мы выслушиваем предложения игроков. Умение

баскетболиста представить план игры в различных вариантах показывает его тактическую зрелость.

Сам процесс продумывания плана игры развивает способность игрока к тактическому мышлению, а это очень важно для успешных действий игрока на площадке. Кроме того, сам разбор предстоящего матча проходит интересно, оживленно и грамотно. Каждый баскетболист будет хорошо понимать свои задачи и психологически окажется готовым к любым неожиданностям, которые могут ему преподнести соперники в матче.

Нередко бывает и так. Игроки хорошо знают силу команды противника и настраиваются на легкую победу, хотя на разборе предстоящей игры они составляли план действий и тренер их предупредил, что противник может преподнести неприятный сюрприз.

Тренер настраивал баскетболистов на серьезную и внимательную игру. Но произошел опасный так называемый «самонастрой» игроков, когда они начинают несерьезно относиться к предупреждениям тренера. Такие самоуверенные игроки попадаются в каждой команде, и иногда их настроение, надежда легко, без напряжения одолеть соперников передаются и товарищам по команде.

Уловив подобные нюансы в настроении команды, тренер перед матчем должен предложить игрокам в случае неблагоприятного течения игры перейти на самый активный способ защиты — прессинг по всему полю. Тяжесть игры прессингом заставит игроков предельно напрячься и снимет с них налет благодушия и самоуспокоенности, развеет надежды на легкую победу. Они поймут, что нужно трудиться на площадке в полную силу.

Психологическое перенапряжение перед матчем можно снимать переключением внимания игроков. Чтобы они не думали об игре, следует организовать поход в кино, прогулку в зоопарк или экскурсию в музей. Особенно приемлем этот путь перед соревнованиями на выезде, когда вся команда баскетболистов в сборе и живет в одном месте.

### *4. Поведение тренера при поражении команды*

Этот вопрос стоит выделить в самостоятельный раздел. Он исключительно важен при воспитании психологических качеств игроков. Многие неопытные тренеры не удерживаются от резких выражений и упреков игрокам, упустившим в матче победу, или баскетболистам, которые в ходе игры делают ошибки.

Практика детского баскетбола показывает, что будущий успех команды обычно зависит от того, каким образом ведет себя тренер после неудачного выступления в матче.

Поражение в матче — серьезная моральная травма, большое душевное потрясение для ребенка, юноши или девушки. Как часто в конце неудачного матча мы видим слезы на лицах детей! И тренер должен сделать все возможное, чтобы скрыть свое разочарование.

Не оправдывать поражение несправедливыми упреками судьям или какими-либо другими причинами. Не вести себя так, как, по мнению тренера, не должен вести себя его воспитанник.

Не делать критических, упрекающих замечаний и не искать виновников поражения сразу же после матча. Оставить критический разбор игры до следующей тренировки. Подождать, когда улягутся волнения и спортивные страсти, накаленные напряженной игрой.

Продемонстрировать своим поведением, что разочарование поражением естественно. Но в то же время показать спортсменам, что излишнее самобичевание и переживание ни к чему. Ибо охаивание своей игры только усугубит неудачу, отложит излишне глубокий психологический след в мозгу юного баскетболиста, что создаст предпосылки к следующим неудачным играм.

Распознать в своих учениках подавленное настроение, поднять его, ликвидировать почву для тяжелых переживаний, создать у ребят бодрое настроение, поднять их боевой дух. Извлечь положительный опыт из

поражения и все внимание баскетболистов обратить на предстоящие выступления в соревнованиях.

Таким образом, все поведение тренера, его отношение к детям и его организующая воля после поражения, в конце концов, оказывают более важное влияние на ребят, на их будущие выступления в соревнованиях, чем те же средства и приемы психологического воспитания, используемые тренером в любое другое время.

Тренер, который не оставляет своих ребят после неудачи, а старается помочь им перенести горечь поражения и разочарование, вызывает в детском сердце любовь и уважение, завоевывает высокий авторитет в глазах своих воспитанников.

Для развития психологических способностей мы подобрали комплексы физических упражнений, выполняемые в различных условиях.

*Развитие быстроты реакции*

1. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

2. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.

3. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

4. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.

5. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.«

6. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

7. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча)..Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.

8. Веление на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

*Развитие волевых качеств*

1..Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

а.) от лицевой линии до штрафной и обратно;

б.) до центра и обратно;

в.) до противоположной штрафной и обратно;

г.) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3.Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий..

4.Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол» площадки и начинает упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

9. Использование сложных игровых упражнений, требующих проявления нестандартных действий, проведение контрольных матчей без подсказок

тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности.

8. Использование тактических схем с «переключениями», «сюрпризами» для развития тактического мышления

## 3.2. результаты педагогического эксперимента.

*Результаты тестирования на психологическую устойчивость у юношей контрольная и экспериментальная группы до и после эксперимента*

Таблица №1

| Тесты | Контрольная группа | | Экспериментальная группа | |
|---|---|---|---|---|
| | До Mср± m | После Mср± m | До Mср± m | После Mср± m |
| Броски со штрафной линии в течении 1 минуты (количество попаданий) | 16,3±1,3 | 17,3±0,7 | 16,3±1,3 | 23±1,2 |
| Количество попаданий из 10 бросков | 5±0,5 | 6±0,5 | 5,3±0,3 | 9,3±0,3 |
| Ведение мяча от средней линий с пассивным защитником, остановка прыжком, бросок в кольцо. 10 серий (количество попаданий) | 4,2±0,3 | 4,6±0,4 | 4,2±0,3 | 7±0,7 |

Сравнивая результаты двух групп, мы видим что результаты тестов до эксперимента приблизительно одинаковы.

Результаты после эксперимента в экспериментальной группе у юношей значительно повысился уровень  во всех трёх тестовых показателях: в бросках со штрафной линии в течении 1 минуты (количество попаданий) на 7,3 раза; количество попаданий из 10 бросков на 4 раза;  в ведение мяча от средней линий с пассивным защитником, остановка прыжком, бросок в кольцо. 10 серий  на 2,8 раза.

*Результаты тестирования на психологическую устойчивость у девушек контрольная и экспериментальная группы до и после эксперимента*

Таблица №2

| Тесты | Контрольная группа | | Экспериментальная группа | |
|---|---|---|---|---|
| | До Mср± m | После Mср± m | До Mср± m | После Mср± m |
| Броски со штрафной линии в течении 1 минуты (количество попаданий) | 13,5±0,3 | 15±0,7 | 13±0,7 | 18,5±0,3 |
| Количество попаданий из 10 бросков | 4,5±0,3 | 5±0 | 4,5±0,3 | 7,5±0,3 |
| Ведение мяча от средней линий с пассивным защитником, остановка прыжком, бросок в кольцо. 10 серий (количество попаданий) | 3,5±0,3 | 4±0 | 3,5±0,3 | 8±0 |

Сравнивая результаты двух групп у девушек, мы видим что результаты тестов до эксперимента приблизительно одинаковы.

Результаты после эксперимента в экспериментальной группе у девушек значительно повысился уровень  во всех трёх тестовых показателях: в бросках со штрафной линии в течении 1 минуты (количество попаданий) на 5,5 раза; количество попаданий из 10 бросков на 3 раза;  в ведение мяча от средней линий с пассивным защитником, остановка прыжком, бросок в кольцо ( 10 серий)  на 4,5 раза.

# ВЫВОДЫ

1.Психологическая подготовка спортсменов включает общую (круглогодичную) подготовку спортсменов, психологическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе психологической подготовки у каждого игрока и команды в целом формируются специальные морально-психические качества.

Устойчивый интерес к спорту; дисциплинированность в соблюдении тренировочного режима; чувство долга перед тренером и коллективом; чувство ответственности за выполнение плана тренировки и выступления в соревнованиях; трудолюбие и аккуратность.

В процессе управления нервно - психическим восстановлением спортсмена, снимается нервно-психическая напряженность; восстанавливается психическая работоспособность после напряженных тренировок, соревновательных нагрузок.

Нервно - психическое восстановление осуществляется с помощью: словесных воздействий; в процессе отдыха; переключением; рекреации и других средств.

Для этой цели используют также рациональные сочетания средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения аутотренинга. Средства и методы психологически - педагогических воздействий должны использоваться на всех этапах круглогодичной подготовки баскетболистов, постоянно повторяться и совершенствоваться.

**2.** Разработанная методика психологической подготовки включает в себя морально - волевые установки и комплексы упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств : быстрота, внимание, точность движения, способствующих более эффективному развитию психологических спобенностей баскетболиста.

3. Разработанная нами методика психологической подготовки баскетболистов, оказалась эффективной. Результаты исследований

позволяют констатировать более высокий прирост тестовых показателей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой. В бросках со штрафной линии в течении 1 минуты (количество попаданий) на 45% у юношей и на 38% у девушек; количество попаданий из 10 бросков на 70% у юношей и на 68% у девушек; в ведение мяча от средней линий с пассивным защитником, остановка прыжком, бросок в кольцо ( 10 серий) на 65% у юношей и на 100% у девушек.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола. Киев 2006. - 173с.

2. Булатова М.М., Линец М.М., Платонов В.Н. Развитие физических качеств. // Теория и методика физ.культуры под ред. Круцевич Т.Ю. Т 1.изд. «Олимпийская литература»,2003. С.192-222.

3.Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Издательство: Феникс, 2008.

4. Гомельский Е.Я. Материалы курса «Баскетбольная секция в школе» : лекции 1–8. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 48 с

5. Железняк Ю.Д. Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», М., «Академия», 2004.

6. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. - М., 2009. - 120 с.

7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник. Академия 2010. -400с.

8. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.

9. Современный урок. Иванов И.П., Крапивина Н.Ю., Новикова И.В., Преображенская Е.В. М.: ЭКШЕН, 2005.

10. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. – Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. - М., «Академия», 2001.

12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М., «Аст», 1998.

13. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 9-11 классы. – М.: Изд-во «Просвещение», 2007 г.

14. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Издательство: Академия, 2007. - 336с

15. Новикова И.В. Этапы познания // Газета «Спорт в школе». Изд. дом «Первое сентября», № 4 2010. С. 42-45.

16. Полозов А.А., Н.Н. Полозова. Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. - М.: Советский спорт, 2009. - 296 с.

17. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.

18. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 520 с.

19. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / Под общей редакцией Тригорлова В.В. 2007.

20. Физическая культура: Учебное пособие для студ. высших учеб. заведений 2-6 изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашинорбоева. - Улан-Удэ: Из-во ВСГТУ, 2007. - 229 с

21. Хромаев З.В., Мурзин Э.В., Обухов А.В., Защук С.Г. Упражнения баскетболиста. Издательство: Киев, 2006

22. Школьная энциклопедия. Выпуск 12. ДП "Амерком Украина", 2006. - 24с.