

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

# **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА** **БАСКЕТБОЛІСТІВ**

**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК**

**Харків**  
**ХНУМГ ім. О. М. Бекетова**  
**2022**

УДК 796.3(075.8)

C71

**Автори:**

**Кравчук Євген Володимирович**, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова;

**Горошко Наталія Ігорівна**, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова;

**Безкоровайний Дмитро Олександрович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова;

**Садовська Ірина Юрївна**, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

**Рецензенти:**

**Ірина Миколаївна Собко**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму Харківського національного університету імені Г. С. Сковороди;

**Олена Олександрівна Ренко**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму Харківського національного університету імені Г. С. Сковороди

*Рекомендовано до друку Вченою радою ХНУМГ ім. О. М. Бекетова,  
протокол № 9 від 27.05.2022.*

**Спеціальна фізична підготовка баскетболістів : навч. посібник /**  
C71 Є. В. Кравчук, Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська ;  
Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків :  
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – 140 с.

У навчальному посібнику наведено основні методики розвитку фізичних якостей і навичок баскетболіста, запропоновано програми побудови індивідуальних тренувальних занять із баскетболу, подано етапи підготовки та контроль рівня підготовленості баскетболістів. Узагальнено та систематизовано теоретичні надбання, щодо сучасних засобів і методів розвитку гнучкості, витривалості, спритності, силової та швидкісно-силової підготовки баскетболістів. Навчальний посібник призначений викладачам фізичного виховання, студентам, тренерам, усім фахівцям із баскетболу.

УДК 796.3(075.8)

© Є. В. Кравчук, Н. І. Горошко,  
Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська, 2022  
© ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І НАВИЧОК БАСКЕТБОЛІСТА ЯК ЧАСТИНА ЄДИНОГО ПРОЦЕСУ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	6
1.1 Складові фізичної підготовки баскетболістів.....	8
1.2 Методики розвитку основних фізичних якостей баскетболістів.....	11
1.3 Засоби і методи силової підготовки баскетболістів.....	20
Питання для контролю та самоконтролю до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	39
2.1 Основа побудови індивідуального тренування баскетболістів.....	40
2.2 Програма індивідуальної силової підготовки баскетболістів (за тижнями).....	42
Питання для контролю та самоконтролю до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	56
3.1 Програма вдосконалення сили м'язів живота та нижньої частини спини... ..	56
3.2 Програма для розвитку швидкості баскетболістів .....	57
3.3 Графік спринтерського тренування за тижнями та днями тижня.....	63
3.4 Вправи для розвитку швидкості.....	70
3.5 Спеціальні вправи для розвитку стартової та дистанційної швидкості та сили.....	81
3.6 Розвиток гнучкості та вміння розслаблятися .....	84
3.7 Вправи для розвитку гнучкості.....	87
3.8 Розвиток спритності .....	90
3.9 Комплекс вправ для розвитку спритності .....	93
3.10 Розвиток витривалості .....	96
3.11 Розвиток рухових якостей у річному макроциклі тренування.....	101
3.12 Орієнтовна програма для розвитку фізичних якостей за межами майданчика.....	109
3.13 Пліометричні вправи для розвитку стрибучості.....	113
3.14 Зразкові вправи для розвитку фізичних якостей на майданчику.....	114
3.15 Вправи для розвитку спеціалізованої спритності гравця.....	116
3.16 Вправи з медболом.....	117
Питання для контролю та самоконтролю до розділу 3.....	118

РОЗДІЛ 4 ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЬ ЗА РІВНЕМ	
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	119
4.1 Етапи підготовки баскетболістів.....	119
4.2 Контроль за рівнем фізичної підготовленості баскетболістів.....	135
Питання для контролю та самоконтролю до розділу 4.....	136
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	137

## ВСТУП

Сучасний баскетбол – атлетична гра, яка характеризується великою напруженістю ігрових дій, високою руховою активністю баскетболістів, що вимагає від гравців прояви граничної мобілізації функціональних можливостей і швидко-силових якостей.

Для того щоб перемогти суперника, підтримуючи водночас високий темп протягом всієї гри, баскетболіст повинен володіти неабиякими фізичними якостями. Кращих баскетболістів світу відрізняє потужний і в той же час пропорційний розвиток усіх груп м'язів. У поєднанні зі спритністю та швидкістю, прояв силових можливостей стає незамінним у процесі ігрової діяльності: сила дозволяє гравцеві високо стрибати, володіти м'ячем в умовах силової боротьби на великій висоті або зробити сильну та швидку передачу партнеру, щоб її не могли перехопити.

Сильний і потужний баскетболіст може миттєво робити прискорення з частими змінами напрямку переміщень, швидко вести м'яч.

Фізична підготовка є однією з основних складової спортивного тренування. Вона спрямована на розвиток рухових якостей як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності спортсмена.

Завданням фізичної підготовки є різнобічний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і рівня розвитку фізичних якостей баскетболістів, високий рівень яких є функціональною основою для розвитку спеціальних рухових якостей, і для ефективної роботи з вдосконалення інших напрямів підготовки спортсмена, таких як технічна, тактична, психологічна й ігрова. Саме фізична підготовка баскетболіста спрямована на вирішення таких завдань:

- підвищення рівня розвитку та розширення функціональних можливостей організму (функціональна підготовка);

- удосконалення фізичних якостей сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, а також інших рухових здібностей – швидкості, стрибучості, потужності, атлетичної підготовленості, координації рухів і витривалості, які сприяють забезпеченню ефективності ігрової діяльності.

Перераховані якості нерозривно пов'язані та взаємно обумовлені. Процес формування цих якостей не повинен відбуватися стихійно, ними потрібно керувати. Тому, чим правильніше буде організований тренувальний процес, тим успішніше будуть формуватися фізичні якості баскетболіста. На закінчення варто зазначити, що фізична підготовка повинна проводитися з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, їхнього віку та статі.

## РОЗДІЛ 1

### РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І НАВИЧОК БАСКЕТБОЛІСТА ЯК ЧАСТИНА ЄДИНОГО ПРОЦЕСУ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ступінь розвитку рухових якостей визначається змістом і формою проведення фізичних вправ, на яких будується ігрова діяльність баскетболістів. Чим вище рівень рухових якостей і дії спортсмена, тим якісніше буде техніка та тактика гри, проте, так буває не завжди. Дуже часто можна спостерігати, коли гравці з відмінними фізичними якостями діють надзвичайно невміло. Їм не вистачає спеціальної спритності, тобто здатності узгоджувати свої рухи в часі й у просторі.

У повсякденній практичній роботі проблеми рухової підготовки вирішуються переважно, поетапним удосконаленням окремих сторін спортивного тренування з явною перевагою тактичної (до тих пір, доки не впадають у крайнощі, коли окремі тактичні системи, схеми та варіанти фетишизуються, а на їхнє вивчення витрачається багато дорогоцінного часу).

Але на практиці ці рекомендації майже ніколи не реалізуються, передусім через низький рівень рухових можливостей баскетболістів. Крім того, зниження величини і характеру навантажень призводить до усереднених хвилеподібних перепадів рівня загальної та спеціальної працездатності спортсменів. Усі ці протиріччя виявляються у двох напрямках – недооцінка значення фізичної підготовки або невміння її організувати у процесі навчально-тренувальної роботи.

У першому випадку домінує робота з техніки й тактики, за результатом чого спортсмени добре володіють технічними прийомами та раціонально можуть їх застосовувати тільки в умовах повільної, нединамічної гри. Коли ж доводиться грати проти швидкого та добре атлетично підготовленого суперника, то виникають численні помилки, зникає ігрова задумка через різке зниження рівня фізичних якостей швидкості, сили, спритності і, особливо, швидкісної та стрибкової витривалості.

У другому випадку тренери переконані у величезній користі фізичної підготовки та приділяють їй багато часу. Захоплені своїм бажанням розвивати необхідні фізичні якості, вони використовують різні засоби та методи переважно загального характеру. Для цього іноді проводять тривалі навчально-тренувальні збори лише з фізичної підготовки, у процесі яких використовуються не специфічні для гри вправи (тривалий рівномірний біг, статичні силові вправи для розвитку плечового пояса, м'язів спини тощо).

У результаті такого тренування поліпшуються загальні функціональні показники, однак в умовах ігрової діяльності, коли фізичні якості повинні проявитися специфічними, ефект від такої роботи – невисокий. Це явище використовується як важливий аргумент проти фізичної підготовки. Її відділення від технічної підготовки в різних підручниках і рекомендаціях механічно переноситься до спортивної практики, що відображається у тренувальних програмах підготовки команд: наприклад, у підготовчому періоді робота зазвичай проводиться з фізичної підготовки, після цього починається технічна підготовка і, потім, тактичні заняття. Таким чином, припиняється органічний взаємозв'язок між специфічними якостями та навичками й умінням використовувати їх у конкретній ігровій обстановці.

Ось чому розвиток фізичних якостей і навичок спортсменів необхідно розглядати як частину єдиного процесу рухової підготовки, тобто коли мова йде про рухову підготовку баскетболістів високої кваліфікації, варто пам'ятати, що розвиток навичок і якостей (технічна та фізична підготовка) має здійснюватися одночасно. Такий комплексний підхід до проблеми рухової підготовки ставить великі вимоги до тренерського складу, до вибору ними тренувальних засобів і методів, дозування тренувальних вправ. Тому останнім часом у багато разів збільшилася роль спеціальних вправ, які за динамікою нервово-м'язових зусиль і зовнішньою структурою наближені до специфічних техніко-тактичних вправ. Відносний вплив цих вправ на адаптаційні процеси в організмі спортсменів і на специфічну ігрову діяльність дуже великий. Ось чому їхнє постійне застосування в тренувальному процесі обов'язкове на всіх етапах спортивної підготовки, перш за все на спеціально-підготовчому етапі та протягом усього змагального періоду.

Проте такі спеціальні вправи часто використовуються обмежено. Однією з головних причин є відсутність поглибленого біодинамічного аналізу ігрової діяльності та точних характеристик нервово-м'язових зусиль у процесі гри. Це неминуче призводить до використання засобів загальної фізичної підготовки, корисний коефіцієнт якої часто доволі низький, і у сфері спорту вищих досягнень, де прояв рухових можливостей вимагає диференційованої підготовки, засоби загальної фізичної підготовки втрачають великий відсоток своєї інформаційної цінності. Тому їх використовують переважно епізодично (у процесі загального підготовчого етапу, підготовки в підготовчому періоді, у перехідному періоді й у процесі проведення деяких тонізуючих мікроциклів у змагальному періоді).

З усього сказаного вище можна зробити такий висновок: процес удосконалення в баскетболі взаємопов'язаний з підвищенням вимог до рухових можливостей спортсменів і передбачає науково обґрунтовану методику їхньої рухової підготовки. В основі цієї методики має лежати розуміння діалектичного зв'язку між руховими якостями та навичками, вираженими в доцільному виборі тренувальних засобів і методів.

Фізична підготовка є однією з найважливіших складників спортивного тренування баскетболістів, спрямованих на всебічний і спеціалізований фізичний розвиток, удосконалення життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я спортсменів. Від рівня фізичної підготовленості баскетболістів залежить швидкість і якість оволодіння технікою, тактикою гри та спортивні досягнення гравців команди. Добре фізично підготовлені спортсмени володіють більш стійкою психікою і здатністю долати величезні фізичні і психічні напруги. Високі функціональні можливості дозволяють баскетболістам легше долати втому й отримувати перевагу над суперником.

### **1.1 Складові фізичної підготовки баскетболістів**

Фізична підготовка баскетболістів складається з загальної та спеціальної підготовки.

*Метою загальної фізичної підготовки є* всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей, надбання високого рівня працездатності, оволодіння життєво важливими прикладними навичками, стимулювання відновлювальних процесів.

Оптимально побудований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний і в той же час пропорційний розвиток різних рухових якостей. Високі показники рівня загальної фізичної підготовленості є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей і для ефективної роботи з удосконалення інших напрямів підготовленості спортсменів: технічної, тактичної, психологічної та, зрештою, інтегральної підготовки баскетболістів.

*Засобами* загальної фізичної підготовки є вправи, переважно з інших видів спорту, які за своєю структурою відрізняються від основних спеціалізованих вправ, але які цілеспрямовано і безпосередньо впливають на розвиток рухових якостей. Таким чином, збільшується вплив на розвиток тих



якостей, які залишаються недостатньо розвиненими у процесі вузько спрямованого тренування.

Для вдосконалення загальної фізичної підготовленості широко використовуються вправи, які сприяють загальному фізичному розвитку, вправи з предметами: скакалки, набивні м'ячі, гантелі, акробатичні стрибки на батуті, різні метання, штовхання ядра, стрибки в довжину та висоту, подолання дистанцій стрибками на одній і двох ногах, біг на різні дистанції, біг із перешкодами, кроси. Корисні плавання, стрибки у воду, веслування, вправи з різними обтяженнями тощо. Усі ці вправи необхідно підбирати з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі спортсменів.

Результатів від застосування засобів загальної фізичної підготовки досягають за умови її постійного проведення. Вона є обов'язковим складником частиною тренування в усіх періодах підготовки гравців. Разом із тим, чим молодший вік спортсменів, тим більше часу відводиться на її проведення.

Зрозуміло, що функціональний потенціал, набутий спортсменами у процесі загальної фізичної підготовки, є лише передумовою для успішного вдосконалення баскетболіста. Самостійно він не може забезпечити досягнення високих спортивних результатів без цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки, метою якої є розвиток рухових якостей, стосовно до вимог, що обумовлені специфікою баскетболу й особливостями змагальної діяльності баскетболістів.

*Спеціальна фізична підготовка* – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних і функціональних можливостей баскетболістів, які забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Спеціальна фізична підготовленість сприяє підвищенню ефективності техніко-тактичних дій і психологічної готовності гравців до досягнення високої спортивної форми. Її головна мета максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Для вирішення цього завдання використовують спеціальні підготовчі вправи з характерною для них координацією, напруженнями, темпом і ритмом рухів. Такими можуть бути вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри, окремі вправи з інших спортивних ігор і безпосередньо сама гра в баскетбол.

Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на загальній руховій підготовленості гравців. Тому до неї необхідно переходити лише після досягнення гравцями достатнього рівня загального фізичного розвитку.

Найбільшого ефекту досягають використанням взаємопов'язаного методу розвитку фізичних якостей разом із удосконаленням координації рухів. Схожий характер рухової діяльності в більшості спортивних ігор дозволяє позначити головні характерні особливості вправ, використовуваних для спеціальної фізичної підготовки:

- максимальна або близька до неї інтенсивність;
- комплексний характер прояву фізичних якостей, досягнутих у швидко-силовому режимі, наближеному до умов ігрової діяльності згідно й у поєднанні з технікою, тактикою та проявом психологічних якостей;
- змінний характер діяльності різної тривалості;
- переважно змішаний (аеробно-анаеробний) характер енергозабезпечення.

Мистецтво правильної побудови тренувального процесу баскетболістів полягає в умінні тренера оптимально поєднувати у тренувальних заняттях вправи, спрямовані на розвиток тих або інших фізичних якостей із удосконаленням тих або інших прийомів техніки гри з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена.

Під час розвитку спеціальних фізичних якостей варто пам'ятати, що в кожній вправі необхідно умовно виділяти техніку їхнього виконання (початкове положення, напрямок, амплітуду, ритм руху тощо), а також необхідно враховувати притаманні при цьому силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, вміння розслабитися.

В основі методики розвитку фізичних якостей баскетболістів лежить використання здібностей організму до кумулятивної (накопичувальної) адаптації, у процесі якої під впливом регулярно повторюваних впливів відбувається точне пристосування до характеру і сили впливу, водночас, у певному напрямку, підвищуються функціональні можливості організму. Організм спортсмена адаптується як до форми руху, так і до характеру рухових якостей, які проявляються під час їхнього виконання.

Під час розвитку рухових якостей тренеру необхідно виділити загальні правила процесу побудови спортивного тренування, формуючи принципову схему (структуру) цього процесу. Така структура включає наступні етапи:

- 1) вибір мети (визначення того, яку якість необхідно розвивати та до якого рівня);
- 2) вибір відповідних вправ, які обумовлюють необхідний розвиваючий вплив на організм спортсмена;

3) визначення способу виконання кожної з вправ (швидкість, тривалість, величина обтяження тощо);

4) вибір оптимальної кількості повторів окремих вправ і місця у тренуваному русі (режим повторення обумовлюється тим, у якій стадії відпочинку після виконання вправи спортсмен буде виконувати наступну вправу);

5) визначення структури тренувального циклу (кількості занять у циклі з застосуванням обраних засобів, співвідношенням занять різної спрямованості, їхню послідовність, умови чергування з відпочинком, динаміка величини навантаження тощо);

б) побудова тренувального процесу – визначення тривалості періоду розвитку, необхідної кількості окремих занять і малих циклів у цьому періоді, динаміки величини навантаження, поєднання локальних програм, послідовності в розвитку якостей, а також вибір засобів педагогічного контролю.

Проблема розвитку рухових якостей і їхній взаємозв'язок із руховими здібностями поки вивчені недостатньо, хоча і відіграє істотну роль у теорії спортивного тренування. Існує тісний взаємозв'язок між руховими якостями та здібностями, оскільки вони є фундаментом у координації фізичної та технічної досконалості. Згідно з широко поширеним поглядом, спортивний результат повністю залежить як від кваліфікованого оволодіння технікою, так і від розвитку рухових якостей баскетболіста. Для досягнення високих спортивних результатів недостатньо лише одного тренувального процесу, який складається з послідовних повторів конкретних дій. Необхідно удосконалювати здібності гравців, вибірково ускладнюючи тренувальний процес, направляючи його на розвиток рухових якостей. Це означає, що спортивний результат багато в чому залежить від суми оволодіння технічними прийомами і руховими якостями.

## **1.2 Методики розвитку основних фізичних якостей баскетболістів**

Оскільки баскетбол відноситься до швидкісно-силових видів спорту, розглядається сила, швидкість і стрибучість як складники швидкісно-силової підготовки, але для кращої орієнтації надаються їхні характеристики окремо (методику розвитку, використовувані засоби та методи).

Під терміном «сила» варто розуміти здатність людини долати опір або протистояти йому завдяки роботі м'язів.

Сучасна теорія та практика тренування розглядає силу як найважливішу фізичну якість спортсмена, яка великою мірою визначає рівень швидкості

рухів, швидкості переміщень гравців, висоту стрибків. Її прояви різноманітні, але головне полягає в тому, що сила забезпечує ефективність ігрових дій.

Сила може проявлятися в ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів (коли, напружуючись, вони не змінюють своєї довжини) і, в ізотонічному режимі (динамічному), коли при нарузі довжина м'яза змінюється.

Зазвичай виділяють два варіанти роботи м'язів в ізотонічному режимі:

– концентричний (переборное режим), коли зусилля здійснюється шляхом напруження м'язів при зменшенні їхньої довжини;

– ексцентричний (поступається), коли протидія відбувається при одночасному розтягуванні м'язів.

Розрізняють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу та силову витривалість.

Під *максимальною силою* варто розуміти найвищі можливості, які спортсмен може проявити при довільному скороченні м'язів. Рівень максимальної сили виражається величиною зовнішніх опорів, які долає або нейтралізує спортсмен за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи. Максимальна сила багато в чому визначає спортивний результат у таких видах спорту, як важка атлетика, легка атлетика, легкоатлетичні метання, стрибки, спринтерський біг, різні види боротьби, спортивна гімнастика. Чимала роль прояву максимальної сили й у спортивних іграх, яка виражається в різних стрибках, передачах, у раптових прискореннях, змінах напрямку переміщень тощо.

*Швидкісна сила* – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для прояву високих показників сили в максимально короткій термін. Швидкісна сила вирішально впливає на спортивні результати в спринтерському бігу, легкоатлетичних стрибках, боксі, спортивних іграх і, зокрема, у грі в баскетбол.

Швидкісну силу, яка відображає здатність спортсмена до прояву значних зусиль у найкоротший час у рухах, які регламентуються умовами виконання спортивних вправ або ігрової дії, прийнято називати вибуховою силою. Саме ця сила реалізується у стрибках, у проведенні швидких проривів, у потужних передачах на далеку відстань, у пересуваннях гравців із раптовою зміною напрямку тощо. Вибухова сила може виявитися вирішальним фактором під час виконання стартового ривка для перехоплення м'яча або під час обведення суперника, під час боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив, тощо.

*Силова витривалість* – це здатність організму людини тривалий час підтримувати високі силові показники. Рівень силовій витривалості

проявляється в здатності спортсмена долати стомлення, виконуючи велику кількість повторних рухів (різні стрибки, передачі, кидки, переміщення в нападі і в захисті тощо).

Відзначимо, що результати тренувальних впливів, спрямованих на збільшення діаметра м'язів, удосконалення міжм'язової та внутрішньом'язової координації, підвищення сили і швидкості скорочення м'язів, а в цілому на розвиток максимальної та швидкісної сили мають позитивний взаємозв'язок. Зокрема, високий рівень розвитку максимальної сили, досягнутий шляхом збільшення діаметра м'язів і м'язової координації, створює хороші передумови для розвитку та прояву різних видів швидкісної сили. Розвиток швидкісної сили зі свого боку, має тісний взаємозв'язок, насамперед з удосконаленням внутрішньом'язової координації, що природно сприяє прояву максимальної сили.

У силових можливостях спортсмена виділяють силу, коли м'язи не змінюють свої довжини у процесі роботи (статичний, ізометричний режим роботи), зменшують свою довжину (переборюючий режим роботи) або збільшують свою довжину (поступальний режим роботи). У процесі силової підготовки необхідно розвивати всі види силових можливостей. Підбір вправ для розвитку сили в баскетболістів потрібно здійснювати з урахуванням специфіки їхньої рухової діяльності. Силіві вправи умовно поділяють на три групи:

- для загального комплексного розвитку всіх груп м'язів;
- для розвитку найнеобхідніших для ігрової діяльності груп м'язів;
- для розвитку спеціальних навичок.

Силова підготовка баскетболістів має свої особливості. Передусім необхідно намагатися комплексно розвивати основні, властиві баскетболу, групи м'язів. Водночас важливо не порушувати баланс із їхніми антагоністами. Сила баскетболіста повинна розвиватися всебічно, рівномірно та разом зі швидкістю та спритністю. У кваліфікованих баскетболістів силу розвивають на основі виконання комплексу силових вправ із акцентуванням на швидкість і спритність. Силіві вправи виконуються разом з вправами, які спрямовані на підвищення рухливості в суглобах і на розслаблення. Зазвичай в один комплекс у занятті включають 4–10 вправ з кількістю повторів 4–12 разів. Невелику вагу піднімають 20–30 разів серіями (від двох до шести) і відпочинком між серіями 1–5 хвилин. Темп виконання вправ – швидкий. Вагу збільшують поступово (до 70 % від максимального); збільшують кількість повторів і серій, рухи

прискорюють, а перерву для відпочинку скорочують. Відзначимо, що у жінок і дітей найвища межа обтяжень становить 30–50 % від маси власного тіла.

Для розвитку сили використовують методи «до відмови» та «з максимальним зусиллям».

*Метод «до відмови»* полягає у тривалому виконанні вправи з невеликими паузами доти, доки за результатом стомлення починає порушуватися структура рухів.

Величина обтяжень має бути середньою (50–60 % від максимуму). Існує три варіанти використання цього методу:

– виконання вправи з постійною величиною обтяження або протидії під час виконання рухів у середньому темпі до появи помітних ознак втоми, коли необхідний прояв вольового зусилля;

– виконання вправ у швидкому темпі зі збільшеними паузами для відновлення між спробами, коли за короткий проміжок часу (30–90 с) виконується максимальна кількість рухів;

– виконання вправи з постійним збільшенням ваги або опору в кожній спробі зі збереженням тривалості пауз і зменшенням темпу.

*Метод «з максимальним зусиллям»* використовується задля розвитку м'язової сили без нарощування великої м'язової маси. Цей метод полягає в повторних подоланнях обтяжень або опору до 85–90 % від максимального з невеликою кількістю повторів і паузами (наприклад, 2–3 підйоми штанги в одній спробі, усього 5 спроб (серій) із паузами на 3–4 хвилини).

За індивідуального планування силової підготовки для гравців високого зросту варто враховувати, що у них менш сприятливі, порівняно з іншими гравцями, співвідношення периметрів м'язів, рівня сили м'язів спини, які беруть участь у розгинанні ніг.

Однією з найважливіших фізичних здібностей баскетболістів є *стрибучість*. Її основу складають абсолютна сила (тобто прояв максимальної сили, яку м'яз чи група м'язів може розвивати при скороченні без урахування власної ваги спортсмена), реактивна здатність м'язів, вибухова сила та координація.

У тренувальному процесі тренер повинен враховувати такі особливості прояву стрибучості:

– швидкість і своєчасність вистрибування з точним визначенням місця відштовхування;

– виконання стрибка з короткого розбігу або з місця переважно у вертикальному напрямку;

- вистрибування вгору без використання рук;
- неодноразові повторення стрибків в умовах силової боротьби (серійна стрибучість);
- координацію рухові здатності гравця керувати своїм тілом в умовах боротьби з суперником;
- точність приземлення і готовність до негайних подальших дій.

Однією з головних ознак, які визначають рівень стрибучості, є абсолютна сила м'язів стоп під час розгинання ніг.

Головними засобами для розвитку стрибучості баскетболістів вважаються різні стрибки вгору, у довжину з місця та з короткого розбігу, серійні стрибки через гімнастичні снаряди, різновисокі легкоатлетичні бар'єри, а також різні вправи з обтяженнями.

Стрибучість залежить від швидкості та сили розгинання стегна та гомілки, стоп і великого пальця. Водночас велике навантаження передається на суглоби ступні, гомілки, колінного суглоба та на м'язово-зв'язковий сухожильний апарат, який забезпечує роботу цих суглобів. Не випадково більшість травм баскетболістів виникає саме в цих суглобах. У зв'язку з цим численні вправи для розвитку стрибучості є одночасно і профілактичними, що попереджають виникнення травм. Наприклад, для ступні та гомілковостопного суглоба потрібно систематично використовувати такі вправи, як ходьба на носках і п'ятках, на зовнішньому та внутрішньому зводі стопи. Такі вправи виконують багатосерійно, з постійним підвищенням темпу.

Перш ніж говорити про ефективні методи розвитку таких специфічних сторін фізичної підготовленості, як вибухова сила і реактивна здатність м'язів, варто розглянути, як вони вдосконалюються у процесі застосування традиційних методів швидкісно-силової підготовки.

Припустимо, що стрибун потрійним стрибком, розвиваючи силу ніг, присідає зі штангою на плечах вагою 130 кг (90–95 % від максимуму). В цьому випадку його м'язи працюють повільно і, головне, при постійній напрузі, що дорівнює вазі обтяження та не відповідає значенню та характеру прояву сили у стрибку. Отже, тут переважну можливість розвитку отримує ізометрична сила, але аж ніяк не здатність м'язів до швидкого динамічного скорочення. Варто також зазначити, що прагнення до збільшення ваги штанги у присіданні (величина якого часто вважається чи не основним показником рівня спеціальної силової підготовленості) може призвести до надмірного, і головне, нічим не виправданого навантаження на хребет. Щоб уникнути цього, вирішуючи завдання швидкісно-силової підготовки, спортсмени застосовують обтяження

меншої ваги. У цьому випадку робота м'язів спортсмена, який вистрибував, наприклад, зі штангою 60 кг на плечах, характерна більш крутим значенням градієнта сили – великим її динамічним максимумом.

Тому вважають, що вправи з великими обтяженнями збільшують силовий потенціал м'язів, а з невеликими (і зокрема стрибкові вправи, якщо мова йде про стрибучість) – сприяють удосконаленню швидкості виконання рухів. Такий висновок підкріплюється практикою, яка свідчить, що спортсмени зобов'язані своїми досягненнями саме такому поєднанню засобів тренування. Проте і таке поєднання не ідеальним. По-перше, тому, що підвищення робочого ефекту швидко-силових рухів не може мати в своїй основі механічний синтез сили і швидкості, розвинутих окремо. Швидка сила, демонстрована вибухом, це самостійна рухова якість, яка потребує специфічних методів і засобів тренування. По-друге, розглядуване вище традиційне поєднання засобів силової підготовки не забезпечує в необхідній мірі удосконалювання таких специфічних складових вибухового руху, як швидкість переходу м'язів до діяльного стану та швидкість їхнього перемикавання від поступальної роботи до долаємої. І те, й інше вимагає специфічного тренувального режиму, яке не можна імітувати жодною вправою з обтяженням. Насправді, при прагненні стимулювати м'язову активність шляхом обтяження, уповільнюється рух під час присідання та вистрибування зі штангою, у результаті чого вимикається можливість спрямованого впливу на механізми, відповідальні за швидкість переходу м'язів до діяльного стану. Разом із тим зменшення ваги обтяження або виконання тренувального руху з максимальною швидкістю без обтяження призводить до програшу величини динамічного зусилля. Так утворюється зачароване коло, з якого важко вибратися. Проблема полягає в тому, щоб визначити необхідні засоби і методи, дати можливість спортсменам раціоналізувати спеціальну силову підготовку.

*Використання ударного методу для розвитку стрибучості.* Багаторічні пошуки в цьому напрямку спричинили розроблення так званого ударного методу розвитку вибухової сили, ідея якого полягає в тому, щоб стимулювати м'язи ударним їхнім розтягуванням, попереднім активному зусиллю у тренуваному русі.

Для цього необхідно використовувати не обтяження, а його кінетичну енергію, накопичену при вільному падінні. Поглинання тренуваними м'язами енергії падаючої маси, по-перше, забезпечує різкий перехід м'язів до активного стану в момент амортизації удару; по-друге, стимулює швидкий розвиток робочого зусилля, максимум якого буде тим вище, чим коротше час і шлях



гальмування; по-третє, створює в м'язах значний потенціал напруги, що підвищує потужність і швидкість подальшого руху, а також швидкість перемикання м'язів від поступальної роботи до долаємої. Природно, що по своїй руховій установці такий рух має бути орієнтований переважно на максимально швидке відштовхування.

У тих випадках, коли ударний метод застосовується для вдосконалення стрибучості, тобто вибухової сили та реактивної здатності м'язів-розгиначів ніг і тулуба, можна обійтися без додаткового обтяження та використовувати для ударної стимуляції м'язів вагу власного тіла спортсмена, наприклад, виконати енергійне відштовхування вгору-вперед після стрибка в глибину з деякої висоти. Оптимальна глибина стрибка визначається підготовленістю спортсмена та повинна забезпечувати розвиток значного динамічного зусилля без уповільнення перемикання мети від поступальної роботи до долаємої. Приземлятися необхідно на майже прямі та дещо напружені ноги, на передню частину ступні, щоб уникнути надмірного удару. Глибина амортизації не повинна бути значною, а наступне відштовхування повинне виконуватися швидко з енергійним помахом руками. Щоб стимулювати потужність відштовхування, необхідно прагнути дістати рукою або головою підвішений на відповідній висоті орієнтир (м'яч, кільце тощо) під час вистрибування догори або приземлення за позначку при стрибку вперед-вгору. Збільшення висоти або довжини стрибка наочно відображає прогресуючі зрушення в рівні спеціальної підготовленості, що завжди позитивно позначається на емоційному стані спортсмена.

Значного ефекту для розвитку стрибучості можна досягти, виконуючи комплекси вправ із вистрибуванням на платформи, перестрибуванням бар'єрів, м'ячів, стільців, діставання високо підвішених різних предметів, із використанням обтяжених скакалок тощо.

Істотному збільшенню висоти стрибка сприяють вправи з використанням кінетичної енергії маси власного тіла, наприклад вистрибування на різновисокі тумби з подальшим зістрибуванням вниз: гальмування падіння тіла по відносно короткому шляху викликає різке розтягування м'язів, стимулює інтенсивність імпульсів рухових нейронів і створює в м'язах потужний потенціал напруги. Під час подальшого переходу від поступального режиму роботи м'язів до долаємого, здійснюється швидке їхнє скорочення.

Такий метод називають «пліометричним». Таким чином, під час застосування цього методу використовується не маса обтяження, а кінетична енергія, отримана при вільному падінні тіла з певної висоти з наступним

стрибком вгору. Під час такого руху здійснюється перехід від поступального режиму роботи м'язів до долаємого режиму в умовах максимального динамічного зусилля, що забезпечує високу ефективність цього методу щодо підвищення швидкості руху і потужності зусилля. У всіх цих вправах необхідно намагатися вдосконалювати біодинамічну основу стрибка у фазі розгону, амортизації та відштовхування.

Проте перш ніж виконувати великий обсяг роботи в умовах пліометричного тренування, спортсмен повинен досягти значного рівня максимальної сили, в іншому випадку може збільшитися ймовірність травм і зниження ефективності тренування. До розвитку швидкісної (вибухової) сили висувуються конкретні вимоги та рекомендації:

а) перш ніж розпочати до виконання стрибків вниз із висоти з наступним вистрибуванням вгору, варто переконатися, що спортсмен зможе виконувати присідання зі штангою, маса якої вдвічі перевищує масу його власного тіла;

б) перед виконанням стрибків на піднесеність на одній нозі спортсмен повинен навчитися присідати на одній нозі не менше 5 разів;

в) стрибок у глибину вимагає спеціальної попередньої підготовки, яка виражається у виконанні значного обсягу стрибкових вправ і вправ зі штангою. Починати необхідно з невеликої висоти, поступово доводячи її до оптимальної. Рекомендується спочатку виконувати відштовхування вгору вперед, і лише після достатньої підготовки тільки вгору;

г) оптимальне дозування стрибка у глибину (при активному відштовхуванні вгору) не повинно перевищувати 4 серії по 10 разів для добре підготовлених спортсменів, і 2–3 серії по 5–8 разів для менш підготовлених. Відпочинок між серіями необхідно заповнювати легким бігом і вправами на розслаблення протягом 10–15 хвилин;

д) стрибки у глибину в зазначеному обсязі необхідно виконувати один раз на тиждень на окремому тренуванні, присвяченому спеціально силовій підготовці, в таке заняття можна також включати спеціальні силові вправи локально спрямованого характеру для інших груп м'язів і загально-розвиваючі вправи в невеликому обсязі. Підготовлені спортсмени можуть включати стрибки в глибину другий раз на тиждень (2 серії по 10 разів) наприкінці тренування з технічною спрямованістю;

е) стрибки у глибину здійснюють сильний тонізуючий вплив на нервову систему, тому їх варто виконувати не менше, ніж за 3–4 дні до тренування технічного характеру, а наступне за ними заняття доцільно присвячувати загальній фізичній підготовці з невеликим обсягом;

ж) основне місце стрибків у глибину в річному макроциклі – у другій половині підготовчого періоду. Однак у змагальному періоді вони є дієвим засобом для підтримки досягнутого рівня спеціальної силової підготовленості. У цей час їх варто включати до тренування один раз на 10–14 днів, але не пізніше, ніж за 10 днів до змагань;

и) інтервали відпочинку необхідно заповнювати профілактичними заходами, що дозволяють знизити до мінімуму велике навантаження на опорно-руховий апарат і хребет: лежання на підлозі в розслабленому стані, висіння на перекладині, у положенні сидячи згинання та випрямлення ніг у колінних суглобах.

Гальмування руху м'язами ніг сприяє накопиченню енергії в еластичних елементах м'язів і прояву рефлексу, за допомогою якого, у наступаючому активному русі вгору, включаються додаткові рухові одиниці, що підвищує ефективність подальшого вибухового стрибка вперед-вгору. Глибина стрибка обумовлюється фізичною підготовленістю та масою тіла спортсмена та може коливатися від 40 см до 100 см. Оптимальний кут згинання в колінному суглобі під час приземлення та відштовхування 20–140°. У найнижчій точці фази гальмування кут складає 90–100°. Таким чином, шлях гальмування знаходиться в межах 30–50°.

Позитивними рисами стрибків у глибину є те, що їхній тренувальний ефект для розвитку вибухової сили винятково високий і не має собі рівного серед інших засобів силової підготовки. Це у значній мірі вирішує проблему економічності тренування, тому що забезпечує досягнення високого рівня спеціальної підготовленості при мінімальних витратах часу. Наприклад, порівняльний експеримент показав, що група легкоатлетів-стрибунів, виконуючи протягом 12 тижнів у підготовчому періоді переважно стрибки у глибину (усього 475 разів), досягли великих зрушень у рівні реактивної здатності м'язів, ніж група, яка тренувалася за традиційною методикою і виконала в загальному обсязі більше на 1 472 відштовхування (присідання, вистрибування та підскоки зі штангою відповідно з 90–95 %, 70–80 % і 30–40 % від максимуму, піднявши 95 тон ваги).

Ударний метод повинен зайняти провідне місце у тренуванні, спрямованого на розвиток вибухової сили та реактивної здатності нервово-м'язового апарату.

Недолік цього методу – сильний ударний вплив на опорно-руховий апарат і хребет.

Наведений вище методичний прийом можна використовувати для розвитку швидкісної сили й інших м'язових груп, наприклад м'язів-розгиначів рук. Тут ефективними можуть бути різні варіанти падіння в упор лежачи. Ефективними можуть бути й інші вправи: стрибки вгору без обтяжень і з обтяженнями, що не перевищують 20–30 % від маси тіла спортсмена; стрибки у глибину з приземленням на одну або обидві ноги з наступним вистрибуванням вгору; підскоки та стрибки на одній нозі, стрибки з ноги на ногу, стрибки зі скакалкою.

Для розвитку стрибучості, стартових прискорень та металних рухів, застосування інтервального та змагального методів найбільш ефективні. Ці методи стимулюють боротьбу за найвищий результат у кожній спробі та надають можливість об'єктивно та конкретно оцінювати кожне зусилля гравця.

«Вибухова» і стартова сила проявляється в потужності прискорень і металних рухів баскетболіста. Для розвитку цих здібностей використовують:

- короткі стартові прискорення (на відстані 3–6–10 м) з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи, боком, спиною вперед, з одного коліна, відразу після стрибка);

- різкі зміни напрямку рухів під час швидкого бігу;

- біг вгору на дистанції 15–30 м з урахуванням часу;

- метання невеликих предметів на дальність і точність.

Використання основних вправ баскетболістів у техніці захисту, переміщень, передач м'яча в швидкий прорив також сприяють розвитку або підтримці потужності стартових прискорень і металних рухів.

### **1.3 Засоби і методи силової підготовки баскетболістів**

Сучасний атлетичний баскетбол висуває високі вимоги до силових здібностей гравця, що визначає у великій мірі швидкість виконання різних прийомів, висоту стрибків, швидкість переміщень, має велике значення для прояву спритності і працездатності. Сила в ігровій діяльності проявляється в поєднанні зі швидкістю рухів у межах певної рухової навички, відповідній правильній техніці гри.

Гра баскетбол відрізняється постійними напругами, в результаті чого гравці схильні до ризику отримання серйозних травм, які завжди можуть трапитися на майданчику. Для того щоб скоротити цей ризик багато гравців змушені щорічно виконувати тривалі тренувальні програми з силової підготовки, щоб легше керувати своїм тілом в ігровій обстановці. Тренування з

розвитку сили не тільки сприяє попередженню травм, але і дає можливість багатьом спортсменам спостерігати та контролювати підвищення своєї спортивної майстерності. Баскетболіст стає не тільки сильнішим, але і значно потужнішим, більш рухливим і гнучким. У результаті він діє набагато гостріше у змагальних умовах.

Зазвичай тренувальні програми складаються на певний період у річному макроциклі підготовки баскетболістів і мають три окремі фази. Кожна фаза має специфічну певну мету та повинна розглядатися як результат управління тренувальним об'ємом й інтенсивністю. Крім того, кожна фаза тренувальної програми має свою спрямованість.

*1 фаза.* Гіпертрофія м'язової тканини (проводиться на першому етапі, на початку підготовчого періоду). Метою цієї фази є підвищення рівня протеїну в м'язах. До тих пір, поки спортсмен не буде регулярно тренувати виснажливі рухи для розвитку свого тіла, необхідний приріст м'язової тканини не буде здійснюватися, скоріше навпаки, з плином часу будова м'язової тканини буде поступово знижуватися протягом усього сезону. Збільшення м'язової тканини допомагає спортсмену підвищити рівень його сили та потужності виконуваних рухів і дій (робота проводиться при подоланні невеликих обтяжень за великої кількості повторень рухів).

*2 фаза.* Розвиток сили (другий етап у середині підготовчого періоду). Метою цієї фази є досягнення високого рівня функціонування силових можливостей. Долаючи великі фізичні навантаження протягом цього періоду, м'язова маса починає стабілізуватися за допомогою повторення та чергування середніх і великих тренувальних навантажень (робота виконується, починаючи з середніх обтяжень з поступовим збільшенням обтяжень до значних і великих за середньої кількості повторів).

*3 фаза.* Удосконалення сили в поєднанні з потужністю (третій, передзмагальний етап підготовчого періоду). Метою цієї фази є продовження вдосконалення сили, що проявляється під час виконання великих вибухових зусиль. У цій фазі тренувальна робота спрямована на проведення спеціальних вправ, пов'язаних із проявом великої вибухової сили (подолання великої ваги або обтяжень за невеликої кількості повторень).

У спортивній практиці відома незліченна кількість вправ, різних за своєю структурою та характером. Це, насамперед, вправи, у яких навантаження поступово збільшуються. Засоби з удосконалення силових можливостей розподіляються з урахуванням спеціально підібраних методів тренування.

Методика розвитку силових якостей побудована на вмілому виборі тренувальних засобів і їхнього використання при визначенні величин навантажень, характеру роботи окремих груп м'язів, інтенсивності виконуваних вправ, кількості серій і кількості повторів, тривалості вправ і тривалості характеру відпочинку між окремими вправами або їхніми серіями. Якщо не враховувати хоча б одного з них, то ефективність роботи може знизитися та навіть може змінитися вид розвиваючої сили.

За своїм характером засоби силової підготовки розподіляють у такий спосіб:

– засоби загальної силової підготовки. Вони однаково впливають на системи рухів або окремі їхні частини та на розвиток усього організму;

– засоби силової підготовки, які за своїм характером, наближені до спортивної спеціалізації. Вони впливають на розвиток м'язових груп шляхом підвищення величини навантаження і зміни характеру нервово-м'язової активності у процесі виконання ігрових вправ;

– засоби спеціальної силової підготовки. До них відносяться вправи, що сприяють розвитку м'язової сили, підвищення спеціалізованих навантажень баскетболіста, впливають на розвиток інших рухових якостей, що складають рухову структуру в баскетболі.

Величину навантаження з розвитку сили можна визначати у такий спосіб:

- у відсотках від максимальних показників спортсмена;
- різницею від максимального показника та власною вагою спортсмена;
- за показниками кількості можливих повторів вправ в одній серії (цей спосіб найчастіше використовується на практиці).

Кількість повторів в одній серії залежить від інтенсивності виконання кожної окремої вправи. Чим більша кількість повторів вправи, тим меншою має бути інтенсивність їхнього виконання. Кількість повторів не повинна перевищувати 60–70 % кількості серій, які спортсмен може виконати в одному тренувальному занятті, зберігаючи певну інтенсивність. Визначення кількості повторень вправ для використання максимально можливої кількості серій зазвичай проводиться раз в три-чотири тижні. Тривалість і характер відпочинку між серіями впливає зі спрямованості силової підготовки. У процесі розвитку силової витривалості інтервал відпочинку має бути коротким, а під час розвитку вибухової сили значно триваліший.

Вправи з використанням обтяжень (штанга, гантелі, різні тренажери для розвитку сили), а також вправи з подоланням власної ваги, зазвичай викликають максимальні напруги. Така робота м'язів спрямована, насамперед,

на нарощування сили, і самі вправи побудовані на обсязі, тому значно зростає м'язовий тонус.

Тренування з обтяженнями з розвитку сили з максимальними напруженнями зазвичай передбачає:

- навантаження в межах 40–95 % від максимального власного показника спортсмена;

- вправи виконуються в різному темпі: 40–95 % від максимально можливого; максимальна кількість вправ 6–8 (підйоми штанги в положенні стоячи, сидячи, лежачи, ривки, присідання з обтяженнями);

- кількість повторів кожної вправи – 1–5 разів;

- кількість серій – 1–3;

- відпочинок між серіями – 2–4 хв.

Для вдосконалення силової витривалості проводяться тренувальні заняття з великими навантаженнями. Зазвичай тренування будується на поступовому нарощуванні навантаження та багатогранності різноманітних вправ.

Величина навантаження в межах 60–70 % і може підвищуватися після чотирьох тижнів роботи в такий спосіб:

- кількість серій кожної вправи збільшується удвічі, а потім утричі;

- збільшення навантаження зі збереженням колишньої кількості встановлених серій;

- скорочення тривалості відпочинку між серіями від трьох до двох хвилин;

- одночасне збільшення всього комплексу та варіантів вправ (від 8 до 10), кількості повторів кожної вправи – 6–10, кількості серій – 2–5, відпочинку між серіями – 4–5 хвилин.

Вагу обтяжень потрібно додавати до кожної вправи якомога частіше, що дозволить м'язам працювати вище певного рівня: додаткові зусилля неминуче збільшують приріст сили. Для виконання вправ бажано додавати по 1–2,5 кг.

Не можна обмежуватися лише вправами зі штангою. Головна мета силового тренування баскетболіста – розвиток швидкості, тому не потрібно намагатися встановлювати рекорди з підйому ваги, збільшуючи вагу штанги, завдаючи шкоди своїй атлетичній формі, або піднімати вагу одним махом.

Закінчувати тренувальні заняття зі швидкісно-силовою спрямованістю потрібно вправами на розтягування тих м'язових груп, які були найбільш завантажені під час тренування. Тут також існують певні правила:

- проводити розтягування повільно до того моменту, коли спортсмен відчує легку незручність; затриматися в цьому положенні приблизно на 20 с, а

потім розслабитися та повернутися до початкового положення. Вища інтенсивність не повинна викликати хворобливих відчуттів:

– якщо під час виконання другого розтягування гравець не відчуває як спадає напруга м'язів, значить він перетягнув, і продовжувати вправу не потрібно;

– розтягування варто виконувати повільно та легко, уникаючи швидких, різких й уривчастих рухів: такі рухи доцільно робити під контролем тренера або партнера;

– спортсмен повинен вчитися відчувати свої м'язи та контролювати ступінь їхнього розтягування.

Для досягнення високого рівня сили та потужності пропонуємо комплекс основних вправ, які потрібно систематично виконувати протягом річного макроциклу підготовки.

### *Комплекс основних вправ з обтяженнями по силовій підготовці*

#### *1. Жим штанги лежачи на спині.*

*Мета:* розвиток сили верхнього плечового пояса.

*Устаткування:* лава, штанга або універсальний пристрій (тренажер) для жиму в положенні лежачи на лаві.

*Виконання:* захопити гриф штанги хватом китицями зверху та підняти штангу на витягнуті руки. Опустити штангу на груди, утримуючи сидниці в контакті з лавою. Ступні розташовані на поверхні підлоги. Зробивши підйом штанги на витягнуті руки, знову опустити її на груди, повторюючи рух вгору.

#### *2. Жим штанги з положення лежачи на спині під ухилом.*

*Мета:* розвиток сили м'язів грудей.

*Устаткування:* дошка або лава, розташована під нахилом, штанга або універсальний пристрій для жиму штанги або пристрої з лави, розташованої під кутом 45° щодо поверхні підлоги.

*Виконання:* лежачи на спині, спортсмен утримує штангу на грудях хватом грифа зверху, розташувавши руки ширше плечей. Підняти штангу на витягнуті руки. Опустивши штангу на груди поблизу від шиї, зробити рух жимом вгору на витягнуті руки. Опустити штангу та знову підняти.

#### *3. Бічні підйоми обтяжень у положенні лежачи на спині.*

*Мета:* розвиток сили передньої групи м'язів грудей.

*Устаткування:* плоска лава та гантелі або універсальний пристрій зі шківом. Робота з гантелями ефективніше, ніж робота з блоковим пристроєм.

*Виконання:* робота починається круговим рухом від грудей з легким розгинанням і згинанням ліктів, доводячи руки в позицію, паралельно до



поверхні підлоги. Злегка зігнувши лікті, спортсмен піднімає й опускає гантелі вгору-вниз.

*4. Тяга рухом рук вперед-вгору.*

*Мета:* розвиток сили групи м'язів.

*Устаткування:* плоска лава, еластичний джгут або універсальний пристрій для силової тяги.

*Виконання:*

1. *Вправа 1:* захопивши гриф двома руками зверху, спортсмен починає тягнути його вперед-вгору, зафіксувавши гриф над головою таким чином, щоб він міг його бачити перед собою. Руки він повинен розташувати на відстані 12–18 см одна від одної. Потім спортсмен, утримуючи гриф, тягне обтяження, притиснувши його до грудей якомога сильніше.

2. *Вправа 2:* у положенні лежачи на спині, руки витягнуті. Тяга гантелей, еластичний бинт або блоковий пристрій руками до грудей, утримуючи руки прямими.

*5. Жим в положенні лежачи на спині.*

*Мета:* розвиток сили м'язів грудей.

*Устаткування:* горизонтальна лава, штанга або універсальний пристрій для жиму з максимальним зусиллям в положенні лежачи на спині.

*Виконання:* захопивши гриф двома руками хватом спереду на відстані 10–12 см одна від одної, спортсмен піднімає штангу над собою на витягнутих руках. Він утримує сідниці в контакті з лавою, а ноги на підлозі. Опустивши штангу, спортсмен піднімає її знову на прямі руки.

*6. Жим обтяження вгору над головою.*

*Мета:* розвиток сили триголових м'язів плеча (дельтоподібні м'язи).

*Устаткування:* штанга або універсальний пристрій для жиму вгору над головою.

*Виконання:* утримуючи гриф широким хватом руками спереду, спортсмен жимом піднімає планку вгору над головою. Опустивши штангу на груди, він знову підіймає її. Ноги широко розставлені, п'ятки не відривати від підлоги.

*7. Жим обтяження, розташованого ззаду на плечах (за потилицею).*

*Мета:* розвиток середньої та передньої групи дельтоподібних м'язів.

*Устаткування, інвентар:* лава, штанга або універсальний пристрій для жиму від рівня плечей.

*Виконання:* з обтяженням на плечах, сидячи на лаві, спортсмен утримує штангу переднім хватом, розставивши руки ширше плечей. Він починає жим

штанги вгору над головою. Опустивши гриф знову на плечі за потилицею, він повторює жим вгору.

*8. Підйом обтяжень прямо, через боки та під кутом.*

*Мета:* Розвиток сили передньої, середньої і задньої груп дельтоподібних м'язів.

*Устаткування,* інвентар: гантелі та невеликі «млинці» від штанги або еластичні бинти та пристрої. Використання гантелей зручніше й ефективніше.

*Виконання:*

1. *Вправа 1:* у положенні пряма стійка з опущеними руками з гантелями хватом китицями знизу (кисті повернені тильною частиною назад). Підняти гантелі вперед до рівня плечей, утримуючи їх на прямих руках, з'єднавши гантелі разом, коли спортсмен підніме їх до рівня плечей. Опустити гантелі та знову підняти.

2. *Вправа 2:* стійка з гантелями в прямих руках, розташованих з кожного боку тіла. Хват гантелей кистями всередину. Підняти руки з гантелями через боки вгору до рівня плечей; опустити та підняти знову.

3. *Вправа 3:* стійка з нахилом вперед, ступні розташовані паралельно, руки з гантелями опущені вниз. Підняти гантелі через сторони утримуючи їх прямими руками. Опустити руки з гантелями та знову повторити рух на рівні похилого корпусу.

Усі три вправи виконати, не опускаючи гантелі на підлогу.

*9. Послідовний жим гантелей вгору над головою.*

*Мета:* розвиток сили передньої групи дельтоподібних м'язів.

*Устаткування та інвентар:* одна пара гантелей.

*Виконання:* стійка ноги нарізно; одна рука з гантелей піднята вгору над головою, а інша зігнута до рівня плеча. Піднімаючи одну руку вгору над головою, іншу руку спортсмен опускає до рівня плеча. Рухи руками вгору та вниз виконувати по чергово.

*10. Згинання та розгинання рук у ліктях.*

*Мета:* розвиток сили біцепсів.

*Устаткування та інвентар:* стандартний або вигнутий гриф або універсальний пристрій для силової тяги.

*Виконання:* Спортсмен бере штангу хватом знизу. Стійка – пряма. Ноги на ширині плечей, руки з грифом опущені вниз. Згинаючи руки в ліктях, спортсмен піднімає гриф вгору до грудей і опускає його в початкове положення. Корпус тримати прямо, не нахиляючись і не прогинаючись; коліна не згинати.

*11. Верхня тяга згинанням рук у ліктях.*

*Мета:* розвиток сили біцепсів.

*Устаткування* або інвентар: пристрій для тяги з верхнім блоком, лава для виконання вправ лежачи на спині.

*Виконання:* лежачи на спині на плоскій лаві, спортсмен захоплює рукоятку еластичного бинта або спеціального пристрою хватом китицями знизу. Відстань між руками 6–8 см, водночас спортсмен згинає руки в ліктях, як би підтягуючи гриф до шиї. Під час розгинання рук лікті не повинні опускатися нижче рівня грудей.

*12. Почергове згинання в ліктях рук з гантелями.*

*Мета:* розвиток сили біцепсів.

*Інвентар:* одна пара гантелей.

*Виконання:* у початковому положенні стоячи або сидячи, спортсмен одночасно по черзі згинає одну руку та розгинає іншу, виконуючи альтернативні рухи. Лікті повинні постійно торкатися тіла.

*13. Тяга обтяження згинанням рук.*

*Мета:* розвиток сили трицепсів.

*Обладнання* та інвентар: дошка на підставці під кутом 45°, звичайний гриф або універсальний блоковий пристрій із нижнім блоком для тяги з опором.

*Виконання:* покласти задню (нижню) частину рук на підставку, утримуючи гриф хватом знизу. Згинаючи в ліктях руки зі штангою, підняти її до грудей, опустити та знову повторити.

*14. Концентроване згинання рук із обтяженням.*

*Мета:* розвиток сили і обсягу біцепсів.

*Обладнання* та інвентар: гантелі, горизонтальна підставка або підстилка, за можливістю під ухилом.

*Виконання:* спортсмен утримується однією рукою за край лави, а іншою рукою він тримає гантель хватом знизу, утримуючи її перед лавою або на стегні, згинаючи руку в ліктьовому суглобі, спортсмен піднімає гантель до грудей, а потім опускає її в початкове положення. Потім він виконує такі ж рухи іншою рукою.

*15. Згинання в лікті руки відведенням назад за спину та підйом у положення зверху над головою.*

*Мета:* розвиток сили трицепсів.

*Обладнання* та інвентар: звичайний гриф й універсальний пристрій для тяги зверху вниз.

*Виконання:* утримуючи гриф зверху над головою та зберігаючи лікоть в одному і тому саме статичному положенні, спортсмен повільно робить рух руками вниз, намагаючись торкнутися спини, а потім піднімає гриф вгору над головою. Тулуб тримати прямо, п'ятки не відривати від підлоги.

*16. Тяга передпліччя вниз.*

*Мета:* розвиток сили трицепсів.

*Обладнання та інвентар:* універсальний блоковий пристрій для тяги грифа з обтяженням.

*Виконання:* утримуючи зігнутими в ліктях руками гриф хватом зверху (руки розташовані одна від одної на відстані 6–8 см), спортсмен тягне гриф з обтяженням вниз до стегон, випрямляючи руки, потім він повільно згинає руки в ліктях, і знову випрямляє руки тягою вниз.

*17. Тяга в положенні лежачи на спині.*

*Мета:* розвиток сили трицепсів.

*Обладнання та інвентар:* універсальний блоковий пристрій для тяги вниз, лава та гантелі або гриф штанги.

*Виконання:* лежачи на лаві, спортсмен бере гриф за голову верхнім хватом, розташувавши руки одна від одної на відстані 6–8 см і направивши лікті вгору, як би зафіксувавши їх над собою в нерухомому положенні. Розгинаючи руки в ліктях, спортсмен випрямляє їх над собою та знову згинає.

*18. Віджимання на паралельних брусах.*

*Мета:* розвиток сили трицепсів і грудних м'язів.

*Обладнання та інвентар:* паралельні бруси або пристрій для опускання тіла вниз із подальшим віджиманням.

*Виконання:* вихідне положення спортсмена, опір на прямих руках на паралельних брусах. Згинаючи руки, він опускає тіло вниз до тих пір, доки плечі не будуть паралельні брусам, потім він віджимається на руках вгору.

*19. Ривок штанги з положення присівши.*

*Мета:* розвиток вибухової сили розгиначів ніг, спини та задньої верхньої групи м'язів розгиначів рук.

*Обладнання та інвентар:* штанга.

*Виконання:* широко розставивши руки та захопивши гриф верхнім хватом, спортсмен утримує спину та голову прямо. Зробивши ривок штанги вгору над головою, він опускає гриф перед собою на підлогу. Вправа повинна мати вибуховий характер і корисна для всіх спортсменів.

*20. Вибухова тяга штанги з положення присівши до рівня плечей.*

*Мета:* розвиток вибухової сили окремих груп м'язів, зокрема, розгиначів нижньої та верхньої груп м'язів спини. Ця вправа має лише вибуховий характер й ефективна для розвитку вибухової сили.

*Обладнання та інвентар:* штанга.

*Виконання:* спортсмен утримує гриф переднім хватом рук, розташованих трохи ширше плечей. Він виконує тягу грифа штанги до рівня плечей. Штанга фіксується дотиком її до верхньої частини плечей. Як тільки гриф торкнеться плечей, спортсмен відводить його від себе легким поштовхом вперед, повертаючи при цьому зап'ястки і, підтримуючи штангу, опускає її вниз на підлогу.

*21. Силова тяга зверху вниз.*

*Мета:* розвиток найширшого м'яза спини.

*Обладнання:* універсальний блоковий пристрій для тяги зверху вниз.

*Виконання:* стоячи на колінах й утримуючи верхнім захопленням широко розставлених рук обидва кінці грифа, спортсмен тягне обтяження до торкання грифом спини, потім він повільно опускає гриф до положення витягнутих рук.

*22. Підтягування тіла вгору на щабліні.*

*Мета:* розвиток сили найширших м'язів спини.

*Устаткування, інвентар:* щабліна для підтягування.

*Виконання:* початкове положення: вис на щабліні; захопивши переднім хватом широко розставленими руками перекладину, спортсмен підтягує тіло вгору до щабліні до тих пір, доки не торкнеться потилицею (або шиєю) перекладини. Повернутися в початкове положення та знову підтягнутися.

*23. Тяга в положенні нахилу.*

*Мета:* розвиток сили нижньої та бокових груп м'язів спини.

*Устаткування:* універсальний блоковий пристрій для нижньої тяги.

*Виконання:* захопивши гриф верхнім хватом (руки розташовані одна від одної на відстані 10 см), спортсмен приймає позицію в нахилі. Згинаючи перед собою руки, він підтягує гриф до живота та повільно відпускає обтяження назад до положення витягнутих рук.

*24. Тяга вгору до рівня пояса з положення присівши.*

*Мета:* розвиток сили задньої групи м'язів-розгиначів.

*Обладнання та інвентар:* штанга.

*Виконання:* у початковому положенні присівши, колінами торкаючись грифа штанги та захопивши його руками хватом ширше плечей, спортсмен утримує спину прямою, голову піднятою, коліна зігнутими. З такої позиції спортсмен тягне штангу вгору. Випрямляючи ноги та відводячи спину назад,

він стає у стійку прямо, торкаючись стегон грифом штанги. Як тільки рух спиною вгору та назад закінчиться, спортсмен опускає штангу в початкове положення та знову повторює такі ж рухи.

*25. Підйом обтяження з положення сидячи на лаві.*

*Мета:* розвиток сили нижньої і задньої груп м'язів розгиначів ніг.

*Устаткування, інвентар:* штанга та лави або плоска підставка висотою 30–45 см.

*Виконання:* у початковому положенні: стійка прямо зі штангою на плечах за потилицею, ноги нарізно розставлені ширше плечей, носки злегка розставлені в боки, спортсмен присідає на лаву, утримуючи спину прямою, високо піднявши голову. Під час підйому обтяження не варто підстрибувати з лави (робити поштовх). Спортсмен присідає, торкаючись сідницями лави, ступні повністю розташовані на підлозі, обтяження має бути рівномірно розподілено на обидві ноги. Опустившись на лаву, необхідно відразу піднятися.

*26. Жим ногами.*

*Мета:* розвиток сили чотириглавих м'язів стегон.

*Обладнання:* універсальний пристрій для жиму ногами.

*Виконання:* розташували зігнуті ноги на спеціальній платформі з обтяженням й опершись спиною на спинку стільця спеціального пристрою, спортсмен повільно випрямляє ноги вперед вгору, піднімаючи вантаж, а потім повільно опускає його в початкове положення, не дозволяючи йому вільно падати. Примітка: навантаження поштовхом ніг не піднімати.

*27. Підйом обтяження розгинанням ніг вперед-вгору.*

*Мета:* розвиток сили розгиначів ніг, стабілізація роботи колінних зв'язок.

*Устаткування:* універсальний блоковий пристрій для жиму (тяги) ногами.

*Виконання:* сидячи на спеціальному столі зігнувши ноги в колінах, спортсмен повільно розгинає ноги при протидії опору. Потім він повільно згинає ноги в початкове положення та знову повторює такі ж рухи.

*28. Згинання та розгинання ніг з опором в обтяження.*

*Мета:* розвиток м'язів і зміцнення зв'язок згиначів ніг.

*Устаткування:* універсальний блоковий пристрій для тяги згинання ніг.

*Виконання:* лежачи на лаві обличчям вниз, утримуючи гриф біля п'яток, спортсмен згинає ноги, підтягуючи гриф до сідниць і потім плавно повертає ноги в початкове положення. Рух повторюється повільно, без ривків.

*29. Підйоми на стопах із обтяженням.*

*Мета:* розвиток сили та зміцнення розгиначів стіп. Вправа для розвитку сили та зміцнення зв'язків гомілковостопних суглобів, її можна виконувати у

трьох позиціях: підйоми на носках; рух стопами вперед і назад, а також рухами стоп всередину та назовні.

*Обладнання та інвентар:* штанга або гриф довжиною 25–30 см, універсальний пристрій зі спеціальними педалями для жиму стопами ніг або пристрій для підйому обтяження на плечах.

*Виконання:* розташували гриф на плечах за потилицею, спортсмен стоїть на носках на підставці висотою 5–10 см. Піднявшись нагору на стопах якомога вище, спортсмен опускається, торкаючись п'ятками поверхні підлоги. Потім він знову повторює такі ж рухи. Коліна при цьому не згинати і не робити рухів поштовхами стегон.

*30. Підйом обтяження з положення присівши.*

*Мета:* розвиток сили чотириглавих м'язів стегон.

*Інвентар або обладнання:* штанга або спеціальний пристрій для підйому обтяження з положення присівши.

*Виконання:* утримуючи обтяження на плечах, спортсмен ставить стопи ширше плечей, злегка торкаючись п'ятами підлоги, та присідає. Спина, по можливості має бути прямою, голова піднята вгору. Рівномірно розподіливши вагу обтяження на обидві ноги, спортсмен піднімається вгору.

*Приблизний комплекс силових вправ із медболом*

(кожну вправу виконати 10–12 разів).

1. Підкинути м'яч однією рукою вгору та зловити його двома руками.
  2. Підкинути м'яч вгору над головою лівою рукою та ловити правою, підкинути правою рукою, ловити лівою.
  3. Утримуючи м'яч двома руками за спиною, підкинути його вгору та зловити.
  4. Підкинути м'яч двома руками вгору над головою в початковому положенні стоячи, ноги нарізно, і зловити його у стрибку.
  5. Підкинути м'яч двома руками з початкового положення сидячи на підлозі, швидко піднятися й схопити м'ячу стрибку.
  6. Перекладання м'яча з однієї руки в іншу навколо тулуба та між ніг.
  7. Кидок м'яча однією рукою з-за спини через бук вгору з подальшим ловінням.
  8. Передача та приймання м'яча однією рукою.
  9. Кидок м'яча руками між ніг вгору з подальшим прийманням.
- Початкове положення: руки з м'ячем вгорі над головою. Нахилившись, кинути набивний м'яч назад між ніг і, швидко повернувшись, зловити.

10. Перекидання м'яча прямими руками зверху над головою з однієї в іншу.
11. Передача м'яча від грудей двома руками в парах стоячи на місці.
12. Передача м'яча від грудей двома руками в положенні сидячи на підлозі (відстань 3–4 м).
13. Передача м'яча в парах двома руками зверху через голову.
14. М'яч затиснутий ступнями: стрибнути вгору, зігнувши швидко ноги в колінних суглобах, метнути його ззаду вгору та зловити його.
15. Те саме, але підкинути м'яч маховим рухом прямих ніг вперед-вгору та зловити його.
16. Передача м'яча, затиснутого ступнями, партнеру у стрибку маховим рухом прямих ніг (відстань між партнерами 4–5 м).
17. Один гравець лежить на спині, а інший передає йому набивний м'яч із відстані 3–4 м. Перший гравець повинен швидко сісти та зловити м'яч, потім він лягає на спину та піднявшись у положення сидячи, передає партнеру.
18. Гравець нахиляє тулуб вперед, руки з м'ячем опущені вниз. Випростуючись і розгинаючи тулуб, він метає м'яч партнеру через голову назад на якомога більшу відстань.
19. Один гравець утримує за ступні партнера, який лежить на спині з набивним м'ячем. Сісти та повернутися в початкове положення.
20. Затиснувши ступнями м'яч, гравець переміщається стрибками до середини майданчика і назад.
21. Те саме, але вправа проводиться у вигляді естафети між двома командами.
22. Гравець сидить на підлозі, піднявши ноги під кутом  $45^\circ$ . Отримавши передачу від партнера, він повинен передати м'яч назад, не опускаючи ніг.
23. Початкове положення те саме, але отримавши м'яч, гравець повинен нахилитися у правий бік, торкнувшись м'ячем підлоги, повернутися в положення сидячи та передати м'яч партнеру, розташованому на лівому боці.
24. Переміщення гравця стрибками з винесенням прямих ніг вперед, утримуючи набивний м'яч на витягнутих руках під кутом  $45^\circ$ .
25. Катання набивного м'яча вперед убік. Два гравці стоять обличчям один до одного за лініями, розташованими на відстані 3–3,5 м. Один із гравців утримує м'яч двома руками на рівні стегон. Він котить м'яч через нейтральну позицію між гравцями, намагаючись закотити його вперед якнайдалі на бік партнера. Схопивши м'яч, інший гравець штовхає його з таким зусиллям, щоб м'яч покотився через нейтральну смугу вперед подалі від партнера. Після того,



як кожен гравець зробить по 10 поштовхів м'яча під час переміщення в одному напрямку, обидва гравці повторюють вправу в інший бік.

26. Передача набивного м'яча над головою.

27. Два гравці розташовуються спиною один до одного на відстані 50–60 см. Один гравець піднімає м'яч і передає його над головою назад із рук у руки партнеру. Той переносить його вниз і передає м'яч партнеру між ніг. Після 10 повторів, гравці змінюють напрямок передач, роблячи знову 10 повторів.

28. Передача набивного м'яча над головою у стрибках у положенні присівши. Гравці приймають позиції обличчям один до одного, глибоко присівши, торкаючись п'ятками підлоги, стегна розташовані паралельно, плечі відведені назад, голова піднята високо. З цієї позиції спортсмени передають і приймають м'яч над головою у стрибку.

### *Комплекс вправ для розвитку стрибучості*

В основі стрибучості лежить сила м'язів розгиначів ніг. Загальний обсяг тренувальних занять із розвитку стрибучості по 6–8 занять на кожному етапі загальної та спеціальної підготовки; за кожне тренування необхідно виконати не менше 500–550 стрибків. Тренування з розвитку стрибучості повинно зводитися до скорочення тривалості відштовхування з використанням повної амплітуди рухів шляхом підвищення потужності м'язової сили. Стрибучість залежить від розвинутої м'язової маси і швидкості скорочення м'язів. Для прояви стрибучості необхідна вибухова сила – здатність проявляти максимальні величини сили в найкоротший термін.

*Засоби тренування:* вправи з обтяженнями, вправи з подоланням власної ваги (різні стрибки) й основні вправи з техніки гри в баскетбол.

*Методи тренування:* метод великих зусиль, повторний, інтервальний і змагальний.

### *Зразкові вправи з обтяженням для розвитку стрибучості*

1. Присідання зі штангою на плечах вагою 60–70 % від ваги тіла спортсмена.

2. Присідання зі штангою на плечах 40–60 % від ваги тіла спортсмена з опорою п'ятками на підставку висотою 5–8 см (3 серії з 10 присідань із паузою для відпочинку 2 хвилини).

3. Серійні стрибки на місці зі штангою 40–50 кг (3 серії по 20 стрибків із паузою між серією 1,5–2 хвилини).

4. Виривання гирі вагою 24–32 кг, що стоїть між двох лавок, з положення присідаючи на лавках завдяки потужному розгинанню ніг (вистрибування).

5. Присідання та підйоми на одній нозі (пістолет): виконати 10 присідань на правій і 10 присідань на лівій нозі.

6. Серійні стрибки з набивними м'ячами (у руках, ногах).

7. Стрибкові естафети з набивними м'ячами.

8. Серійні вистрибування на піднесеність і зіскоки з поясом (до 5 кг).

9. Підскоки з грифом штанги на одній нозі.

10. Серійні стрибки зі штангою в положенні присівши.

11. Стрибки зі штангою з випадку зі зміною положення ніг.

12. Вистрибування вгору з місця з поясом або медболом (5 кг).

13. Приймання та передача у стрибку набивних м'ячів.

14. Серійні стрибки з поворотом зі штангою на плечах.

15. Перестрибування з обтяженням через гімнастичну лаву.

16. Пересування з партнером на спині (естафети з бігу, у стрибках).

Кількість повторів однієї вправи з обтяженням до появи м'язової втоми.

В іншому випадку буде вдосконалюватися не швидкісно-силовий компонент, а витривалість. Під час виконання основних вправ із обтяженнями (обтяжені жилети, манжети, обтяжені пояса) з техніки гри звертати увагу на збереження правильної техніки.

#### *Стрибкові вправи для розвитку швидкості скорочення м'язів*

1. Вистрибування вгору з глибокого присідання.

2. Стрибки в довжину із місця 5 серій по 28 м з перервою 1 хв).

3. Багатострибки при переміщенні стрибками на одній нозі на відстань 20–40 м.

4. Стрибки на місці поштовхом однієї, двох ніг.

5. Серійні стрибки з діставанням щита або кільця однією, двома руками.

6. Потрійний стрибок з місця (5 серій по 28 м з перервою 1 хв).

7. Стрибки в довжину, висоту з місця поштовхом однієї, двох ніг.

8. Стрибки з поворотом на 180–360°.

9. Серійні стрибки боком на одній нозі.

10. Серійні стрибки з діставанням предметів (стрибки вперед-вгору, стрибок назад-вгору, убік-вгору).

11. Багаторазові стрибки на дальність.

12. Серійні стрибки в присіді та напівприсіді.

13. Виконання стрибків у парах із торканням у найвищій точці кисті партнера.

14. Вистрибування та зіскоки на піднесення висотою 100 см (для жінок 60 см) – 15 стрибків.

15. Стрибки на двох ногах із підтягуванням стегон.
16. Стрибки на одній нозі з підтягуванням до грудей стегна ноги, якою спортсмен зштовхається – по 10–15 стрибків на кожній нозі.
17. Стрибки через бар'єри на одній й обох ногах (висота бар'єрів 90–110 см).
18. Стрибки з висоти (зістрибувати).
19. Вправи у стрибках через гімнастичну лаву.
20. Стрибки з короткого розбігу на дальність польоту з діставання високо підвішеного предмета, позначки на щиті.
21. Стрибки з короткого розбігу: закидання м'яча зверху (закинути тенісний, волейбольний або баскетбольний м'яч у корзину, відштовхнувшись від лінії штрафного кидка, з півкола штрафної зони тощо).
22. Стрибки у присіді уздовж всього баскетбольного майданчика.
23. Перестрибування через різновисокі бар'єри.
24. Серійні стрибки з діставанням позначки на щиті (2–3 серії по 10 стрибків із перервою 30–40 с).
25. Стрибок із місця вгору з діставанням у стрибку носків ніг.
26. Вистрибування на піднесення (висота піднесення 90 см) двома ногами й однією ногою (лівою та правою) 4–5 серій по 10 стрибків.
27. Комплексна вправа: поєднання стрибків зі швидкісною підготовкою (перестрибування 7–8 бар'єрів, висота бар'єрів 60–65 см) розставлених на відстані 2 м один від іншого:
  - а) стрибками на двох ногах: подолати бар'єри, тримаючи в руках м'яч, далі змійкою обвести бар'єри, повертаючись назад;
  - б) те саме, але стрибками на одній нозі (правій і лівій). У перерві виконати вправу для розвитку гнучкості та сили.
28. Вистрибування вгору з поворотом на 180° і торкаючись щита.
29. Біг і стрибки вгору по сходах.
30. Передача-ловіння м'яча з відбиттям від щита у стрибку (серійна робота 30–45 с).
31. Передача м'яча двох гравців із відбиттям від щита під кутом 30° (захопленням м'яча на рівні кільця або вище: 5 серій по 10 передач).
32. Комплексна вправа: поєднання стрибків із технікою кидка в русі (стрибкова витривалість).

*Виконання:* гравець (або помічник тренера) передає м'яч тренеру з-під кільця на вершину штрафної зони. Вибігши до лінії штрафного кидка, гравець отримує відповідну передачу від тренера і, після одного удару м'ячем об

підлогу (дриблінг), виконує подвійний крок і закидає («забиває») м'яч у корзину зверху вниз. Вправу виконувати серійно з максимальною інтенсивністю по 10 разів: правою, лівою й обома руками після повороту вправо й обома руками після повороту вліво. Відпочинок між серіями 1,5–2 хв.

Зразкові дозування: тривалість однієї серії – 10–15 стрибків; інтенсивність – максимальна: паузи відпочинку між повторами – 2 хв; кількість серій – 4–6. М'язову масу та швидкість м'язових скорочень рекомендується розвивати одночасно.

#### *Використання обтяженої скакалки в тренуванні баскетболістів*

Тренування зі скакалкою – кращий засіб для розвитку стрибучості спортсмена, синхронних рухів рук і ніг легкості та ритмічності рухів.

Особливо ефективні вправи зі скакалкою для високорослих гравців, у яких зазвичай не досконала координація рухів. Тренування зі скакалкою допомагає їм відчувати взаємозв'язок рухів верхньої і нижньої частин тіла, зосередитися на роботі ніг, навчитися переходу від розслаблення до швидкої мобілізації.

Численні повтори цих вправ на значній швидкості збільшують розривну потужність, що проявляється при вертикальному стрибку та ривку з місця.

Для розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей баскетболістів дуже ефективні вправи з важкими скакалками, які були впроваджені в навчально-тренувальний процес у 70–80 роки минулого століття американськими тренерами.

Використання обтяженої скакалки дає можливість підбирати необхідну інтенсивність вправ, залежно від віку та рівня підготовленості окремих баскетболістів. Варіюючи вагу скакалки, частоту стрибків (швидкість обертання), тривалість і кількість серій, тривалість періодів відпочинку, тренер може скласти тренувальну програму для занять у спортзалі, на свіжому повітрі та для самостійних індивідуальних занять.

Стрибки зі скакалкою спортсмен виконує на носках, а основне навантаження лягає на м'язи, які задіяні при стрибках у баскетболі. За малої частоти стрибків (60–70 стрибків за хвилину) гравець повинен зробити 1 стрибок за повне коло обертання скакалки; за великої швидкості (90–100 стрибків за хвилину) він робить два стрибки за повне коло обертання скакалки. Найкращою варто вважати швидкість у 140 стрибків за хвилину.

Частота серцевих скорочень у цих вправах досягає максимальної вже після 15–20 с, тому спортсмен спочатку витримує таке навантаження не більше однієї хвилини, а між серіями стрибків необхідно робити однохвилинну

перерву відпочинку. Американські фахівці рекомендують включати вправи зі скакалкою до заключної частини тренування.

Перший час необхідно використовувати скакалки з вагою 1 кг у 6–8 однохвилинних серіях. Високі та фізично сильні баскетболісти можуть поступово збільшувати вагу скакалки та загальну тривалість всіх серій до 12–15 хвилин.

Ефективним виявилось чергування також двох однохвилинних серій з одно або півтора кілограмовою скакалкою. Такий вид тренування дозволяє варіювати швидкісно-силові навантаження та робить їх різноманітнішими.

У перехідному періоді, коли спортсмени самостійно підтримують свою спортивну форму, вправи зі скакалкою можуть бути дуже корисними. Сім-вісім однохвилинних серій, що виконуються 3 рази на тиждень, дозволяють зберегти та навіть поліпшити рівень фізичної підготовленості. Залежно від стану, баскетболісти варіюють швидкість стрибків і вагу скакалки, фіксуючи вихідні дані й отримані результати, а на початку підготовчого періоду обговорюють їх із тренером під час розробки подальшої тренувальної програми.

Спеціальне тестування підготовленості молодих баскетболістів показало, що після шеститижневої роботи з обтяженою скакалкою (по 3 дні на тиждень – 6 серій стрибків по 1–2 хвилини, кожна з однохвилинним відпочинком між серіями) було відзначено помітне поліпшення результатів у спринтерському бігу, у прискоренні-ривках за довжиною баскетбольного майданчика й у вертикальних стрибках.

За результатом тренування зі скакалкою був зафіксований значний прогрес і двох інших аспектів фізичної підготовленості – витривалості та сили м'язів плечового пояса.

Шість і більше однохвилинних серійних стрибків із короткочасним відпочинком між ними при ЧСС, близькій до максимальної, значно підвищують спеціальну витривалість спортсмена.

Баскетболісти, що тренуються з обтяженою скакалкою в останній чверті змагальних матчів, зберігали достатньо сил для успішного ведення масованого пресингу по всьому майданчику, використовуючи всього 7–8 гравців. Гравці команд-суперниць, які не прийняли на озброєння вправи зі скакалкою, не витримували навантаження заключних хвилин матчу, що виражалось в численних замінах і тайм-аутах.

Було також відзначено, що робота зі скакалкою зі швидкістю 80–140 стрибків на хвилину сприяє значному розвитку м'язів рук, плечей, грудей.

За такої частоти відцентрова сила кілограмової скакалки створює навантаження натягу близько 10 кг, яка зростає зі збільшенням частоти стрибків. Прогрес силової підготовки плечового пояса баскетболістів спостерігався в матчах у процесі боротьби за відскок і швидкості передач, перехоплення м'яча та проведенні швидких проривів, масованого пресингу.

Легкі скакалки змушують спортсмена утримувати положення рук доволі низько. У результаті велика частина м'язів рук відчуває статичні навантаження (основну роботу виконують м'язи кисті), у той час як використання 1–2-кілограмових скакалок стимулює більш активну роботу майже всіх м'язів рук, розвиваючи м'язи верхнього плечового пояса, що дозволяє гравцям постійно підтримувати рівень своєї фізичної підготовленості.

Баскетбол належить до видів спорту, де необхідний високий рівень вибухової сили та потужності для швидкого переходу до контратаки та масованого пресингу. Тому у процесі тренування обов'язково має бути відпрацьований швидкий перехід від спокою до максимальної активності. Тренування з обтяженою скакалкою в цьому випадку достатньо ефективне. Воно відображає навантаження під час проведення швидкого прориву, численних стрибках під щитами або при прискореннях за оволодіння м'ячем, є відмінною допомогою для спеціальної підготовки баскетболіста.

Найціннішим у цій методиці є те, що за мінімуму витрат можна поліпшити швидкісні якості баскетболіста, вертикальний стрибок, витривалість, силу м'язів плечового пояса, вибухову потужність і спритність спортсмена.

### **Питання для контролю та самоконтролю до розділу 1**

1. Назвіть складові фізичної підготовки баскетболістів.
2. Що таке загальна фізична підготовка?
3. Що таке спеціальна фізична підготовка?
4. Що таке функціональні можливості спортсмена?
5. Розкрийте поняття «морфофункціональні особливості» спортсмена.
6. Що таке фізичне навантаження?
7. Чому розвиток фізичних якостей і навичок спортсменів варто розглядати як частину єдиного процесу рухової підготовки?
8. На чому будується методика розвитку силових якостей?
9. Які є складові фізичної підготовки баскетболістів?
10. Які особливості має силова підготовка баскетболістів?
11. У чому полягає ефективність вправ з обтяженою скакалкою?

## РОЗДІЛ 2

### ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Оптимальною є така стратегія індивідуального тренування, у процесі якої головна увага приділяється розвитку не слабких сторін фізичної підготовки, а вдосконаленню сильних сторін, які максимально компенсують відсталі ланки підготовленості баскетболіста.

Характерною особливістю фізичної підготовки в сучасному баскетболі є підвищення вимог до стартової та дистанційної швидкості, а також до загального підвищення швидкості виконання технічних прийомів. Розвиток рухових якостей баскетболіста зумовлюється багатьма чинниками: генотипними особливостями спортсмена, його фенотипом, адекватністю методики, соціальними особливостями життєдіяльності тощо. Відомо, що від генотипу людини багато в чому залежить успіх у будь-якої діяльності, оскільки ряд морфофункціональних структур організму мало піддається соціальним педагогічним впливам. У баскетболі це, передусім, морфологічні параметри організму: зріст, довжина кінцівок.

Важливим компонентом генетично зумовлених показників є структура та склад м'язових волокон, які практично не змінюються протягом життя. Генотип людини зумовлюється також функціональними показниками. До них належать якісні та кількісні параметри функцій тих чи інших морфологічних структур, починаючи від біологічних і закінчуючи психічними. Вибираючи методику індивідуального тренування з метою розвитку рухових якостей баскетболіста, першочергове значення варто відводити визначенню природних здібностей спортсмена і лише на основі цього будувати подальшу роботу.

Метою загальної фізичної підготовки баскетболіста є створення необхідних передумов для забезпечення високого рівня розвитку морфофункціональних структур організму спортсмена та його різнобічної фізичної підготовленості. Мета спеціальної фізичної підготовки в баскетболі – досягнення високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, досконалості у діяльності функціональних систем організму. Реалізація цієї мети є головною умовою для досягнення високих спортивних результатів, тому вона посідає важливе місце в системі підготовки баскетболістів високої кваліфікації.

Загальна фізична підготовка в баскетболі має на меті такі завдання, як:  
– різнобічний фізичний розвиток;

- зміцнення здоров'я;
- підвищення функціональних можливостей;
- надбання високого рівня працездатності;
- розвиток основних фізичних якостей;
- оволодіння життєво важливими прикладними навичками;
- стимулювання відновлювальних процесів;
- спеціальна фізична підготовка, спрямована на вирішення таких завдань:
  - удосконалення функціональних можливостей організму;
  - розвиток спеціальних рухових якостей;
  - оволодіння технікою і тактикою гри;
  - досягнення оптимальної спортивної форми.

Спеціальна фізична підготовка фактично становить собою фізіологічну основу для досягнення високих спортивних результатів. Іноді її називають фізичною кондицією, або, точніше, фізичною передумовою, яка визначає можливості баскетболіста.

Спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язана з загальною. У процесі індивідуального тренування баскетболістам необхідно цілеспрямовано розвивати не просто рухові якості, а такі, які найбільш відповідають специфічним особливостям баскетболу.

## **2.1 Основа побудови індивідуального тренування баскетболістів**

Побудова індивідуального тренування баскетболістів, в аспекті розвитку рухових якостей, базується на комплексі показників, головними з яких є стан тренуваності спортсмена та його ігрове амплуа. Відомо, що гравці захисної лінії відзначаються високим рівнем розвитку швидкісно-силових якостей, загальною та швидкісною витривалістю; нападники – стрибучістю, швидкісною витривалістю, центрові – стрибучістю і особливо стрибковою витривалістю.

Виходячи з сучасного трактування спортивної підготовки, орієнтованої на пріоритетний розвиток сильних сторін тренуваності та спортивної форми спортсмена, стратегію індивідуального тренування необхідно будувати на основі ігрової спеціалізації баскетболіста.

Цей теоретично-методичний підхід повинен будуватися на тому, що захисникам потрібно більше працювати над удосконаленням швидкісно-силових якостей, нападником – над розвитком спеціальних рухових якостей, які називаються вибуховою силою, а центровим гравцям – над стрибковою витривалістю. Однак у кожному конкретному випадку, при визначенні стратегії



побудови і реалізації індивідуального тренування баскетболіста, необхідно максимально враховувати, крім специфіки ігрового амплуа, індивідуальність і морфофункціональні особливості спортсмена.

Наступним важливим методичним положенням є необхідність досягнення відповідності рівня розвитку тієї чи іншої якості баскетболіста структурі технічних прийомів. Варто зазначити, що недостатній або надмірний розвиток рухових якостей призводить до своєрідного дисбалансу у тренуванні. Саме тому для баскетболу є непридатними багато методик розвитку рухових якостей, які застосовуються в інших видах спорту або системах удосконалення людини (культуризмі, атлетичній гімнастиці тощо).

Методика розвитку рухових якостей в індивідуальному тренуванні баскетболіста складається з визначення природних здібностей спортсмена та його психофізичного стану в певний період підготовки.

Важливим кроком під час індивідуального тренування баскетболіста є вибір методики фізичних вправ. Враховуючи, що індивідуальне тренування є цілеспрямованою підсистемою комплексної системи підготовки спортсмена, необхідно конкретизувати складові всіх практичних вправ, зокрема, кількісно визначити обсяг навантажень та встановити режим відпочинку.

Під навантаженням у тренуванні необхідно розуміти вплив фізичних вправ на організм баскетболіста, що викликає активну реакцію його функціональних систем. Важливо вміти регулювати навантаження індивідуального тренування. Якщо на одних тренуваннях фізичне навантаження дуже велике, то на інших його потрібно трохи зменшити, особливо, коли тренування відбуваються щодня.

Мета дозування – відновлення організму після фізичного навантаження. Необхідно планувати навантаження індивідуальних тренувань, щоб воно поступово збільшувалось і досягло максимуму у змагальний період. Збільшити чи зменшити фізичне навантаження можна шляхом регулювання інтенсивності виконання вправ: збільшення чи зменшення тривалості та кількості повторів вправ, підвищення чи зниження темпу виконання, зміни умов виконання. Дозування фізичного навантаження під час індивідуального тренування дуже важливе для підвищення рівня функціональних можливостей організму баскетболіста та для досягнення ним високої тренуваності, тому необхідно:

- фізичні вправи добирати з урахуванням підготовленості гравця;
- будувати тренування так, щоб фізичне навантаження постійно збільшувалося;

– вводити до заняття перерви (або відпочинок у вигляді малоінтенсивних вправ);

– протягом всього заняття контролювати ЧСС.

Нижче наведено приклад програми індивідуальної силової підготовки баскетболістів

## **2.2 Програма індивідуальної силової підготовки баскетболістів (за тижнями)**

У таблиці 2.1 наведено програму індивідуальної силової підготовки баскетболістів за тижнями.

Таблиця 2.1 – Програма індивідуальної силової підготовки баскетболістів за тижнями

Вправи	Кількість серій	Повторів	Обсяг навантаження (%)
1	2	3	4
<i>1 тиждень</i>			
<b>Понеділок, четвер</b>			
Жим у положенні лежачи на лаві	2	8	55
Жим лежачи з лави під ухилом	2	8	55
Послідовний жим гантелей в положенні сидячи на лаві	3	8	-
Піднімання прямих рук з гантелями через сторони вгору	3	12	-
Піднімання прямих рук з гантелями вперед-вгору в положенні сидячи на лаві	2	12	-
Тяга гантелей (гирі) до рівня підборіддя хватом зверху	2	12	-

Продовження таблиці 2.1

1	2	3	4
Згинання та розгинання рук хватом гантелей (гіри) знизу	2	12	-
Підйоми і опускання прямих рук з гантелями для розвитку сили трицепсів	2	12	-
Обертання зап'ястями з гантелями в руках до відмови	1	до відмови	-
<b>Вівторок, п'ятниця</b>			
Присід опершись спиною об стіну	2	90 с	-
Присідання і підйоми зі штангою на плечах	2	8	55
Ривок штанги на груди	3	6	45
Підйом обтяження розгинанням ніг вперед-вгору	2	10	-
Випад однією ногою в сторону з перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу	2	10	-
Згинання ніг з опором обтяження	2	10	-
Підйоми на ступнях з обтяженням	2	10	-
Тяга обтяження в положенні лежачи на спині	2	12	-
<p>Середа – день відпочинку.  <i>Примітка:</i> щодня необхідно приділяти по 5 хвилин на виконання стрибків зі скакалкою та на 100 присідань.</p>			
<i>2 тиждень</i>			
<b>Понеділок , четвер</b>			
Жим в положенні лежачи на лаві	2	10	60

Продовження таблиці 2.1

1	2	3	4
Жим штанги лежачи з лави під ухилом	2	10	60
Жим сидячи на лаві обтяження, розташованого на плечах за потилицею	2	12	-
Піднімання і опускання гантелей прямими руками вперед, стоячи	2	12	-
Рух прямими руками з гантелями вперед-назад сидячи на лаві (рухи як у веслуванні)	2	12	-
Тяга до підборіддя обтяження згинанням рук в ліктях	2	12	-
Згинання та розгинання рук в ліктях зі штангою в п.п. стоячи (вправа для розвитку біцепсів)	2	12	-
Віджимання на паралельних брусах	2	10	-
Обертання кистями з гантелями до відмови	1	до відмови	-

<b>Вівторок, п'ятниця</b>			
Присідання, опершись спиною об стіну	2	95 с	50
Присідання зі штангою в напівприсід з подальшим підйомом в п.п.	2	10	50
Вибухова тяга штанги з положення присівши (ривок)	2	6	-
Підйом обтяження розгинанням ніг вперед	2	10	-

Продовження таблиці 2.1

1	2	3	4
Випад однією ногою в сторону і перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу 2 95 с	2	10	-
Підйоми вгору на ступнях з обтяженням	2	10	-
Тяга обтяження лежачи на спині	2	10	-
Середа – день відпочинку. <i>Примітка:</i> щодня необхідно приділяти по 5 хвилин на виконання стрибків зі скакалкою та на 100 присідань.			
<i>3 тиждень</i>			
<b>Понеділок, четвер</b>			
Жим в положенні лежачи на лаві	3	10–6–6–6–6	50–60–60–60–60
Жим обтяження лежачи на лаві під ухилом	2	106–6–6–6	70–80–80–80–80
Присідання з обтяженням	2	8	-
Підйом і опускання гантелей прямими руками перед собою в нахилі тіла	2	12	-
Бічна тяга обтяження вниз	2	10	-
Згинання рук в ліктях з обтяженням (розвиток біцепсів)	2	10	-
Підйом вантажу обертанням грифа зап'ястями	2	12	-
<b>Вівторок, п'ятниця</b>			
Присід, опершись спиною до стіни, ноги зігнуті в колінних суглобах під кутом 45 °	2	100 с	-
Тяга штанги з положення присівши	5	10–6–6–6–6	60–70–70–70–70

Продовження таблиці 2.1

1	2	3	4
Ривок штанги на плечі з положення присівши	5	7-6-6-6-6	50-60-60-60-60
Підйом обтяження розгинанням ніг вперед	2	10	-
Випад однією ногою і перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу	2	10	-
Тяга згинанням ніг назад	2	10	-
Підйоми на ступнях з обтяженням	2	10	-
Тяга обтяження ногами, лежачи на спині	2	12	-
Середа – день відпочинку. <i>Примітка:</i> щодня необхідно приділяти по 5 хвилин на виконання стрибків зі скакалкою та на 100 присідань.			
<i>4 тиждень</i>			
<b>Понеділок, четвер</b>			
Жим лежачи на горизонтальній лаві	2	10-8-6-4	50-65
Жим із лави під нахилом	2	10-8-6-4	50-65
Підйом-опускання гантель стоячи	2	10	-
Вправи з підйомами гантелей в положенні нахилу	2	10	-
Рухи греблі сидючи на лаві з гантелями в руках	2	10	-
Тяга обтяження (гантелей) до підборіддя	2	10	-
Згинання рук із гантелями в руках	2	10	-
Віджимання на паралельних брусах	2	10	-

Продовження таблиці 2.1

1	2	3	4
Підйом вантажу обертанням кистями	1	до відмови	-

<b>Вівторок, п'ятниця</b>			
Присід, опершись спиною до стіни, ноги зігнуті в колінних суглобах під кутом 45 °	2	105 с	-
Підйом із вантажем із положення присівши	2	10–8–6–4	60–75
Жим обтяження лежачи на лаві	2	6–5–4–3	60–75
Випрямлення ніг із обтяженням	2	10	-
Перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу з випаду ногою в сторону	2	10	-
Згинання гомілок із обтяженням у положенні лежачи на лаві	2	10	-
Підймання-опускання на ступнях з обтяженням	2	10	-
Тяга передпліччя вниз, прямими руками вгору- вниз	2	8	10 кг
Середа – день відпочинку. <i>Примітка:</i> щодня необхідно приділяти по 5 хвилин на виконання стрибків зі скакалкою та на 100 присідань.			
<i>5 тиждень</i>			
<b>Понеділок, четвер</b>			
Жим у положенні лежачи на лаві	4	8–6–4–2	55–70
Жим із лави під нахилом	4	8–6–4–2	55–70

Продовження таблиці 2.1

1	2	3	4
Присідання з вантажем на плечах за потилицею	2	6	-
Рухи з гантелями або тяга блокового пристрою прямо, під нахилом, бічні руху	2	10	-
Рухи весляра з обтяженнями в руках (гантелі, блоковий пристрій)	2	10	-
Тяга гантелей до підборіддя через сторони – вгору	2	10	-
Згинання рук зі штангою в ліктях для розвитку біцепсів	2	10	-
Тяга вниз для розвитку трицепсів	2	10	-
Піднімання і опускання вантажу обертанням кистями	1	до відмови	-
<b>Вівторок, п'ятниця</b>			
Присід, притулившись спиною до стіни	2	110 с	-
Підйом вантажу з положення присівши	4	8-6-4-2	55-70
Ривок штанги на груди	4	7-6-4-2	55-70
Тяга вантажу випрямленням зігнутих ніг	2	10	-
Ривок з випадом ногами	2	10	-
Згинання гомілок з обтяженням	2	10	-
Підйом-опускання вантажу на ступнях	2	10	-



Продовження таблиці 2.1

1	2	3	4
Рухи тягою вантажу вгору, вниз у сторони і т.д.	2	10	10 кг
Середа – день відпочинку. <i>Примітка:</i> щодня необхідно приділяти по 5 хвилин на виконання стрибків зі скакалкою та на 100 присідань.			
<i>6 тиждень</i>			
<b>Понеділок, четвер</b>			
Жим у положенні лежачи на лаві	4	5–4–3–2	70–80
Жим з лави під нахилом	4	5–4–3–2	70–80
Присідання з вантажем на плечах за потилицею	2	6	-
Підтягування на перекладині	2	10	-
Бічна тяга вантажу вниз	2	10	-
Тяга до підборіддя згинанням руки в лікті	2	10	-
Згинання рук у ліктях зі штангою	2	10	-
Віджимання на брусах	2	10	-
<b>Вівторок, п'ятниця</b>			
Присід, опершись спиною до стіни, коліна під кутом 45°	2	115с	-
Тяга штанги вгору з положення присівши	4	5–4–3–2	70–85
Ривок штанги на груди	4	5–4–3–2	70–85
Тяга випрямленням ніг вперед	2	10	-
Ривок штанги з випадом	2	10	-
Тяга згинанням гомілок	2	10	-

Продовження таблиці 2.1

1	2	3	4
Підйом із вантажем на ступнях	2	12	-
Рухи тягою вантажу вгору	2	8	15 кг
Середа – день відпочинку. <i>Примітка:</i> щодня необхідно приділяти по 5 хвилин на виконання стрибків зі скакалкою та на 100 присідань.			
<i>7 тиждень</i>			
<b>Понеділок</b>			
Жим у положенні лежачі на лаві	макс. до відмови	1	90
Присідання і підйом з лави	макс. до відмови	1	90
Ривок на груди	макс. до відмови	1	80
Вівторок – активний відпочинок. Середа – вихідний. Четвер – активний відпочинок. П'ятниця – активний відпочинок. <i>Примітка:</i> щодня приділяти по 5 хвилин для стрибків зі скакалкою та на 100 присідань			
<i>8 тиждень</i>			
<b>Понеділок, четвер</b>			
Жим у положенні лежачи на лаві	2	6	65
Жим на лаві під нахилом	2	6	65
Послідовний жим гантелей в положенні сидячи на лаві	3	12–10–8	-
Тяга обтяжень вперед, вгору, вниз, у положенні нахилу	2	12–10–8	-
Тяга фронтальна в положенні сидячи	3	12–10–8	-

Продовження таблиці 2.1

1	2	3	4
Тяга гантелей до підборіддя для розвитку біцепсів	3	12–10–8	-
Згинання рук зі штангою в ліктях для розвитку біцепсів	3	12–10–8	-
Тяга руками назад для розвитку трицепсів	3	12–10–8	-
Підйом вантажу обертанням руками	1	до відмови	-
<b>Вівторок, п'ятниця</b>			
Присід, опершись спиною об стіну з вантажем 10 кг	2	120 с	-
Підйом вантажу з положення присідаючи в положення стоячи	2	6	65
Жим на лаві під нахилом	2	6	65
Розгинання ніг із протидією	3	12–10–8	-
Ривок штанги з випадками ногами	3	12–10–8	-
Згинання ніг у гомілках	3	12–10–8 із великим обтяженням	-
Підйоми на ступенях із вантажем	3	12–10–8	-
Тяга вантажу вперед, вгору, вниз, убік	2	5	15 кг
Середа – день відпочинку. <i>Примітка:</i> щодня необхідно приділяти по 5 хвилин на виконання стрибків зі скакалкою та на 100 присідань.			
9 тиждень			
Понеділок, четвер			
Жим штанги лежачи на лаві	2	4	70–85

Продовження таблиці 2.1

1	2	3	4
Жим штанги на лаві з нахилом	2	4	70–85
Підйом зі штангою з положення сидячи	2	6	-
Рухи з гантелями вперед, вгору, у сторони, у нахилі і т.д.	3	12–10–8	-
Бічна тяга руками вниз	3	12–10–8	-
Тяга до підборіддя згинанням руки	3	12–10–8	-
Згинання в ліктях зі штангою в руках	3	12-10-8	-
Віджимання на паралельних брусах	3	12–10–8	-
Підйом вантажу обертанням кистями	3	12–10–8	-
<b>Вівторок, п'ятниця</b>			
Присід, опершись спиною об стіну	2	120 с, 10 кг перед грудьми	-
Підйом-тяга штанги на груди з присіду	2	6	70–75
Ривок штанги тяга згинанням ніг і жим ногами	2	6	80–85
Перенесення тіла в випаді з однієї ноги	2	12–10–8	-
Згинання гомілок із вантажем	4	12–10–8–10	-
Підйоми на ступнях з обтяженням	3	12–10–8	-
Тяга руками вантажу вперед, вгору, вниз, у нахилі	2	6 з вагою 10 кг	-

Продовження таблиці 2.1

1	2	3	4
Середа – день відпочинку. Примітка: щодня необхідно приділяти по 5 хвилин на виконання стрибків зі скакалкою та на 100 присідань.			
<i>10 тиждень</i>			
<b>Понеділок, четвер</b>			

Продовження таблиці 2.1

1	2	3	4
Жим у положенні лежачи на лаві	4	8-6-4-2	65-80
Жим на лаві під ухилом	2	6	-
Почергові підйоми гантелей в положенні сидячи на лаві	2	6	-
Рухи руками з гантелями	3	9-6-7	-
Рухи весляра тягою в положенні сидячи	3	9-6-7	-
Згинання рук із гантелями до підборіддя в нахилі	3	9-6-7	-
Згинання рук у ліктях зі штангою	3	9-6-7	-
Підйом вантажу обертанням кистями	1	до відмови	-
Тяга назад вниз для розвитку трицепсів до відмови	3	9-6-7	-
Присід, опершись спиною об стіну	2	120 с	-
<b>Вівторок, п'ятниця</b>			
Тяга з присіду в положення стоячи	4	8-6-4-2	65-80
Ривок штанги на груди	4	7-6-4-2	65-80

Продовження таблиці 2.1

1	2	3	4
Тяга випрямленням ніг або жим ногами	3	9-6-7	-
Перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу в положенні випаду однією ногою в бік	3	9-6-7	-
Підйоми ступній з вантажем	2	5	10 кг
Середа – день відпочинку. Примітка: щодня необхідно приділяти по 5 хвилин на виконання стрибків зі скакалкою та на 100 присідань.			
<i>11 тиждень</i>			
<b>Понеділок</b>			
Жим у положенні лежачи на лаві	3	6-4-2	75-85
Жим на лаві під ухилом	3	6-4-2	-
Почергове піднімання гантелей в положенні стоячи	3	6	-
Рухи руками з гантелями вперед, вниз, вгору, назад, зігнувшись і т.д.	3	6	-
Бічна тяга вантажу вниз	3	6	-
Тяга гир, гантелей до підборіддя	3	6	-
Згинання рук у ліктях із гантелями	3	6	-
Віджимання на паралельних брусах	3	6	-
Підйом важких предметів обертанням кистями	1 повтор у разі невдалої спроби		-

### Закінчення таблиці 2.1

1	2	3	4
<b>Вівторок</b>			
Присід, опершись об стіну	2	120 с	-
Підйоми зі штангою з присіду	3	6-4-2	75-85
Тяга на груди з положення присівши	3	6-4-2	75-85
Тяга розгинанням ніг або жим ногами	3	6	-
Перенесення ваги тіла з ноги на ногу в положенні випаду ногою в бік	3	6	-
Тяга вантажу згинанням гомілок	3	6 вага велика	-
Підйоми на ступнях з обтяженням	2	12	-
Тяга руками вперед, вгору, вниз, в нахилі і т. д. з обтяженням	3	5	-
<p><i>12 тиждень</i></p> <p>Проведення тестування в наступних рухах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи на лаві;</li> <li>- вправи в присіданнях із обтяженням;</li> <li>- вправи в жимі штанги;</li> <li>- вправи на висоту вистрибування вгору;</li> <li>- вправи на кількість присідань за 1 хвилину;</li> <li>- біг на дистанцію 3 200 м за 12 хвилин.</li> </ul>			

### Питання для контролю та самоконтролю до розділу 2

1. Стратегія побудови індивідуального тренування.
2. Методики фізичних вправ під час індивідуального тренування.
3. Дозування фізичного навантаження під час індивідуального тренування.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ

#### 3.1 Програма вдосконалення сили м'язів живота та нижньої частини спини

Вправи для розвитку сили м'язів живота та нижньої частини спини необхідно проводити 3–4 дні на тиждень по 12 повторів у кожному положенні. Кожного тижня спортсмен повинен додавати одне або більше повторів, доводячи загальну кількість повторів вправ до 30. Програмою передбачено виконання дев'яти вправ, кожна вправа виконується в дві серії. Усі повтори під час виконання вправ необхідно проводити повільно.

##### *1. Підтягування ніг, зігнутих у колінах до грудей.*

В. п.: лежачи на спині, руки розташовані уздовж тіла, підборіддя підтягнути до грудей. Піднявши ступні на висоту 24–30 см, спортсмен повинен підтягнути коліна до грудей. Потім, утримуючи ноги зігнутими в колінах, спортсмен повинен перемістити ступні назад, утримуючи їх на висоті 5 см від підлоги.

##### *2. Торкнутися руками пальців піднятих прямих ніг.*

В. п.: спортсмен розташовується на підлозі лежачи на спині, ноги прямі, торкаються пальців, підняти прямі ноги вгору і, торкнувшись руками пальців ніг, опустити їх на підлогу в початкове положення.

##### *3. Почергове торкання коліном протилежного ліктя.*

В. п.: лежачи на спині, прямі ноги злегка підняті від поверхні; руки за головою, лікті торкаються поверхні підлоги.

*Виконання:* спортсмен підтягує по-черзі одну ногу, що зігнута в коліні, і торкається нею протилежного ліктя. Водночас, інша нога не повинна торкатися підлоги.

##### *4. Торкання зігнутим коліном протилежного ліктя.*

В. п.: лежачи на спині, поклавши руки за головою, ліктями торкаючись підлоги, спортсмен ставить одну ногу на коліно іншої ноги.

*Виконання:* розташувачи перехресно ліву ногу над коліном правої ноги, спробувати коліном лівої ноги торкнутися правого ліктя, те саме виконати іншою ногою, торкнувшись коліном правої ноги лівого ліктя.

##### *5. Торкання ліктя коліном витягнутої ноги.*

У вихідному положенні лежачи на спині, руки за головою лікті спрямовані вгору. Одна нога зігнута в коліні, інша – випрямлена догори.



*Виконання:* дотягнутися коліном витягнутої ноги до ліктів, намагаючись торкнутися одного ліктя, а потім іншого. Такі ж рухи виконати іншою ногою.

*6. Підйом у положення сидячи, торкнувшись ліктями колін.*

В. п.: лежачи на спині, руки за головою, лікті спрямовані вгору, ноги зігнуті в колінах, підняті вгору, ступні схрещені та торкаються один одного.

*Виконання:* торкаючись підборіддям грудей, спортсмен намагається дістати ліктями коліна.

*7. Підйом у позицію сидячи, утримуючи руки за головою, торкаючись кожною рукою протилежного плеча.*

Початкове положення: лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, ступні повністю торкаються підлоги, руки за головою торкаються протилежного плеча, лікті торкаються підлоги. Виконання: піднятися в положення сидячи.

*8. Підйом у позицію сидячи з поворотами.*

В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, ступні торкаються підлоги, руки витягнуті під кутом 45°.

*Виконання:* зробити спробу сісти, піднявши тулуб спочатку вперед, потім зробити поворот в один і в інший бік.

*9. Вправа в позиції сидячи з опором руками позаду.*

В. п.: сидячи на лаві або столі, ноги зігнуті в колінах, розташовані разом навпроти грудей, ступні тримати разом у повітрі, на відстані 8–10см поверхні столу. Утримувати таку позицію необхідно певний час, злегка зігнувши спину.

### **3.2 Програма для розвитку швидкості баскетболістів**

Під терміном «швидкість» як фізична якість, розуміється здатність виконувати ігрові прийоми в найкоротші відрізки часу. Прояви швидкості багатогранні. У грі ця якість проявляється у трьох формах.

1. Швидкість реакції на дії партнера або суперника; на зміну ігрової ситуації тощо; швидкість мислення, яка є основною та необхідною передумовою для вміння баскетболіста максимально швидко випередити суперника, оцінити ігрову обстановку, прийняти найбільш вигідне рішення та здійснити адекватну дію.

2. Гранична швидкість окремих рухів.

3. Швидкість переміщень.

В основі швидкості лежить сила та рухливість нервових процесів, які можуть удосконалюватися під впливом тренування. Однак їхні прояви мало

залежать один від одного. Тому необхідно спеціально працювати над вдосконаленням всіх її складових.

Швидкісні якості доцільно розподіляти на дві групи: загальні та спеціальні.

Для розвитку швидкісних якостей корисні старти з різних вихідних положень із подоланням дистанцій від 10 м до 80 м із розподілом мікроінтервалів часу, а також використання спортивних ігор (бадмінтон, настільний теніс, волейбол тощо).

Спеціалізовані швидкісні якості вдосконалюють за допомогою використання баскетбольних ігрових вправ, які виконуються в підвищеному темпі (максимальна кількість передач, кидків, контратак за певний проміжок часу).

Головними методами вдосконалення швидкості є: повторний, інтервальний, ігровий, змагальний.

Засобами тренування: старти та спринтерські прискорення, стрибкові вправи, максимально наближені за своєю структурою до технічних прийомів гри, спортивні ігри та основні спеціальні вправи з техніки і тактики гри.

Дозування вправ під час переміщення баскетболіста (без використання м'ячів) таке:

– тривалість одного повтору – 10–15 с (максимальна тривалість вправ не повинна перевищувати 20 с);

– інтенсивність – максимальна; паузи відпочинку між повторами – 15–45 с; кількість повторів – 5–8.

Швидкісно-силові вправи, наприклад біг і стрибки, необхідно обов'язково доповнювати спеціальними вправами (з м'ячем і без м'яча) та систематично включати в усі заняття.

Для розвитку швидкості баскетболіста використовуються різні циклічні вправи у формі повторних прискорень, що виконуються з максимальною частотою. Багато місця у тренуванні приділяється виконанню вправ у полегшених умовах (наприклад, біг за лідером, біг під ухил), або спочатку виконуються вправи у важких умовах (наприклад, виконання вправ із важкими поясами, скакалками, жилетами або амортизаторами), а потім – у звичайних, із подальшим виконанням у полегшених умовах. Разом із тим баскетболіст намагається подолати встановлену для нього межу швидкісних рухів або на одному з відрізків дистанції він повинен досягти найвищої швидкості.

Ривки та швидкісний біг краще проводити за допомогою змагального методу в різних естафетах. Орієнтовною дозою для однієї вправи може бути серія з 5–7 ривків із паузою відпочинку між серіями 3–4 хвилини.

Обсяг тренувальної роботи, спрямованої на розвиток швидкості в одному занятті не повинен бути занадто великим. Дозування визначається тривалістю або кількістю повторів вправ, які необхідно виконати без помітного зниження максимальної швидкості в циклічних переміщеннях або спеціальних рухах. Паузи для відпочинку мають бути такими, щоб кожна наступна вправа виконувалася у стані оптимальної працездатності гравців, щоб у повній мірі проявити або перевищити досягнуту раніше швидкість.

Для розвитку швидкісних якостей можна використовувати такі вправи:

- біг ривками, біг ривками спиною вперед, ривки приставними (легкими) кроками зі зміною напрямку;
- біг із високим підніманням колін із максимальною частотою кроків;
- переміщення швидкими стрибками на відстань 25–30 м із відштовхуванням з носка;
- стрибки через коротку та довгу скакалки з максимальною частотою обертів, пробіжки під скакалкою;
- різкі зміни темпу бігу при подоланні коротких відстаней;
- досягнення максимальної швидкості бігу на відстань 20–30 м з попереднім розгоном 6–8 м.

Для розвитку вибухової сили ефективним може бути комплексне застосування різних методів при широкій варіативності тренувальних.

Ігрова діяльність баскетболістів обумовлюється проявом у спортсменів високої швидкості сприйняття й оцінки ігрових ситуацій, переробки отриманої інформації та прийняття ефективних рішень, великої різноманітності дій, виконуваних із різною інтенсивністю засобів і тривалістю, що ускладнює чітке дозування впливу спеціальних вправ або їхніх серій на системи організму. Все це ускладнює прогнозування зрушень в основних системах організму, що забезпечують явище спеціальної працездатності баскетболістів.

Як свідчать дані спеціальної літератури, різні режими чергування роботи з відпочинком не тільки специфічно впливають на зміну якісних сторін м'язової працездатності в умовах діяльності, а також визначають специфіку розвитку окремих фізичних якостей і впливають на зміну функціональних можливостей як від окремих систем, так і організму загалом. Звідси випливає, що режими чергування роботи з відпочинком (а за своєю суттю – інтервальний метод) можна розглядати як метод управління та виборчого впливу як на активність окремих систем, так і на працездатність у цілому.

Отже, є можливість розвитку у процесі тренування не тільки фізичних якостей, удосконалення організаційної структури виконуваних вправ, але і

застосування зазначених закономірностей для вдосконалення всіх боків підготовки.

Чергування роботи з відпочинком, із використанням інтервального методу тренування, припускає періоди для відновлення після короткочасної, але інтенсивної роботи, характерної для баскетболу. Це сприяє вдосконаленню спеціальної фізичної підготовленості баскетболіста та наближає його до високої інтенсивності дій у природних умовах ігрової діяльності з використанням короткочасних зупинок у діях, що регламентуються правилами гри, як короткочасних пауз для відпочинку. Це сприяє підтримці високої інтенсивності дій і працездатності в цілому протягом усього матчу. Для того щоб це було можливо, необхідно щоб паузи для відпочинку під час інтервальної тренувальної роботи відповідали співвідношенню робота-відпочинок від 1 : 3 до 1 : 1.

Для розвитку швидкості користуються кількома методами, зокрема, повторенням рухів із максимальним зусиллям. Такий метод сприяє розвитку швидкості як простих, так і складних рухових дій. Характерна ознака цього методу – тривалі інтервали відпочинку для повного відновлення організму перед виконанням наступної спроби. Його також використовують як доповнення до методу динамічних зусиль, що сприяє розвитку силової швидкості (вибухової сили).

Метод реагування на несподіваний подразник використовується для розвитку простої та складної реакції вибору. У процесі гри дуже важливо реагувати на подразник, особливо для глядачів.

Використання інтервального тренування найбільш ефективно під час проведення загальної розминки, розвитку еластичності м'язів і гнучкості (розтягування) та під час специфічного розігрівання (розминки). Ніколи не можна починати вправи у спринті або у швидкісних рухах, а також вправи з рухливості та спритності, без попереднього проведення спеціального розігрівання (розминки). У той же час необхідно завжди пам'ятати, що силові та швидкісно-силові вправи ніколи не повинні виконуватися як вправи для розігріву (розминочні) спочатку тренування.

Вправи для розвитку сили у глибокому присіді не мають нічого спільного з біговими (спринтерськими) вправами. Для розвитку спринтерських можливостей спортсмена необхідно спочатку провести загальну розминку, а потім – спеціальну.

Загальна розминка сприяє загальному розігріванню організму та м'язових систем. Спеціальна розминка сприяє виконанню природних рухів, що моделюють основні рухи.

Виконуючи вправи, що сприяють удосконаленню еластичності м'язів і зв'язок нижньої частини тіла спортсмена, необхідно не забувати про розвиток верхніх частин його тіла, тому що спринтерські рухи включають до роботи всі частини тіла, і травма будь-якої його частини може виникнути в будь-який момент, якщо вжити превентивних кроків.

В процесі інтервального тренувальної роботи дуже важливо звертати увагу на правильну техніку виконання рухів під час спринту. Махи руками, рух колінами, положення тіла та нахил голови, – усі ці рухи мають бути сконцентровані на рух вперед.

Інтервальну тренувальну спринтерську програму необхідно починати з переміщень з інтенсивністю 75–85 % від максимальної, поступово збільшуючи інтенсивність у кожний наступний тиждень. Варто пам'ятати, що за підвищення інтенсивності бігу необхідно зменшувати його обсяг (дистанцію). Коли проводиться робота тільки із удосконалення спринтерського бігу, усі спринтерські дистанції повинні долатися з максимально можливою швидкістю або проводитися зі швидкістю на рівні 90 % або більше з кожною спробою. У такій роботі необхідно сфокусувати увагу спортсмена на досягненні та фіксуванні високих результатів. Тому кожне наступне тренування повинно бути спрямовано на досягнення.

У процесі виконання вправ на розвиток швидкості рухів дуже важливо пам'ятати про інтервали відпочинку між ними. Тривалість виконання вправи має бути таким, щоб гравець міг пробігти наступний відрізок із максимальною інтенсивністю. Оптимальними для баскетболістів є відрізки довжиною 20–30 м; в одній серії вони долаються по 4–6 раз. Між окремими серіями активний відпочинок триває 4–6 хвилин. У процесі розвитку стартової швидкості з різних вихідних положень (у русі, після зупинки, повороту, стрибка тощо.) Пробігають відрізки шляху завдовжки 10–15 м. В одній серії виконують 4–6 стартів. Відпочинок між окремими стартами 20–30 с, а між серіями – відпочинок 2–4 хвилини.

Підготовка м'язів до виконання як стартової, так і спринтерської швидкості обумовлена динамічними діями, які сприяють поліпшенню м'язових скорочень. У першій фазі підготовки (3–4 тижні) швидкість не розвивають, оскільки в цей період головним завданням є розвиток динамічної сили як фундаменту швидкості.

Засобами для розвитку швидкості можуть бути: рівномірний біг, спринтерський біг, біг із перешкодами, біг по сходах, біг по доріжці під ухилом вгору і вниз, біг боком, зі зміною напрямків, із високим підніманням колін,

підтюпцем, біг із закиданням гомілок, комбінації різних способів бігу; старту з різних вихідних положень, вправи на спритність зі швидкісним реагуванням, різні акробатичні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю тощо.

Засоби розвитку швидкості з м'ячем – це різні способи переміщень із м'ячем із максимальною швидкістю, вправи з ігровими діями, які виконуються з максимальною інтенсивністю, вільна гра тощо.

Під час побудови тренувальних програм швидкісної спрямованості тренер повинен враховувати тривалість виконуваних вправ, швидкість виконуваної вправи у відсотковому вираженні від максимального рівня, тривалість вправ локального, часткового та глобального характеру (у секундах).

Наводимо приблизну тренувальну програму американського фахівця Мак Низу для вдосконалення швидкості переміщень, рухливості та швидкості баскетболіста. Схема розминки в заняттях з розвитку швидкості:

- 1) загальне розігрівання (розминка): біг підтюпцем 800 м;
- 2) розтяжка – виконання комплексу вправ на гнучкість;
- 3) спеціальна спринтерська розминка.

Програма спеціальної спринтерській розминки:

- біг із високим підніманням колін 2 рази × 30 м;
- біг високими стрибками з ноги на ногу 2 рази × 30 м;
- біг поштовхами з винесенням прямих ніг вперед-вгору 2 рази × 30 м;
- біг боковим ковзним кроком 2 рази × 30 м;
- біг перехресним переступанням ніг (танець «Самба») 2 рази × 30 м;
- біг спиною вперед 2 рази × 30 м;
- біг із зависанням (великими затяжними кроками) 2 рази × 30 м.

Швидкість пересування, рухливість і швидкість виражаються в різних рухових актах.

Швидкість виражається в роботі довжини кроків на частоту кроків під час переміщення в максимально короткий час.

Рухливість – це здатність швидко змінювати та контролювати напрямок переміщень тіла або окремих його частин.

Швидкість – це комбінація швидкості та рухливості з додаванням компонента швидкості реакції.

Різниця в рівні рухливості баскетболістів, виражена у стартах, прискореннях, швидкості зміни напрямків рухів, у швидких зупинках і нових стартах для стрімких переміщень є різницею між успіхами та поразками команд високої кваліфікації. Ретельно виконуючи програму розвитку швидкості, рухливості та швидкості, можна сприяти вдосконаленню техніки початкових

стартових прискорень, стрімких переміщень і швидких змін напрямків пересування спортсмена. У той же час дуже важливо розуміти, що тренування з розвитку швидкості пересувань, рухливості та швидкості не є спеціальною фізичною підготовкою баскетболіста. Час від часу фізичні вправи з інших видів спорту повинні включатися до тренування як специфічні рухи для вдосконалення атлетичних можливостей спортсмена та сприяти розвитку загального рівня фізичної підготовленості. Ці вправи повинні мати індивідуалізований характер і повинні проводитися, насамперед, для вдосконалення загальної фізичної підготовленості, тільки лише після ґрунтовної розминки. Тільки в цьому випадку можна уникнути травм у процесі.

До побудови програми розвитку швидкості пересувань, рухливості та швидкості висуваються такі вимоги:

– тренувальні вправи з розвитку швидкості переміщень, рухливості та швидкості повинні проводитися перед виконанням цих вправ, спрямованих на розвиток загальної фізичної підготовленості, ті коли спортсмен знаходиться в оптимальному стані. Якщо ж у спортсмена з'являються ознаки втоми, то процес удосконалення швидкісних можливостей сповільнюється;

– перед проведенням тренувальної програми щодо вдосконалення швидкісних можливостей необхідно докладно вивчити розігрівання (розминку) м'язових систем і їхня розтяжка (проведення вправ на еластичність м'язів і гнучкість суглобів);

– швидкісні вправи необхідно проводити як у «чистому» вигляді, так і в поєднанні з технікою рухів;

– сконцентрувати увагу на швидких вибухових рухах, тобто необхідно думати насамперед про швидкість;

– тренер має сконцентрувати увагу на тому головному, чого повинні досягти спортсмени, на розвиток швидкості. Недбалі рухи не сприяють її вдосконаленню.

### **3.3 Графік спринтерського тренування за тижнями та днями тижня**

*Тренування в першому, другому та третьому тижневих циклах*

1. Гладкий спринтерський біг 30 м, біг перехресним переступанням ногами 30 м, спринтерський біг 30 м. Повернувшись на стартову позицію, повторити знову такі саме пересування.

2. Спринт 30 м, біг слизьким кроком 30 м, спринт 30 м. Повторити знову.

3. Спринт 30 м, біг спиною вперед 30 м, спринт 30 м. Повторити знову.

4. Пересування зі змінною швидкістю бігу (дистанція 100 м три рази: дріботливий біг 20 м, спринт 20 м, фігурний біг 20 м (з високим підніманням колін, із закиданням гомілок або ковзний біг приставними кроками), спринт 20 м, дріботливий біг, 20 м: біг стрибками, 20 м × 4 рази: старт із переміщенням бігом великими стрибками з переходом на спринт 30 м × 2 рази.

*Тренування в четвертому, п'ятому та шостому тижневих циклах*

1. Спринт 20 м, біг перехресним переступанням ногами 20 м, спринт 20 м.

Повторити.

2. Спринт 20 м, біг стрибками з потужним відштовхуванням вперед-вгору 20 м, спринт 20 м. Повторити.

3. Стартове прискорення, спринт 30 м × 2 рази.

4. Спринт 30 м зі стартового положення: лежачи на животі 2 рази.

5. Спринт 30 м зі стартового положення: лежачи на спині 2 рази.

6. Старт переміщенням стрибками на одній нозі 10 м, з переходом на спринт на відстань 40 м × 2 рази.

7. Старт бічними стрибками 5 м, з переходом на спринт 30 м × 2 рази.

*Тренування в сьомому, восьмому та дев'ятому тижневих циклах*

1. Біг – польоти стрибками з зависанням на відстань 40 м × 3 рази.

2. Біг вгору під ухил 50 м × 2 рази.

3. Старт переміщенням боковим ковзним кроком 5 м із переходом на спринт 40 м. Виконати вправу по 3 рази: зі старту слизьким кроком правим боком і зі старту лівим боком.

4. Старт із переміщенням стрибками на одній нозі на відстані 10 м з переходом на спринт на відстань 30 м × 2 рази (старт на правій нозі та 30 м × 2 рази зі старту на лівій нозі).

5. П'ять стрибків (у повному присіді) з подальшим спринтом на відстань 30 м × 2.

6. 5 підскакувань із підтягуванням колін вгору до грудей із подальшим спринтом на відстань 30 м × 2 рази.

*Тренування в десяти, одинадцяти, дванадцяти тижневих циклах*

1. Спринт 20 м, із переходом на біг спиною 20 м, із переходом на спринт.

Повторити.

2. Спринт 20 м із переходом на біг спиною 20 м, із переходом на спринт 20 м.

3. Переміщення 10 м стрибками зигзагом із переходом на спринт на відстань 30 м × 2 рази. Повторити.



4. Переміщення 10 м зтяжними стрибками вперед із подальшим переходом на спринт 30 м × 2 рази.

5. Переміщення 10 м стрибками на одній нозі, із подальшим переходом на спринт 30 м × 2 рази (стрибками на правій нозі); те саме, але зі стрибками на лівій нозі.

6. Варіативний швидкісний біг на відстань 100 м × 4 рази: дріботливий біг 20 м, спринт 20 м, будь-якої спосіб фігурного бігу 20 м, дріботливий біг 20 м, спринт 20 м.

7. Переміщення стрибками боком, з переходом на спринт 30 м × 2 рази (вправа виконувати 2 рази стрибками правим боком, потім – 2 рази стрибками лівим боком).

### *Графік спринтерського тренування за днями тижня*

Графік спринтерського тренування за днями тижня виконується за такою програмою тренування:

- 1) загальна розминка – біг підтюпцем 400 м;
- 2) легка розтяжка;
- 3) спеціальна спринтерська розминка – розігрівання м'язів для спринтерської роботи;
- 4) глобальна розтяжка вправи на еластичність м'язів і гнучкість.

Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму наведено в таблицях 3.1–3.24 за тижнями та днями.

### *Перший тиждень*

Перший день (табл. 3.1):

Таблиця 3.1 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму першого дня першого тижня тренування

<b>Дистанції</b>	<b>Повторів</b>	<b>Інтервал відпочинку</b>
400 м	2	3 хв
200 м	2	1 хв 30 с

Другий день (табл. 3.2):

Таблиця 3.2 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму другого дня першого тижня тренування

<b>Дистанції</b>	<b>Повторів</b>	<b>Інтервал відпочинку</b>
400 м	3	3 хв
100 м	3	45 с

### *Другий тиждень*

Перший день (табл. 3.3):

Таблиця 3.3 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму першого дня другого тижня тренування

<b>Дистанції</b>	<b>Повторів</b>	<b>Інтервал відпочинку</b>
400 м	3	3 хв
200 м	3	1 хв 30 с

Другий день (табл. 3.4):

Таблиця 3.4 – Виконання вправ з бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму першого дня другого тижня тренування

<b>Дистанції</b>	<b>Повторів</b>	<b>Інтервал відпочинку</b>
400 м	3	3 хв
200 м	1	30 с

### *Третій тиждень*

Перший день (табл. 3.5):

Таблиця 3.5 – Виконання вправ з бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму першого дня третього тижня тренування

<b>Дистанції</b>	<b>Повторів</b>	<b>Інтервал відпочинку</b>
400 м	3	3 хв
200 м	2	1 хв 30 с

Другий день (табл. 3.6):

Таблиця 3.6 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму другого дня третього тижня тренування

<b>Дистанції</b>	<b>Повторів</b>	<b>Інтервал відпочинку</b>
400 м	3	3 хв
200 м	3	1 хв 30 с

### *Четвертий тиждень*

Перший день (табл. 3.7):

Таблиця 3.7 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму першого дня четвертого тижня тренування

<b>Дистанції</b>	<b>Повторів</b>	<b>Інтервал відпочинку</b>
400 м	4	3 хв
200 м	4	1 хв 30 с

Другий день (табл. 3.8):

Таблиця 3.8 – Виконання вправ з бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму другого дня четвертого тижня тренування

Дистанція	Повторів	Інтервал відпочинку
400 м	3	3 хв
200 м	6	1 хв 30 с

#### *П'ятий тиждень*

Перший день (табл. 3.9):

Таблиця 3.9 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму першого дня п'ятого тижня тренування

Дистанції	Повторів	Інтервал відпочинку
200 м	8	1 хв 30 с

Другий день (табл. 3.10):

Таблиця 3.10 – Виконання вправ з бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму другого дня п'ятого тижня тренування

Дистанції	Повторів	Інтервал відпочинку
200 м	8	30 с
100 м	2	45 с

#### *Шостий тиждень*

Перший день(табл. 3.11):

Таблиця 3.11 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму першого дня шостого тижня тренування

Дистанції	Повторів	Інтервал відпочинку
200 м	6	30 с
100 м	6	45 с

Другий день (табл. 3.12):

Таблиця 3.12 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму другого дня шостого тижня тренування

Дистанції	Повторів	Інтервал відпочинку
200 м (3/4 макс. швидкості)	5	1 хв 30 с
100 м (на повній швидкості)	5	45 с

### *Сьомий тиждень*

Перший день (табл. 3.13):

Таблиця 3.13 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму першого дня сьомого тижня тренування

<b>Дистанції</b>	<b>Повторів</b>	<b>Інтервал відпочинку</b>
200 м (3/4 макс. швидкості)	6	1 хв 30 с
100 м (на повній швидкості)	6	45 с

Другий день (табл. 3.14):

Таблиця 3.14 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму другого дня сьомого тижня тренування

<b>Дистанції</b>	<b>Повторів</b>	<b>Інтервал відпочинку</b>
200 м (3/4 макс. швидкості)	7	1 хв 30 с
100 м (на повній швидкості)	7	45 с

### *Восьмий тиждень*

Перший день (табл. 3.15):

Таблиця 3.15 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму першого дня восьмого тижня тренування

<b>Дистанції</b>	<b>Повторів</b>	<b>Інтервали відпочинку</b>
200 м (3/4 макс. швидкості)	8	1 хв 30 с
100 м (на повній швидкості)	6	35 с

Другий день (табл. 3.16):

Таблиця 3.16 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму другого дня восьмого тижня тренування

<b>Дистанції</b>	<b>Повторів</b>	<b>Інтервал відпочинку</b>
200 м (3/4 макс. швидкості)	4	1 хв 30 с
100 м (на повній швидкості)	4	35 с
80 м (на повній швидкості)	6	30 с

### *Дев'ятий тиждень*

Перший день (табл. 3.17):

Таблиця 3.17 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму першого дня дев'ятого тижня тренування

<b>Дистанції</b>	<b>Повторів</b>	<b>Інтервал відпочинку</b>
100 м	3	30 с
80 м (на повній швидкості)	3	30 с
60 м (на повній швидкості)	8	30 с

Другий день (табл. 3.18):

Таблиця 3.18 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму другого дня дев'ятого тижня тренування

Дистанції	Повторів	Інтервали відпочинку
100 м	2	30 с
80 м (на повній швидкості)	3	30 с
60 м (на повній швидкості)	3	30 с
40 м (на повній швидкості)	12	30 с

*Десятий тиждень*

Перший день (табл. 3.19):

Таблиця 3.19 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму першого дня десятого тижня тренування

Дистанції	Повторів	Інтервал відпочинку
100 м	2	30 с
80 м	4	30 с
40 м	4	30 с

Другий день (табл. 3.20):

Таблиця 3.20 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму другого дня десятого тижня тренування

Дистанція	Повторів	Інтервал відпочинку
100 м	2	30 с
80 м (на повній швидкості)	3	30 с
60 м (на повній швидкості)	3	30 с
40 м (на повній швидкості)	8	30 с

*Одинадцятий тиждень*

Перший день (табл. 3.21):

Таблиця 3.21 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму першого дня одинадцятого тижня тренування

Дистанція	Повторів	Інтервал відпочинку
100 м	2	30 с
80 м (повна швидкість)	3	30 с
60 м (повна швидкість)	3	30 с
40 м (повна швидкість)	10	30 с

Другий день (табл. 3.22):

Таблиця 3.22 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму другого дня одинадцятого тижня тренування

Дистанції	Повторів	Інтервал відпочинку
100 м	2	30 с
80 м (на повній швидкості)	4	30 с
60 м (на повній швидкості)	4	30 с
40 м (на повній швидкості)	10	30 с

### *Дванадцятий тиждень*

Перший день (табл. 3.23):

Таблиця 3.23 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму першого дня дванадцятого тижня тренування

Дистанції	Повторів	Інтервал відпочинку
100 м	2	30 с
80 м (на повній швидкості)	2	30 с
60 м (на повній швидкості)	4	30 с
50 м (на повній швидкості)	4	30 с
40 м (на повній швидкості)	10	30 с

Другий день (табл. 3.24):

Таблиця 3.24 – Виконання вправ із бігу зі швидкістю 3/4 від максимуму другого дня дванадцятого тижня тренування

Дистанції	Повторів	Інтервал відпочинку
100 м	2	30 с
80 м (повна швидкість)	4	30 с
60 м (повна швидкість)	4	30 с
50 м (повна швидкість)	4	30 с
30 м (повна швидкість)	10	30 с

### **3.4 Вправи для розвитку швидкості**

1. Біг на місці з максимальною частотою кроків.
2. Біг на місці, злегка нахиливши тулуб вперед, старт для ривка 10–15 м.
3. Біг з торканням п'ятками сідниць із максимальною частотою.
4. Ходьба на місці. За сигналом: «старт» – біг 5–10 м.
5. Біг під гору і з гори.

6. Інтервальний біг 10 разів × 30 м, чергуючи подолання відрізків із бігом підтюпцем.

7. Біг із зростаючою швидкістю в поєднанні з бігом підтюпцем.

8. Повторний біг з максимальною швидкістю 3 рази × 10 м, 2 рази × 20 м, 1 раз × 30 м у поєднанні з подоланням коротких відрізків бігом підтюпцем.

9. Естафети на відстань 20 м.

10. Естафети на відстань 20 м із різних вихідних положень: лежачи на спині, лежачи на животі, сидячи, сидячи спиною до напрямку переміщення.

11. Різні форми бігу з подоланням бар'єрів.

12. Ривок після стрибків із діставанням предметів.

13. Швидкість реакції на стартовий сигнал: два гравці стоять на протилежних кінцях лінії штрафних кидків; між ними в середині лежить м'яч. За сигналом зробити ривок й оволодіти м'ячем.

14. Те саме, але тренер у середині тримає м'яч. Як тільки він його випустить із рук, гравці повинні схопити його.

15. Два гравці стоять із гімнастичними палицями на кінцях лінії штрафних кидків. За сигналом необхідно першим схопити палицю партнера.

16. Біг спиною вперед, за сигналом – прискорення у протилежному напрямку.

17. Біг спиною вперед, за сигналом повернутися та зробити ривок із прискоренням.

18. Естафета з перенесенням предметів (набивних мечів).

19. Човниковий біг на 5 м.

20. Біг, за сигналом поворот із прискоренням.

21. Біг за сигналом: з відправного положення в опорі лежачи, швидко встати та зробити ривок 5 м.

22. Удосконалення швидкості рухів ніг.

23. Пересування човником.

24. Переміщення за лініями периметра штрафної зони.

25. Переміщення швидкими кроками під впливом опору.

Швидкість пересування баскетболістів є тим фундаментом швидкості в баскетболі, якому варто приділяти першочергове значення. В основі методики розвитку швидкості пересувань лежить комплекс спеціальних спринтерських вправ. Проте, просте збільшення способів спринту в експериментальних заняттях протягом річного циклу через певний час спричинило у тих, хто займаються, падіння інтересу до них і, як наслідок, – до роботи на швидкостях

нижче максимальної. У результаті необхідними стали специфічні стимулятори прояву швидкості в баскетболістів.

Встановлено, що швидкість бігу баскетболістів під час подолання одного й того саме відрізка без змагання з суперником і виконання цієї ж вправи у змагальних умовах найбільш висока в останньому випадку. Крім того, змагання в ситуації «м'яч і суперник», виявилися звичними стимуляторами та своєрідними «лідерами», які сприяють явищу вищої швидкості гравців. Це наводить на думку про те, що розвиток швидкості з використанням вправ із м'ячем під час виконання звичних спеціальних ігрових дій ефективніше.

Пропоновані нижче вправи для вдосконалення стартової та дистанційної швидкості були модернізовані в тому плані, що реагування та стартовий ривок із положення готовності або за несподіваним сигналом, завершуються у змагальних умовах із партнером гострою боротьбою за оволодіння м'ячем.

### *Вправи для тренування та розвитку швидкості*

Почнемо з того, що під час гри в баскетбол гравцеві доводиться виконувати ривки та прискорення на невеликій відстані (5, 10, 20 метрів), адже більше не дозволить сам майданчик. Отже, відмінні результати в забігу на 100 м не завжди сприяють таким саме успіхам під час спроби втекти у швидкий відрив. Набагато важливіше буде здатність швидко «перемикатися» між бігом вперед і назад, вліво і вправо.

Суміщення тренувань для розвитку спритності в комплексі з класичним тренуванням швидкості матиме неабиякий вплив на ігрові можливості. У результаті спортсмен має змогу значно швидше подолати відстань від одного кільця до іншого, а так само зможе направити залишки енергії для виконання інших специфічних баскетбольних елементів, таких як стрибок, фінти або кидок.

#### **Вправа № 1: «Суперчовник» (рис. 3.1)**

1. Вихідна позиція – на лицьовій лінії під кільцем.
2. Почніть переміщення до точки «А» у захисній стійці.
3. Розворот і швидкий ривок від «А» до «В», увагу приділяємо мінімізації часу на розворот.
4. Від точки «В» приставним кроком у захисній стійці переміщаємося на стартову позицію.
5. Підскакуємо та доторкаємося до щита (або до кільця).
6. Знову в захисній стійці переміщаємося до «С».



7. Розворот і ривок від «С» до «D».
8. Приставним кроком у захисній стійці повертаємося на вихідну позицію.
9. Вистрибуємо і доторкаємося до щита або кільця.

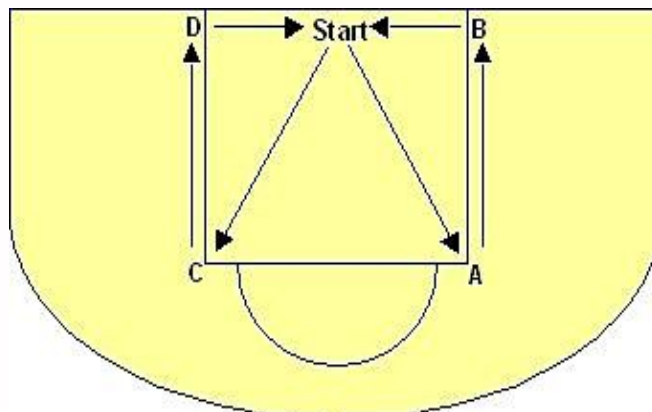


Рисунок 3.1 – Вправа «Суперчовник»

Вправа виконується 6–8 разів з 60–90 секундною перервою між ними. Як тільки перший гравець досягне точки «А» – другий починає рух. Велику кількість гравців можна розділити на 2 групи, розмістити на 2 кільцях і влаштувати невелике змагання.

#### Вправа № 2: «Зигзаг» (рис. 3.2)

Розташуйте 4 маркери (це можуть бути будь-які речі: фішки, м'ячі, камені тощо) на одній лінії на відстані близько 3 метрів один від одного.

Станьте посередині між першим і другим конусом, відміряйте 3 метри в бік і поставте ще один маркер (усього необхідно буде поставити ще 3 маркери).

Виконайте ривок до першого маркера – потім у захисній стійці рухаємося вліво – як дістанетеся до маркера – приставним кроком у захисній стійці вправо.

Після останнього маркера виконуємо короткий ривок (3–5 метрів).

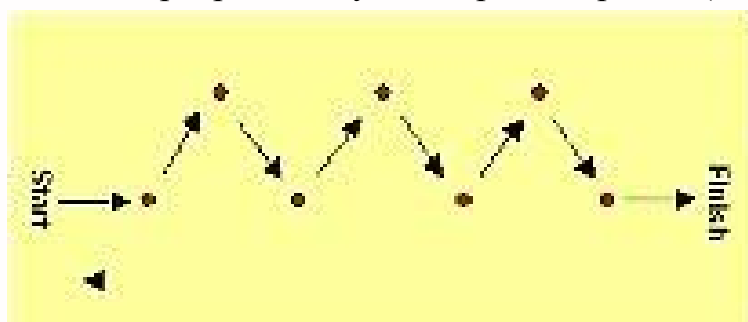


Рисунок 3.2 – Вправа «Зигзаг»

Вправа виконується 6–8 разів, перерва – це той час, доки спортсмен дійде до старту.

### Вправа № 3: «Човник із передачею м'яча» (рис. 3.3)

Отже, рух починаємо з лицьової лінії (START). Кільце знаходиться зліва від спортсмена.

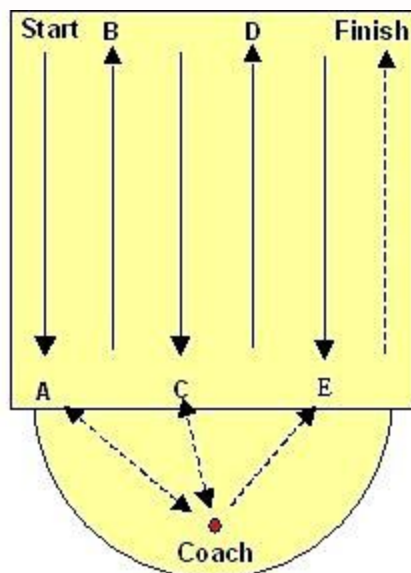


Рисунок 3.3 – Вправа «Човник із передачею м'яча»

Виконуємо ривок до точки «А» й отримуємо пас від партнера.

Відразу ж віддаємо передачу назад, розвертаємося та виконуємо ривок до лицьової лінії «В».

У точці «В» вистрибуємо та торкаємося до щита, сітки або кільця.

Після приземлення знову вибігаємо на периметр отримуємо пас і повертаємо його назад.

Знову ривок до кільця, стрибок, повертаємося до тренера, отримуємо пас, але тепер не віддаємо його назад.

Розвертаємось і виконуємо швидкий дриблінг до кільця.

Вправа повторюється 4–6 разів, з невеликою перервою (60–90 секунд), або практично без перерви – якщо Ви вже дуже крутий гравець! Передачу краще віддавати з трьох-очкової лінії, а отримувати її, як видно з рисунка, необхідно в районі лінії для штрафного (вільного) кидка.

### Вправа № 4: «Квадрат» (рис. 3.4)

На початку тренування позначте квадрат розмірами 6 м × 6 м (в оригіналі пропонується 6 метрів × 6 ярдів, що приблизно становить 5,5 м). Поставте будь-який маркер посередині квадрата – це буде стартовою позицією.

Кожній із вершин квадрата необхідно придумати назву (1, 2, 3, 4 або А, Б, В, Г). Тренер або партнер називає вершину квадрата у випадковому порядку.

Як тільки названа вершина – гравець здійснює ривок до неї, і такий же ривок на стартову позицію, тобто до центра квадрата. Як тільки гравець досягає центра – тренер (партнер) називає наступну вершину.

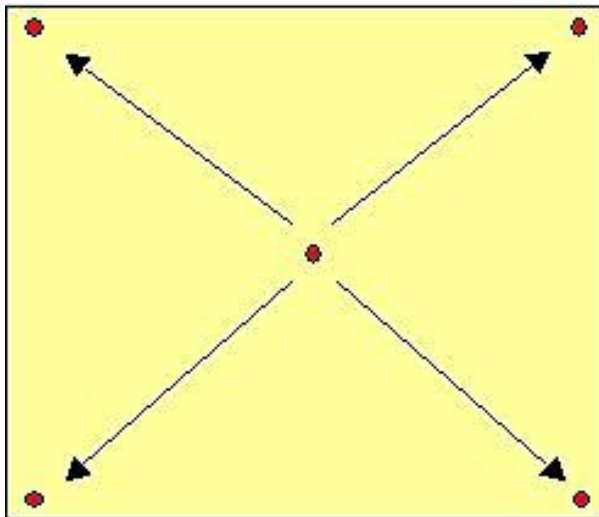


Рисунок 3.4 – Вправа «Квадрат»

Вправа виконується протягом 60–90 с. Потім можна помінятися ролями. Для початку буде достатньо 2–3 підходи, а потім переходите до 4–6 підходів з 1–2 хвилинною перервою. Якщо Ви тренуєте групу гравців, то міняйте їх кожні 60 секунд. Ця вправа класно об'єднує тренування як фізичного, так і психологічного стану. Цікаво дивитися на те, як часто втомлений гравець не в змозі згадати номер вершини, до якої він повинен бігти.

Поєднуйте ці вправи для розвитку швидкості баскетболістів з іншими швидкісними тренуваннями. Разом вони допоможуть значно збільшити швидкість і якість переміщення по майданчику.

#### *Вправи на швидкість*

1. Високі старты на дистанцію 5–10 м за сигналом на час: в парах, трійках гравців, підібраних за вагою, зростом, швидкістю. Виконуються обличчям вперед, потім спиною вперед.

2. Низькі старты на дистанцію 5–10 м. Виконуються так само, як у вправі 1, але з веденням м'яча.

3. Старты обличчям або спиною вперед на дистанцію 5–10 м. М'яч знаходиться на відстані 3 м від старту. Гравець повинен і взяти вести м'яч вперед. Можна виконувати в парах, трійках. Вправа корисна для розвитку стартової швидкості.

4. Те саме, що і попереднє, на дистанції 50–100 м – для розвитку рухової швидкості.

*Вправи, що виконуються з урахуванням часу*

1. Біг на дистанцію 30–40 м із високим підніманням стегна, що переходить у прискорення на таку саме дистанцію. Цю саму вправу можна виконувати з веденням одного або двох м'ячів.

2. Біг із доторканням гомілкою сідниць на 30–40 м із переходом до прискорення на ту саму дистанцію.

3. Біг із підскоками поперемінно на лівій і правій ногах на 30–40 м з переходом до прискорення на ту саму дистанцію, з веденням і без ведення м'яча.

4. Стрибки на обох ногах вперед (ноги разом) на дистанцію 30–40 м із переходом до прискорення (біг) на ту саму дистанцію. Цю вправу можна виконувати з веденням одного або двох м'ячів.

5. Ривок на 15–40–60 м із обертанням м'яча навколо корпусу, шиї.

6. Швидкий біг із високого старту з перекиданням м'яча з руки на руку. Проводиться як змагання двох-трьох гравців з урахуванням часу. Дистанція – до 50 м.

7. Те саме, що в попередньому, з імітацією обманних рухів.

8. Передача м'яча в парах під час швидкісного бігу. Один гравець біжить обличчям вперед, інший – спиною вперед.

9. Швидкісний біг центрального гравця спиною вперед із передачею йому 3–4 м'ячів гравцями, які рухаються обличчям до нього, перебуваючи на відстані 4–5 м. Дистанція – до 100 м.

10. Максимально швидкий підйом і спуск по сходах із урахуванням частоти рухів.

*Вправи, які проводяться як змагання двох-трьох гравців з урахуванням часу*

*від 20 с до 40 с*

1. Командна естафета з веденням м'яча по легкоатлетичному стадіону на дистанції 100 м. Гравці повинні передавати м'яч із рук у руки після 100-метрового прискорення. У командах може бути 5–10 чоловік.

2. Швидкісне ведення м'яча від лицьової до штрафної лінії, повернення до щита з закиданням м'яча в кільце. Потім ведення до центра і назад, до протилежної штрафної та назад. Проводиться як змагання двох гравців.

3. Те саме, що і попереднє, але з веденням двох м'ячів.

### *Вправи для розвитку швидкості рук*

Розвитку швидкості руху рук у баскетболі приділяється дуже мало уваги, хоча від правильної, швидкої роботи рук у грі залежить дуже багато. Сильні, чіпкі руки часто допомагають вигравати боротьбу за відскок м'яча від щита, боротьбу на підлозі. Тренувати силу та чіпкість кистей, пальців рук необхідно постійно. Для цієї мети найкраще підходять вправи з тенісними м'ячами, еспандером, віджимання від підлоги на пальцях, виси та підтягування на канаті.

1. Ведення одного-двох м'ячів.
2. Передачі двох-трьох м'ячів біля стіни на час – 30–40 с.
3. Відбиття або ловіння двох-трьох тенісних м'ячів, стоячи спиною до стіни на відстані 2–3 м.
4. Передачі біля стіни правої руки з одночасним веденням лівою рукою.
5. Жонгливання двома-трьома тенісними м'ячами однією або обома руками.
6. Два гравці, лежачи на животі на відстані 2–3 м один від одного, передають один-два-три м'яча з урахуванням часу – 30–40 с. Проводиться як змагання між парами на кількість передач.
7. Те саме, що і попереднє, але в положенні сидячи.
8. Ведення трьох м'ячів з урахуванням часу 30 с.
9. Дриблінг біля стіни на витягнутих руках двома м'ячами з урахуванням часу – 30–40 с. Проводиться як змагання на кількість ударів м'яча.
10. Відбиття, ловіння та передача п'яти-шести-семи м'ячів у високому темпі до 30 с.

### *Вправи для зміцнення пальців рук*

Набір вправ, які допоможуть зміцнити пальці рук, стати набагато міцніше, а значить – знизити ризик травм від випадкового зіткнення з суперником, із м'ячем, що відскочив, або під час невдалого контакту з будь-чим. Якщо регулярно виконувати хоча б частину з наведених нижче вправ, то пальці стануть не тільки сильними, але також більш гнучкими та чіпкими. Та й у боротьбі за спірний м'яч (та у якої намагаються вирвати м'яч у суперника з рук) з'явиться набагато більше шансів.

*Вправа 1* – вона є базовою. В. п.: стоячи в 1–1,5 м від стіни. Нахиляється все тіло вперед і спортсмен падає на стіну. А для того, щоб зупинити падіння – виставляє вперед руки та впирається пальцями у стіну. Такий собі «опір лежачи», тільки лягати доведеться на стіну. Намагайтеся не просто увіткнути пальці у стіну (так і зламати їх можна), а амортизувати, пружинити ними.

*Вправа 2* полягає у стисканні м'ячика від великого тенісу, але стискайте лише пальцями. Стискати також можна кистьовий тренажер, головне – стискайте пальцями.

*Турнік* допоможе не тільки накачати м'язи рук, а й зміцнити пальці. Просто спробуйте провісити якомога довше, утримуючись тільки пальцями. Хват знизу та тримайтеся пальцями на скільки вистачить сили.

*Віджимання* на пальцях також можуть допомогти у процесі зміцнення пальців рук. Навантаження на суглоби достатньо високе, тому рекомендується почати з кількох повторень, а потім уже поступово збільшувати навантаження. Складно (боляче) віджиматися на пальцях? Спробуйте прийняти упор лежачи стоячи на колінах – навантаження зменшиться, а ефект все одно буде.

### *Розвиток швидкості за допомогою «сходів»*

Вправи з мотузкою драбиною, що розташована на підлозі, становлять відмінний спосіб поліпшити швидкість роботи ніг, спритність, координацію рухів і загальну швидкість пересування по майданчику. Ці вправи є невід'ємною частиною безлічі програм для розвитку швидкості, спритності та швидкості і доповнюють різноманітні тренувальні комплекси в багатьох видах спорту.

В основі цих вправ лежить принцип – «якість важливіша за кількість», а значить, після їхнього виконання спортсмен не втомиться та не «зіб'є» подих, як, наприклад, після «Суперчовника». Найкраще починати виконання цих вправ на самому початку тренування, відразу після розігріву та розтяжки, тому що м'язи повинні бути свіжими, для того щоб забезпечити хороші, якісні рухи.



Рисунок 3.5 – Вправа «Класики»



*Вправа 1 «класики»* (рис. 3.5) – одна з найпростіших вправ для розвитку спритності, яка підходить абсолютно всім, порядок виконання наступний (рис. 3.6):

– почніть виконувати вправу, зайнявши вихідну позицію внизу сходів, ноги на ширині плечей;

– стрибніть вперед, відштовхнувшись двома ногами, і приземлитесь в перший сектор сходів на ліву ногу;

– далі, відштовхнувшись лівою ногою, знову стрибайте вперед, але приземляйтесь вже на дві ноги;

– знову відштовхуємося двома ногами, стрибаємо вперед і приземляємося на праву ногу.

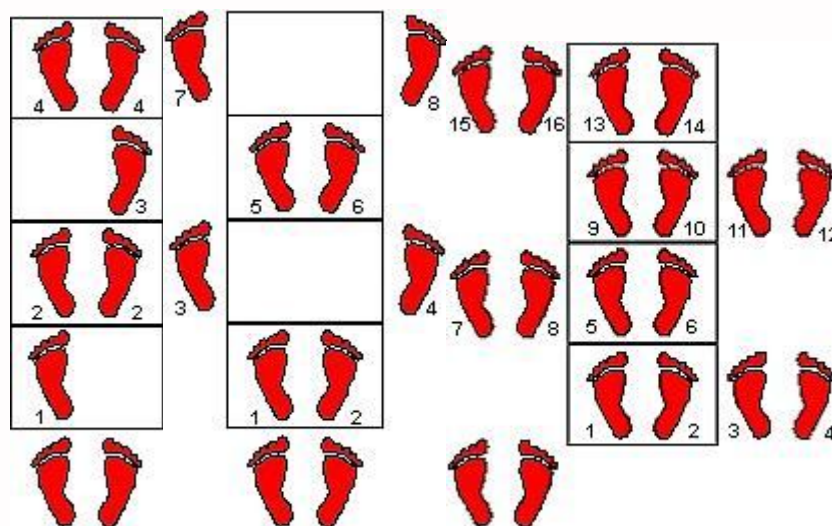


Рисунок 3.6 – Порядок виконання вправи «Класики»

Відштовхуючись тільки правою ногою, стрибаємо вперед і приземляємося на дві ноги. Це один цикл. Повторюйте цей цикл, доки сходи не закінчаться.

*Вправа № 2 «всередину-назовні»* – це ще одна базова вправа, вона не менш ефективна. Порядок виконання такий:

– почніть вправу, поставивши ноги на ширині плечей перед початком сходів;

– зробіть крок (не стрибайте, а саме крокуйте) до першої секції сходів спочатку лівою, а потім правою ногою;

– після того, як права нога стала в першу секцію, негайно поставте ліву ногу зліва від наступної секції сходів, потім праву ногу – праворуч від сходів;

– знову, зробіть крок лівою ногою всередину сходів, а потім також ступніть правою (якби поверніться в попереднє положення);

– повторюйте цю схему переміщення доти, доки сходи не закінчаться.

*Вправа № 3 «крок у бік».* Ця вправа потребує від спортсмена більшої концентрації та координації рухів. Зробіть кілька пробних спроб на невеликій швидкості, а вже після цього починайте працювати на повну потужність. Порядок виконання такий:

– почніть вправу, розташувавшись біля лівого нижнього кута сходів (раніше ми починали вправу, перебуваючи по центру, а дали необхідно дещо зміститися вліво);

– зробіть крок на першу секцію лівою ногою, і не зупиняючись відразу крокуйте туди правою (наче виконуєте настрибування, або зупинку стрибком; в оригіналі цей рух називається «1–2 рухи», мінімізуйте час між кожним кроком);

– далі необхідно переміститися вправо від поточної секції, знову поставивши спочатку ліву, а потім праву ногу;

– тепер зробіть крок по діагоналі вліво-вгору, знову використовуючи спочатку ліву, а потім і праву ногу;

– переміщуйтеся вліво, виходячи за межі сходів, спочатку лівою, а потім правою ногами, доки не опинитися в початковому положенні;

– продовжуйте аналогічно рухатися до кінця сходів, якщо вирішили виконати цю вправу кілька разів, то кожен раз починайте рух із протилежного боку сходів, таким чином, ваша провідна нога (у прикладі це ліва нога) буде регулярно змінюватися.

*Вправа № 4 «Танго»* (рис. 3.7). Ця вправа була названа на честь одного відомого танцю, і як тільки вона буде виконана, то одразу зрозуміло, чому:

– почніть цю вправу ставши зліва-внизу від сходів (як і попередню вправу);

– переступіть лівою ногою через свою праву ногу, і станьте до середини першої секції;

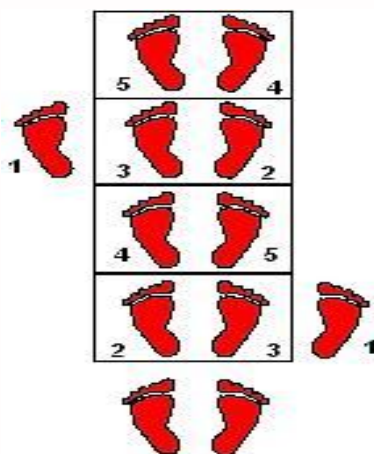


Рисунок 3.7 – Порядок виконання вправи «Танго»



– далі, не зупиняючись, поставте праву ногу на рівні поперечної планки між першою та другою секцією, і відразу поставте ліву ногу біля правої;  
– ця вправа виконується на рахунок 1–2–3, як у танці.

З цього положення, права нога переступає через ліву, і стає до центру другої секції сходів, потім ліва нога.

*Вправа № 5 «П'ять кроків»* (рис. 3.8). Це найскладніша вправа з усіх наданих, для її виконання знадобиться дуже високий рівень підготовки та вроджена спритність. Але якщо ви навчитися виконувати цю вправу плавно, не збиваючись і на високій швидкості – більшість суперників просто не зможе встигати за вашими переміщеннями.

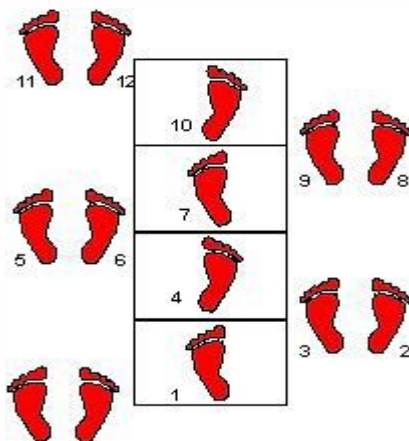


Рисунок 3.8 – Порядок виконання вправи «П'ять кроків»

Порядок виконання вправи «П'ять кроків» такий:

– стартова позиція – ноги на ширині плечей, стоїмо перед сходами по центру;

– правою ногою стаємо праворуч від першої секції сходів, практично одночасно з цим поставте ліву ногу в першу секцію сходів;

– права нога переміщується до лівої, після чого ліва переходить до другої секції (тобто крокує вперед), а за нею відправляється права;

– рух складається з 5 кроків – це перша фаза. Друга практично аналогічна цій, але рух починається в лівій ноги. Вправу необхідно повторювати на всій довжині сходів.

### **3.5 Спеціальні вправи для розвитку стартової та дистанційної швидкості та сили**

Перелічимо спеціальні вправи для розвитку стартової та дистанційної швидкості:

1. Ривки за м'ячем, переданим гравцеві до певного орієнтиру. Гравець стартує в момент перетину орієнтира або відскоку м'яча за межею орієнтира, намагаючись зловити м'яч у польоті або після першого відскоку.

2. Те саме, але ривки виконуються серійно (у кожній серії 5–6 ривків), гравець переміщається від місця старту й у протилежному напрямку до місця старту (ривки за м'ячем туди і назад).

3. Те саме, але вправа виконується з двома м'ячами: як тільки гравець зловить м'яч, його партнер посилає другий м'яч у протилежному напрямку. Гравець повинен передати перший м'яч партнеру і зробити повторний ривок за другим м'ячем.

4. Гравець з м'ячем, стрибнувши вгору, сильно вдаряє м'ячем у щит. Приземлившись, він робить ривок, щоб зловити м'яч.

5. Гравець виконує в стрибку передачі у щит або у стіну. За сигналом, залишивши м'яч наступному за ним партнеру, гравець робить ривок за другим м'ячем, підкинутим третім гравцем, розташованим недалеко від щита або стіни, намагаючись зловити його відразу після першого відскоку від підлоги.

6. Два гравці передають у стрибку м'яч із різних боків із відбиттям від щита або стіни. У момент прийому м'яча один із гравців без приземлення передає м'яч за певний орієнтир. Інший гравець виконує ривок, намагаючись зловити м'яч відразу після відскоку від підлоги.

7. Те саме, але за сигналом тренера гравець, який оволодів м'ячем, передає його вперед за орієнтир, а гравець без м'яча виконує ривок за м'ячем.

8. Ривки двох партнерів за м'ячем, що переданий на орієнтир. Один гравець виконує у стрибку передачі під щит. Два інших гравця переміщуються уздовж лицьової лінії назустріч один одному. За сигналом гравець із м'ячем передає його вперед, а два інших гравця виконують ривок для оволодіння м'ячем.

9. Те саме, але передачу виконати гравцеві, який випередив партнера під час прискорення до протилежного щита. У цьому випадку передача дещо затримується після сигналу.

10. Гравець із м'ячем, розташований на середині лицьової лінії, передає або котить м'яч до протилежної щита. Два гравці, розташовані в кутах майданчика, виконують ривок для оволодіння м'ячем і кидки в кошик.

11. Один партнер розташовується попереду другого та дивиться вгору. Гравець із м'ячем, який стоїть позаду, передає м'яч через першого гравця з таким розрахунком, що б він падав в 4–5 м попереду нього. Перший гравець

виконує ривок, як тільки побачить м'яч, і намагається зловити його в просторі або після першого відскоку.

12. Те саме, але позаду за гравцем, який виконує прискорення за м'ячем на відстані 1–2 м розташовується інший гравець. Він починає переміщуватися разом із першим гравцем, намагаючись оволодіти м'ячем або випередити першого гравця до кидка м'яча в кошик.

13. Два гравці передають між собою м'яч на відстані 4–5 м на продовженні лінії штрафного кидка. Група гравців розташовується в колоні між ними на відстані 2–3 м від лінії передачі. Вибравши момент, спрямовуючий гравець із колони намагається перехопити передачу. У разі перехоплення, він просувається з м'ячем до протилежної кошику для кидка. Гравець, який втратив м'яч під час передачі, намагається випередити гравця з м'ячем і запобігти кидку.

14. Дві команди (по 5 або 6 гравців у кожній) розташовуються в зонній розстановці 2: 3 або 3: 3 у дві лінії: два або три гравці кожної команди займають позиції вздовж лінії штрафного кидка, а три їхні партнери розташовуються за ними на одній лінії під кільцем. За сигналом всі гравці обох команд повинні якомога швидше переміститися до протилежного кошику, а передні гравці кожної команди повинні вишикуватися на лінії під кільцем, задні гравці повинні зайняти позицію на продовженні лінії штрафного кидка, повернувшись обличчям до іншої команди. Вправу виконати 4–5 разів у вигляді змагання.

15. Те саме, але за другим сигналом гравці обох команд повинні повернутися спиною вперед до колишньої позиції у свою штрафну зону; за третім сигналом вони знову повинні зайняти позиції під протилежним кошиком тощо, в одній спробі тренер може подати 5–6 сигналів, а гравці обох команд повинні зреагувати на них і першими зайняти необхідні позиції.

16. Навколо центрального кола розташувалися рівномірно 5 гравців. Кожен гравець має свій номер (1, 2, 3, 4 або 5). Тренер утримує вертикально гімнастичну палицю в центрі. Він називає одну з цифр: «1», «2», «3», «4» або «5». Гравець, номер якого назвав тренер, повинен схопити палицю перш, ніж вона впаде.

17. Те ж саме, але гравці виконують вправу в бігу по колу.

18. В. п гравця: лежачи на спині на поверхні підлоги, утримуючи в руках м'яч. Гравець повинен підкинути м'яч догори, швидко піднятися й оволодіти м'ячем у стрибку.

19. Два гравці стоять перед лицьовою лінією навпроти кінців лінії штрафного кидка. Між гравцями на лінії лежить м'яч. За сигналом гравці

роблять ривок до штрафної лінії і, торкнувшись її рукою, повинні повернутися і схопити м'яч.

20. Швидкість переміщень зі зміною напрямку. На лінії знаходяться 5 набивних м'ячів. На протилежній лінії на відстані 3 м стоїть гравець. За сигналом гравець повинен зробити ривок, підібрати один м'яч і перенести його якомога швидше до лінії старту; потім він підбирає другий м'яч тощо. Головним у цій групі вправ є своєчасність стартів, які повинні починатися строго за обумовленим сигналом або дією. Водночас незалежно від кількості стартів в одній вправі всі вони повинні здійснюватися з максимальною швидкістю. Тут також необхідна індивідуалізація завдань відповідно до швидкісних можливостей гравців (з деяким їхнім перевищенням). Для цього застосовуються різні за відстанню орієнтири, різна висота та швидкість польоту м'яча, яким спортсмени намагаються оволодіти.

### **3.6 Розвиток гнучкості та вміння розслаблятися**

*Гнучкість* – це здатність баскетболіста виконувати ігрові прийоми та рухи з великою амплітудою. Гнучкість має істотне значення у грі в баскетбол. Еластичність м'язово-зв'язкового апарату, здатність до розслаблення дозволяє гравцеві збільшувати амплітуду рухів, що підвищує не тільки рівень його сили, але і сприяє поліпшенню прояву спритності рухів.

Гнучкість, рухливість у суглобах дозволяє уникати травм опорно-рухового апарату. Розвиток гнучкості давно став найважливішою частиною навчально-тренувального процесу баскетболістів. Вправи для розвитку гнучкості сприяють максимальному прояву амплітуди рухів у суглобах, що є складовою координації рухів із великою свободою маневрів. Велика амплітуда рухів істотно поліпшує техніку виконання прийомів гри. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть входити до програми окремих тренувальних занять. Але найчастіше їх планують для проведення комплексних занять, у яких разом із розвитком гнучкості проводиться силова підготовка баскетболістів. Вправи на гнучкість включають до розминки перед тренувальними заняттями та перед змаганнями, вони складають значну частину ранкової зарядки.

Виконання вправ на гнучкість після тренувань також дуже ефективно, тому що швидше проходить процес відновлення, знижується інтенсивність м'язових болів. Проте, головне полягає в тому, що такі вправи сприяють зниженню травматизму, скорочують кількість травм суглобів, зв'язок і м'язів, краще переносяться перевантаження. Під час розвитку гнучкості зростають

швидкість, відчуття рівноваги, спритність, удосконалюються й інші фізичні якості. Значний ступінь скутості (спазму) м'язів і їхня болючість можуть бути подолані, якщо правильно виконувати вправи на гнучкість перед кожним тренуванням або грою.

Вправи на гнучкість є обов'язковою частиною розминки. Після загальної розминки від 5 хвилин до 15 хвилин обов'язково повинні проводитися вправи на гнучкість.

Ступінь розвитку гнучкості є одним із головних чинників, що забезпечують рівень спортивної майстерності. За недостатньої гнучкості різко ускладнюється та сповільнюється процес засвоєння рухових навичок. Деякі з них, а часто це вузлові компоненти ефективної техніки виконання змагальних вправ, взагалі неможливо засвоїти; або недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних можливостей, погіршує внутрішню м'язову та між м'язову координацію, призводить до зниження економічності роботи, а часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок.

Гнучкість успішно розвивається і досягає максимальних величин у віці 12–15 років. Потім вона вимагає постійного вдосконалення. З цією метою використовуються різні вправи на розтягування, що впливають на еластичність м'язів, зв'язок і суглобових сумок. Це можуть бути активні та пасивні рухи.

За допомогою пасивних рухів рухливість й еластичність удосконалюють за допомогою виконання статичних вправ із використанням окремих додаткових зусиль, допомоги партнера, використання обтяжень або амортизаторів.

До активних можна віднести махові рухи, які виконуються з великою амплітудою, що сприяє зміні співвідношення напруги між м'язами, які беруть участь у рухах, особливо між м'язами-антагоністами.

Вправи для розвитку гнучкості повинні виконуватися систематично в індивідуальному тренуванні. Між окремими серіями вправ обов'язково включають вправи на розслаблення. Техніко-тактичні вправи виконуються вільно з великою амплітудою. Особливу увагу необхідно надавати рухливості тих суглобів, від яких залежать фінальні зусилля в кидкових рухах.

Переважним методом для виконання вправ на гнучкість є повторний метод. Уміння розслабляти основні групи м'язів, що забезпечують ефективність ігрової діяльності, формується за допомогою таких вправ:

– потрушування кистями з різних вихідних положень рук;

- розмахування вільно опущеними руками з поворотами тулуба вліво-вправо;
- послідовне перенесення маси тіла з однієї ноги на другу в положенні випадку однієї ноги вперед або в бік, не відриваючи носок від підлоги;
- стрибки на місці на одній нозі з вільним розгойдуванням іншої розслабленої ноги;
- повороти тулуба в нахилі вперед із піднятими або опущеними руками тощо.

Випадки розтягування м'язів, надривів зв'язок можуть бути зменшені, а швидкість пересувань баскетболіста та виконуваним ним техніко-тактичні дії будуть поліпшуватися, за мірою вдосконалення гнучкості, особливо в таких суглобах, як плечовий, тазостегновий, гомілковостопний, колінний і променезап'ястковий (тобто в суглобах, що найсхильніші до травм).

Вправи на гнучкість виконуються в повільному темпі. Таким саме повільним і спокійним має бути дихання. Під час нахилу вперед робиться видих, а потім повільно вдих, якщо спортсмен затримує тулубу положенні нахилу. Стримувати дихання можна в будь-якому випадку. Якщо дихання ускладнюється, це говорить про недостатнє розслаблення. Для кращого розслаблення рекомендується рахувати про себе секунди при виконанні кожної вправи. Це дає змогу підтримувати правильний ритм дихання протягом достатньо довгого періоду часу.

Розглянемо основні положення, спрямовані на розвиток гнучкості.

На етапі розвитку рухливості в суглобах робота з розвитку гнучкості повинна проводитися щодня.

На стадії підтримки рухливості в суглобах на досягнутому рівні заняття проводяться 3–4 рази на тиждень. Проте повністю виключати роботу над розвитком або підтриманням рівня гнучкості неможна. Якщо припинити тренування, то гнучкість достатньо швидко повернеться до свого початкового або близького до нього рівня.

Час, який щодня витрачається на розвиток гнучкості, може варіюватися від 20–30 хвилин до 45–60 хвилин. Ця робота по-різному розподіляється протягом усього робочого дня: 20–30 % від загального обсягу вправ зазвичай включають на ранкову зарядку та розминку перед тренувальними заняттями; 70–80% виділяють на тренувальні заняття.

Велике значення має раціональне чергування вправ на гнучкість із вправами іншої спрямованості, насамперед силовими. Проте найчастіше вправи

на гнучкість виділяють у самостійну частину заняття, у яких застосовуються рухи з великою амплітудою.

Найвищі показники гнучкості спостерігаються з 10 годин до 18 годин, вранці і ввечері рухливість у суглобах знижена. Однак в умовах відповідної розминки робота над розвитком гнучкості може плануватися протягом всього дня.

Існує певна залежність між рівнем гнучкості та тривалістю роботи під час виконання вправ. Спочатку роботи спортсмен не може досягти повної амплітуди рухів. Вона становить здебільшого 80–95 % від максимально можливої і залежить від ефективності попередньої розминки. Поступово рівень гнучкості підвищується і досягає максимуму приблизно через 10–20 с при тривалому розтягуванні і через 15–24 с – при багаторазовому повторенні короткочасних вправ.

Величина додаткових обтяжень, які сприяють максимальному прояву рухливості в суглобах, не повинна перевищувати 50 % від рівня силових можливостей м'язів, які розтягуються. Під час виконання повільних рухів із примусовим розтягуванням обтяження можуть бути значними, а за використання махових рухів достатніми можуть бути ускладнення навантаженням 1–3 кг.

Тривалість пауз між виконанням вправ коливається в широкому діапазоні (від 10–15 с до 2–3 хв) і залежить від характеру вправ, їхньої тривалості, обсягу м'язів, які втягнуті до роботи.

Для навчання вмінню розслаблятися успішно використовується аутогенне тренування і його модифікація – психорегулювальне тренування.

### **3.7 Вправи для розвитку гнучкості**

1. В. п.– сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед:

а) хватом за головою правою рукою за лівий лікоть, потягнути лікоть вправо. Фіксуєючи таку ж позу, взятися лівою рукою за правий лікоть і потягнути вліво;

б) хватом кистями за спиною, права рука зверху, ліва знизу – зафіксувати таку позу, потім поміняти положення рук.

2. Руки відвести назад, лопатки звести, зафіксувати позу.

3. В. п – лежачи на животі, носки витягнуті:

а) прогнутися, не відриваючи від підлоги нижню частину живота;

б) повільно повернути голову направо, відводячи назад праве плече. Зосередивши погляд на п'яті лівої ноги, на 30 с зафіксувати позу. Виконати вправу в інший бік.

4. В. п. – опір на колінах, кисті на підлозі попереду плечей:

а) підняти таз назад, опустити плечі, руки випрямлені з упором кистями на підлозі;

б) підняти плечі вперед-вгору і прогнутися.

Виконати 10–15 повторів із позиції «а», фіксуючи такі пози протягом 1–2 хв. Потім випрямити тулуб вертикально, опертися на носки ступнів; у такій позі можливі дихальні вправи.

5. В. п. – сидячи на підлозі з опором позаду, ноги витягнуті вперед. Не піднімаючи долоні від полу, просунути прямі руки назад якомога далі, зафіксувавши таку позу, потім повільно повернутися у в. п.

6. В. п. – лежачи на животі, ноги разом, руки витягнуті уздовж тулуба:

а) на видиху зігнути ноги в колінах, взятися руками за носки, груди від підлоги не відривати, зафіксувати позу;

б) хват за нижню третину гомілки, прогнутися, зафіксувавши позу – захитатися на нижній частині живота.

7. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей:

а) нахил вперед, руки опущені вниз, зафіксувати таку позу;

б) долоні на підлозі, зафіксувати позу.

8. В. п. – лежачи на спині, руки замком під колінами:

а) зігнутися, притиснувши руками до грудей коліна випрямлених ніг, не піднімаючи таза, зафіксувати таку позу;

б) торкнутися носками підлоги за головою, фіксація пози.

9. В. п. – лежачи на спині, ноги витягнуті:

а) підняти ноги вгору, руки витягнуті вперед, опустити ноги за голову, намагаючись торкнутися носками підлоги, зафіксувати позу;

б) ноги нарізно, хват руками під колінами, фіксація пози.

10. В. п. – сидячи на підлозі, ноги випрямлені вперед разом:

а) на видиху нагнутися, взявшись руками за ступні, зафіксувати позу;

б) не згинаючи колін, направити руками носки на себе, голова піднята, спина пряма, зафіксувати позу;

в) п'ятку лівої ноги підтягнути до паху, розташувавши коліно на підлозі, взятися двома руками за носок правої ноги в нахилі вперед, зафіксувати позу; поміняти положення ніг.

11. В. п. лежачи на спині, руки в боки:



а) не відриваючи лопаток від підлоги, закинути праву ногу на ліву, зафіксувавши позу;

б) те саме лівою ногою.

12. В. п. сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед:

а) зігнути ліву ногу захопленням за нижню частину гомілки та покласти її на праве стегно тильною частиною стопи, підтягнувши її до живота. Зафіксувати позу, потім поміняти положення ніг;

б) перевести ліву стопу через праве стегно, поставивши підошву на підлогу. Зафіксувавши позу, поміняти положення ніг.

13. Положення «Лотоса». В. п. – сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед:

а) ноги зігнути в колінах, з'єднавши підошви ступнів; натискаючи руками на гомілки, опустити коліна на підлогу, на видиху нахилитися, намагаючись лобом торкнутися підлоги. Зафіксувати позу;

б) підтягти п'ятку лівої ноги до живота, торкаючись підошвою ступні правого стегна, праву стопу притиснути до лівого стегна поверх лівої гомілки, зафіксувавши позу, змінити положення ніг.

14. Вправа «Коник». В. п. стоячи на колінах, ступні в боки:

а) зігнути ліву ногу в коліні, розташувачи на підлозі внутрішній бік стегна та гомілки, лягти на спину, захопивши лівою рукою ліву кісточку, зафіксувати позу;

б) тримаючись за гомілки, нахилитися назад, намагаючись спиною торкнутися підлоги. Зафіксувати позу.

15. В. п. – сидячи на підлозі, ноги випрямлені вперед:

а) зігнути ліву ногу в коліні, розташувачи на підлозі внутрішній бік стегна та гомілки, лягти на спину, захопивши лівою рукою ліву кісточку; зафіксувати позу;

б) ліва нога зігнута максимально в колінному суглобі та розташована до правої під прямим кутом; повернувши тулуб вліво, взятися двома руками за ступню лівої ноги. Зафіксувати позу та змінити положення ніг;

в) взятися лівою рукою за носок правої ноги, розташувачи праву руку попереду правої стопи. Зафіксувавши позу, зміна позиції ніг.

16. В. п. сидячи на підлозі, прямі ноги розведені якомога ширше:

а) на видиху нахилитися вперед, захопивши руками стопи, фіксація пози;

б) спробувати лягти грудьми на підлогу, зафіксувати позу;

в) злегка звести ноги, обхопивши кистями гомілки, спробувати лягти грудьми на підлогу та зафіксувати позу.

17. Вправа «пістолет». В. п. – лежачи на спині, руки витягнуті уздовж тулуба:

а) коліно лівої ноги підтягнути до грудей, посилюючи згинання ноги руками, права нога витягнута; зафіксувати позу;

б) те саме, але зігнути іншу ногу.

18. Вправа «автомат». В. п. – сидячи на підлозі, ноги розставлені під кутом:

а) зігнути праву ногу, тримаючи правою рукою верхню частину гомілки, а правою рукою взятися за п'ятку, підтягуючи її до себе. Фіксація пози; те ж саме, але з іншою ногою;

б) завести коліно в пахву з опорою правої кисті об підлогу, притиснути стопу лівої рукою до грудей; зафіксувати позу; те саме, але з іншою ногою.

19. Вправа «натягнутий лук». В. п. – лежачи на лівому боці, рука зігнута під головою:

а) захопивши правою кистю носок правої ступні, підтягти п'ятку до сідниці; зафіксувати позу;

б) те саме, але ліва рука витягнута вперед, праву ногу відтягнути вгору і назад; зафіксувати позу;

в) виконати вправу в інший бік.

20. В. п. – опершись на опір, ноги на ширині плечей:

а) праву ногу відвести якомога далі назад, поставивши повністю ступню на підлогу. Не відриваючи п'ятку від підлоги, зафіксувати позу; те саме на іншій нозі;

б) опір спереду, п'ятки відвести якомога далі в боки, носки разом. Зафіксувати позу з опорою на тильній поверхні стоп.

### **3.8 Розвиток спритності**

Оскільки прояв окремих рухових якостей дуже різноманітний, то вдосконалення кожної фізичної якості вимагає диференційованої методики. Зокрема, у процесі вдосконалення швидкісних здібностей баскетболістів виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояв високих швидкісних можливостей під час виконання окремих технічних прийомів гри, швидкості орієнтації, виконання різних пересувань, атакуючих і захисних дій, складних групових взаємодій із партнерами в умовах гострого дефіциту часу. У процесі розвитку різних фізичних якостей варто також враховувати, що спортсмен повинен проявляти силу, швидкість, гнучкість і

витривалість у поєднанні з координацією і точністю рухів в умовах різного стану організму.

Важливою особливістю гри в баскетбол є те, що зміна прийомів і дій відбувається залежно від ситуацій. Одночасно зі швидкою орієнтацією та рішенням тактичних завдань, із умінням поєднувати максимальну швидкість пересування з високою швидкістю та точністю виконання прийомів, а також зі швидкістю та точністю зміни виконання одних прийомів іншими відповідно до ігрової обстановки, спортсмен проявляє високі координаційні здібності, тобто – спритність рухів.

Визначення спритності як фізичної якості становить для фахівців значні труднощі. Це пов'язано з тим, що не зовсім зрозуміле питання, чим може бути виміряна спритність. Основними вимірниками спритності вважаються координаційна складність дії, точність і час виконання.

Отже, спритність визначається як здатність оволодіння новими рухами з одного боку, і як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до умов мінливої обстановки.

Розрізняють три ступеня спритності. Перший ступінь характеризується просторовою та координаційною точністю рухів. Другий – просторовою точністю та координацією рухів, які виконуються у стислі терміни. І, нарешті, третій – вищий ступінь спритності проявляється в точності та координації рухів, що здійснюються у стислі терміни у змінних умовах. Перефразовуючи сказане вище, можна констатувати, що перша ступінь спритності – це точність, друга – точність у швидкості і третя точність у швидкості при змінних умовах. Таким чином, безсумнівна залежність прояву якостей сили, швидкості, гнучкості та спритності у специфічних ігрових умовах баскетболіста, а у зв'язку з цим і необхідність паралельної роботи над розвитком цих якостей.

*Спритність* – комплексна здатність спортсмена до прояву високого рівня сили, швидкості, гнучкості в поєднанні з координацією та точністю.

Кваліфікований баскетболіст повинен володіти у вищій мірі руховими здібностями та можливостями, що містять такі компоненти під час прояву спритності:

- координовані дії в безопорному положенні;
- вміння діяти з м'ячем у мінливих ігрових ситуаціях;
- володіти почуттям рівноваги (вестибулярної чутливості);
- умінням орієнтуватися.

Головним напрямком у розвитку спритності вважається оволодіння новими різними навичками та вміннями. Разом із тим дуже важливо

підвищення координаційних труднощів, з якими повинні справлятися баскетболісти виходячи з точності рухів, взаємної узгодженості та раптовості ігрової обстановки.

Спритність удосконалюють у вправах зі швидкою зміною ситуацій, у яких необхідно прояв точності, швидкості та координації рухів. Для розвитку загальної спритності корисні вправи з гімнастики (без предметів, із предметами, на снарядах), акробатики (стрибки на батуті, перекиди), рухливі та спортивні ігри (зокрема гра в баскетбол) у незвичних умовах: у воді, на ковзанах, хокей у залі зі зменшеними ключками тощо.

Спеціальну спритність удосконалюють в ігрових вправах із незвичними завданнями (гра в баскетбол без ведення м'яча, гра у футбол в один дотик тощо). Існує кілька способів ускладнення умов виконання вправ: незвичні вихідні положення, дзеркальне виконання, зміна швидкості, ігрового простору, способу виконання, ускладнення додатковими рухами, зміни в діях суперників, щоб зробити навігацію більш складних вправ залежно від рівня підготовленості спортсменів. Оскільки вправи зі складною координацією викликають значне фізичне напруження, їх варто включати в невеликому обсязі до підготовчої частини або спочатку до основної частини заняття.

До засобів розвитку спритності відносяться різні акробатичні, гімнастичні та легкоатлетичні вправи з елементами передач, ловіння та кидків м'яча (наприклад, перекиди вперед із ловінням м'яча, легкоатлетичний стрибок у висоту або довжину з м'ячем у руках після розбігу веденням м'яча).

Процес удосконалення координації рухів із використанням м'ячів різної ваги й обсягу повинен випереджати процес удосконалення техніки гри. Для баскетболістів найчастіше пропонуються вправи з використанням гімнастичної лави, скакалок, м'ячів, рухливих ігор:

- перескакування через гімнастичну лаву з підкиданням, передачею та ловінням м'яча, із веденням правою та лівою руками;

- підкидання м'яча з додатковими рухами: підкинути м'яч догори, сісти на підлогу, встати та зловити його з поворотом на 180–360° або з вихідного положення лежачи або сидячи підкинути м'яч вгору та зловити його в безопорному положенні (у стрибку);

- пробіжка під підкинутим невисоко вгору м'ячем і ловіння з поворотом до м'яча;

- ловіння або ухилення від м'яча під час пересування;

- стрибки через скакалку, гімнастичну лаву з ловінням і передачею одного або двох м'ячів партнеру;

- стрибки вгору за м'ячем і відбиття іншого м'яча або ухилення від нього під час приземлення;
- одночасне ведення двох або трьох м'ячів;
- жонгливання двома, трьома м'ячами; одночасна передача двох-трьох м'ячів із відбиттям від стіни або вертикального батута.

Засобами для розвитку спритності й орієнтування в підготовці молодих баскетболістів можуть бути рухомі та підготовчі гри: «М'яч у центр» (м'яч середньому), «Боротьба за м'яч», «М'яч капітану», «Мисливці та качки», «Перестрілка» тощо.

Варто пам'ятати, що вправи, спрямовані на розвиток спритності, вимагають багато м'язових витрат і можуть швидко призвести до стомлення, що робить їх малоефективними. Їхнє використання вимагає відновлення організму спортсменів і виконувати їх варто тоді, коли немає слідів втоми від попереднього фізичного навантаження. Розвиток спритності та вміння орієнтуватися вимагає від спортсмена свіжості сприйняття, тому ці якості необхідно розвивати спочатку основної частини заняття.

### **3.9 Комплекс вправ для розвитку спритності**

Орієнтовні вправи для розвитку спритності й уміння орієнтуватися наведено нижче.

#### *Комплекс вправ із гімнастичною лавою*

1. Просування стрибками вперед через гімнастичну лаву з веденням м'яча правою та лівою руками.
2. Два гравці. Один передає м'яч, інший – ловить і передає м'яч у безопорному положенні з перестрибуванням через гімнастичну лаву.
3. Три гравці, 2 м'ячі. Передача та ловіння м'яча в безопорному положенні при стрибках через гімнастичну лаву: гравець повинен зловити та передати м'яч у стрибку тому гравцеві, від якого він отримав передачу.
4. Два гравці. У кожного гравця по м'ячу. Стоячи боком до лави, гравець перестрибує через лаву, передаючи свій м'яч й отримуючи м'яч від партнера.
5. Три гравці. Три м'ячі. У кожного гравця по м'ячу. Два гравці стають до торця лави під кутом 30°. Виконання: у момент перестрибування через лаву, гравець 3 отримує м'яч від партнера 1, передаючи йому свій м'яч, далі гравець знову перестрибує лаву та виконує те саме з гравцем 2.
6. Біг по лаві з одного кінця на інший і назад із перекиданням м'яча навколо себе за спиною гравця.

7. Два м'ячі. Гравець 1 просувається стрибками через лаву спиною вперед, отримуючи і повертаючи м'яч до приземлення спочатку гравцеві 2, а далі гравцеві 3.

8. Біг із перестрибуванням через лаву з передачами м'яча об стіну.

9. Два гравці, 1 м'яч. Виконання: гравець 1, перестрибуючи лаву, передає м'яч об стіну і, піймавши його у стрибку, не приземлившись, одразу передає його партнерові 2. Той виконує те саме.

10. Два гравці, 2 м'ячі. Гравці з м'ячами стоять між лавою та перед стіною на відстані один від одного 4 м і на відстані 2 м від стіни. Гравці одночасно передають м'яч об стіну з таким розрахунком, щоб він відскочив на позицію свого партнера. Перестрибнувши лаву, кожен із гравців повинен зробити ривок на позицію свого партнера (помінятися місцями) і зловити свій же м'яч.

11. Гравець з-за лавки передає м'яч об стіну і, перестрибнувши лаву, ловить м'яч, не приземлюючись, і ударом м'яча об підлогу знову переміщується на іншій бік лавки тощо. Досягнувши кінця лавки, гравець дриблінгом переміщується у в. п. і знову виконує те саме. Виконати вправу серійно (3–5 повторів).

12. Біг або стрибки через лаву з передачами м'яча партнерам і з завершальним кидком у кошик після ловіння без приземлення. У разі промаху гравець повинен оволодіти м'ячем і, не приземлюючись, закинути м'яч до корзини.

#### *Комплекс вправ із баскетбольним м'ячем*

1. Гравець із м'ячем у руках, стрибаючи вгору, зігнувши ноги, сильно б'є по м'ячу об підлогу під собою з таким розрахунком, щоб він відскочив на відстань 3–4 м назад. Приземлившись, гравець виконує ривок за м'ячем, намагаючись зловити його в польоті.

2. Те саме, але передати м'яч у стрибку під собою і, повернувшись, зловити м'яч із відбиттям від стіни. Вправу виконувати безперервно.

3. Гравець 2 передає м'яч до того ж самого місця, де знаходиться гравець 1. Той стрибає, підтягнувши ноги, повертається, ловить м'яч і знову передає його партнерові 2 тощо.

4. Те саме, але в кожного гравця в руках по м'ячу. У момент стрибка гравець 1 передає свій м'яч партнеру 2, потім ловить м'яч, що відскочив від стіни тощо.

5. Те саме, але у вправі беруть участь три гравці. Гравець 1 ловить м'яч, що відскочив від стіни, і передає його гравцеві 3, не приземляючись. Гравець 3 передає м'яч партнеру 2, а той передає його знову з відбиттям від підлоги у стіну.

6. Гравець 2 присів у 2,5 м від стіни, згрупувавшись. Гравець 1 передає м'яч у стіну так, щоб він відскочив з іншого боку. Гравець 1 повинен перестрибнути через гравця 2 і зловити м'яч, що відскочив від стіни, тощо.

7. Те саме, але на відстані 2,5 м від стіни розташовуються, згрупувавшись, три гравці на відстані один від одного 2–2,5 м. Гравець 1 передає м'яч об стіну та ловить його, перестрибнувши через одного гравця, потім те саме через другого та третього гравців, дриблінгом повертається у в. п. тощо.

8. Гравці 2 і 3 передають між собою м'яч на рівні грудей на відстані 5–6 м. Гравець 1 робить ривки 3–4 м на шляху передачі, виконуючи зупинки та повороти, м'яч передавати якомога швидше.

9. Два гравці передають між собою м'яч, сидячи на підлозі. Третій гравець розташовується на шляху передачі м'яча, стрибаючи або ухиляючись від м'яча.

10. Гравець 1 у стрибку 3–4 рази передає м'яч об щит, він повинен повернутися і зловити м'яч, не дозволивши йому впасти на підлогу.

11. Гравець 1 передає м'яч у стрибку об щит 3–4 рази. Гравець 2 стоїть до щита спиною на відстані 1–2 м. Гравець 1 сильно б'є по м'ячу об щит із таким розрахунком, щоб він відскочив у будь-який бік за лінію розташування гравця 2. Гравець 2 робить ривок і ловить м'яч, не давши йому впасти на підлогу.

12. Гравець 1 передає м'яч об щит. За сигналом гравець 2 підкидає м'яч у будь-якому місці майданчика. Гравець 1 робить ривок і захоплює м'яч. Інший гравець, розташований за ним, продовжує передачі об щит тощо.

13. Кожен гравець отримує свій номер (наприклад, 1, 2, 3, 4 і 5), розташувались у колону по одному, вони передають м'яч у стрибку один одному з відбиттям від щита. Коли тренер називає номер одного з гравців, він тут же робить ривок до протилежного кошику у швидкий прорив. Один із гравців, хто оволодів м'ячем, повинен виконати точну передачу у швидкий прорив, що б виконати кидок у русі без застосування дриблінгу.

14. Гравець 1 посилає м'яч об щит у стрибку. Гравці 2 і 3 розташовуються на флангах на відстані 6–8 м від кошика. Між ними в середині розташований захисник 4. За сигналом гравці 2 і 3 роблять ривок до протилежної кошику.

Гравець 1 повинен передати м'яч у швидкий прорив одному з них або гравцеві, який випередив партнера. Вправа закінчується атакою протилежного кошика в ситуації 2 × 1.

15. Дві групи гравців стоять у колонах перед лицьовою лінією. За сигналом спрямовуючі ведуть м'яч якнайшвидше до протилежної штрафної зони, кожен із них виконує кидок із середньої дистанції. У разі промаху кидок виконати повторно (можна з під кільця). Підібравши м'яч, гравець повертається до своєї штрафної зони та м'ячем і першим стає за лицьовою лінією. У покарання того, хто програв, гравець повинний виконати кидок із середньої дистанції. Після потрапляння, виконує присідання, віджимання або стрибки.

Те саме, але кидки з-під кільця.

Те саме, але кидки з-за трьохочкової зони.

16. Жонглювання трьома м'ячами. Починати підкидати м'яч потрібно рукою, у якій розташовані 2 м'ячі. У результаті один із м'ячів завжди буде в повітрі (спочатку необхідно спробувати жонглювання малими м'ячами (тенісними)).

### 3.10 Розвиток витривалості

Витривалість – одна з головних складових баскетболу. *Витривалість* – здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності. Рівень розвитку витривалості визначається насамперед функціональними можливостями серцево-судинної та нервової системи, рівнем обмінних процесів, а також координацією діяльності різних органів і систем. Крім того, на витривалість впливає рівень розвитку координації рухів, сили психічних процесів і вольових якостей.

Під загальною витривалістю розуміють витривалість під час тривалої роботи помірної інтенсивності. Добре розвинена витривалість є фундаментом спортивної майстерності. Спеціальна витривалість – це витривалість до певної діяльності. Для баскетболіста необхідна швидкісна витривалість, яка дозволяє підтримувати високу швидкість протягом всієї гри.

Під час розвитку витривалості необхідна така послідовність постановки завдань:

- виховання загальної витривалості;
- виховання швидкісної та швидкісно-силової витривалості;
- виховання ігрової витривалості.



Витривалість визначається функціональною підготовленістю центральної нервової системи, стійкістю фізичних якостей і рухових навичок до впливу втоми, психологічної стійкістю. витривалість залежить від діяльності центральної нервової системи, економічності та рівня вдосконалення рухів, ефективності механізмів енергозабезпечення.

У процесі ігрової діяльності необхідна як загальна (аеробна), так і спеціальна (анаеробна), а також силова витривалість, тому всі ці різновиди витривалості необхідно розвивати та систематично вдосконалювати під час навчально-тренувальних занять.

*Загальна витривалість* практично розвивається за допомогою всіх вправ, які виконуються з певним напруженням протягом тривалого часу. Типові умови створюються у вправах тривалістю від 7 хвилин до 180 хвилин із помірною інтенсивністю їхнього виконання (при ЧСС 130–170 уд./хв). Такі умови створюються за допомогою кросів, плавання, веслування, їзди на велосипеді тощо.

*Спеціальну витривалість* розвивають за допомогою вправ, що виконуються з більшою інтенсивністю (при ЧСС 180–200 уд./хв), які виконуються з достатньою тривалістю. Такий режим призводить до голодування, що вимагає певних умов для його ліквідації. Для цього використовують, здебільшого, змінний і інтервальний методи тренування. Тут корисні кросовий біг, фартлек, рухливі та спортивні ігри. Особливе місце займають короточасні (до 30 с.) вправи швидкісного характеру великої потужності (ЧСС – 190–200 уд./хв). Такий режим спостерігається під час стартів і прискорень, у вправах із максимальною вагою, у бігу та стрибках вгору по сходах, у техніко-тактичних діях, що виконуються з максимальною швидкістю протягом 1–2 хвилин.

Для розвитку спеціальної витривалості використовують багаторазово спеціально організовані вправи з техніки та тактики гри (особливо у разі застосування пресингу та стрімкого нападу), ігрові вправи 1 × 1, 2 × 2 і 3 × 3; двосторонні тренувальні ігри, які продовжуються на 5–10 хвилин без попередження спортсменів; до гри, коли проти команди, яка грає, вводять нових суперників, які відпочили.

Високий темп гри в сучасному баскетболі вимагає послідовного розвитку в баскетболістів вміння неодноразово входити в гру, долати значну втому, що викликає велике напруження в роботі всіх систем організму, зокрема центральної нервової системи. Для підготовки до подолання труднощів можна використовувати принципи інтервального тренування в контрольних іграх.

Наприклад, проводити чотири періоди по 12–15 хвилин чистого ігрового часу з перервами для відпочинку в 3–5–7 хвилин.

У підготовці баскетболістів часто використовують «колове тренування». Воно дозволяє варіювати дозовані навантаження та відпочинок у різних поєднаннях на кожній «станції». Це дозволяє проводити:

- порівняно тривалу безперервну роботу змінної інтенсивності;
- інтервальну роботу високої інтенсивності (10–15 с – робота, 20–30 с – відпочинок; 30–40 с – робота, 60–90 с – відпочинок; 1,5–2,5 хв – робота, 5 хв – відпочинок);
- повторну роботу зі скороченими ігровими режимами (4–6 хв – робота, 5 хв – відпочинок).

Інтенсифікація навантажень можлива за умови, коли гравці досягли відповідних функціональних можливостей і рівня підготовленості, а також, якщо використовуються необхідні засоби відновлення організму. Передусім процеси відновлення повинні забезпечуватися раціональною побудовою занять. Важливе значення мають:

- правильне поєднання навантажень і відпочинку у тренувальному процесі;
- варіативність засобів і методів тренування;
- проведення активного відпочинку після максимального навантаження на наступний день;
- виконання вправ для активного відпочинку та розслаблення в паузах між основними вправами;
- проведення тренувань на відкритому повітрі: на стадіоні, у лісі, у парку тощо;
- забезпечення спортсменів раціональним харчуванням і вітамінізація, використання фармакологічних засобів, масажу, водних процедур, фізіотерапії.

Для успішного розвитку витривалості заняття доцільно проводити поетапно:

- перший етап – 4–5 тижнів, кросовий біг, фартлек;
- другий етап – 3–4 тижні, кросовий біг, фартлек з інтервалами;
- третій етап – 3–4 тижні, збільшення м'язової роботи в анаеробних умовах (кисневе голодування). Заняття на витривалість проводяться зазвичай на місцевості в будь-яку погоду (сніг, дощ, холод, спека тощо).

Тривалість навантаження 10–30 с, відпочинку – 25–45 с.

Гравець має бути підготовлений, щоб забезпечити доручені йому функції протягом усього матчу.

Спеціальна витривалість – одне з найважливіших якостей гравця, необхідних у спортивній діяльності. Це дуже важливий компонент майстерності та спортивних результатів в умовах безперервного темпу гри, що змінюється. Від витривалості залежать такі фактори:

- функціональні особливості організму;
- аеробна й анаеробна продуктивність організму;
- досконалості координації рухових структур;
- обмін речовин;
- психічні передумови вольових здібностей.

Розвитку спеціальної витривалості найкраще сприяє використання інтервального методу, за допомогою якого навантаження характеризуються інтенсивністю дій 75–80 % від максимальних можливостей гравця.

Показники частоти серцевих скорочень регулюються:

- тривалістю дій гравця (одного інтервалу в середньому) протяжністю 30–90 с, збільшувати яку не рекомендовано;
- відповідністю тривалості інтервалу відпочинку гравця до тривалості його діяльності, ЧСС не повинна перевищувати 120–140 уд./хв;
- кількістю повторів, що залежить від рівня тренуваності, віку, втомлюваності гравця.

У змагальному періоді тренування на витривалість доцільно проводити 1–2 рази на тиждень і тільки лише у другій половині тренувального заняття.

Спеціальну витривалість розвивають окремо або разом із іншими якостями за допомогою ігрових вправ, підготовчих ігор, а спеціальні вправи, як наприклад, біг спиною або боком вперед, пересування гравця з виконанням передач, кидків, ведення м'яча виконується багаторазово або серійно. Спеціальну витривалість розвивають також із використанням проведення контрольних ігор, спаринг-матчів, проведенням ігор у чотири періоди по 12–15 хвилин, із перервами для відпочинку в 3–5–7 хв; участю в матчах поточного чемпіонату тощо.

#### *Тренування і розвиток загальної витривалості*

Фізіологічною основою для розвитку загальної витривалості є розвиток аеробних здібностей. На вироблення аеробної енергії впливають 3 фактори:

- ефективність переробки кисню нашими легенями;
- здатність серця перекачувати потрібну кількість збагаченої киснем крові за певний проміжок часу;

– здатність серцево-судинної системи забезпечити м'язи кров'ю, яка була збагачена киснем.

Усі ці фактори взаємопов'язані та розвиваються (тренуються) одними й тими методами – за допомогою постійних інтенсивних повторів (біг, плавання, спортивні ігри). Прикладами вправ для розвитку загальної витривалості можуть бути:

– *кроси*, приділяйте йому від 15 хвилин до 30 хвилин протягом одного тренування, спрямованого на поліпшення загальної фізичної підготовки. До того ж бігати необхідно по пересіченій місцевості, робити короткі прискорення або використовувати обтяження;

– *стрибки на скакалці*, на початку тренування роблять 2–3 підходи по 3 хвилини, з 30-секундними перервами між ними; наприкінці тренування – 6 підходів. Важливо весь час змінювати темп стрибків, то прискорюючись, то вповільнюючись.

Пам'ятайте про важливість дотримання темпу виконання вправ.

#### *Вправи для розвитку спеціальної витривалості*

Швидкісне ведення 1–2 м'ячів у парах (човником):

- від лицьової лінії до штрафної та назад;
- до центра та назад;
- до протилежної штрафної та назад;
- до протилежної лицьової та назад.

Ускладнений варіант – із попаданням кожен раз у кільце.

Вправа виконується потоком. Баскетболісти вишикуються до колони по одному, у перших трьох по м'ячу (якщо м'ячів достатньо, то у кожного). Перший починає вправу – передачі та ловіння м'яча об стіну без ведення м'яча з просуванням вперед, кидок однією рукою зверху в русі, підбір м'яча, ведення до бокової, стрибки поштовхом двома (однією) ногами, одночасно обертаючи м'яч навколо тулуба (або ведення навколо тулуба правого та лівого боку) до середньої лінії, ведення м'яча з поворотами або зміною напрямку перед собою, кидок із місця або штрафної, м'яч передають наступному або баскетболіст стає в кінець колони. Як тільки гравець виконав передачі в русі, вправу починає наступний.

Гравці стоять у колоні по одному на перетині бокової та лицьової ліній. Перший посилає м'яч вперед, виконує прискорення і як тільки м'яч один раз вдариться об майданчик, ловить його двома руками, переходить на ведення м'яча, веде м'яч на максимальній швидкості, кидок у кільце після двох кроків.

Після кидка підбирає м'яч і прямує до протилежного кута майданчика та починає вправу спочатку. Так гравець проходить 7–10 кіл.

Упор присівши, м'яч внизу. Просування вперед по прямій, перекочуючи руками м'яч (два м'ячі, три м'ячі).

Гра в баскетбол 6 таймів по 10 хвилин. Відпочинок між першим і другим таймом 5 хвилин, між другим і третім – 4 хвилини, між третім і четвертим – 3 хвилини, між четвертим і п'ятим – 2 хвилини, між п'ятим і шостим – 1 хвилина.

### **3.11 Розвиток рухових якостей у річному макроциклі тренування**

Баскетбол – спортивна гра, яка проводиться з високою інтенсивністю, що проявляється в короткі проміжки часу протягом усього матчу. Тому підготовленість баскетболіста до такої спеціалізованої діяльності надзвичайно важлива. Якщо спортсмен не має високий рівень фізичної підготовленості, то і рівень його технічної майстерності значно знижується у процесі матчу, оскільки настає стомлення, за результатом якого найчастіше програється матч. Баскетболіст має бути здатний швидко переміщатися по майданчику, миттєво виконувати ривки на вільні позиції, вміти швидко читати ігрові ситуації та реагувати на них. Тому він має потребу в підвищенні рівня своєї загальної та спеціальної підготовленості.

Плануючи тренувальні заняття, тренер повинен знати, яке тренувальне навантаження необхідне або достатнє, щоб гармонійно розвивати фізичні можливості спортсмена. Відомо, що його організм адаптується до постійного навантаження і в цьому випадку його можливості залишаються нерозкритими. Для їхнього поліпшення необхідно, щоб навантаження було оптимальним і відповідало можливостям баскетболіста на цей момент. Відзначимо, що в науково-методичних рекомендаціях, що присвячені тренувальним навантаженням, йдеться про те, що інтенсивність тренувальних навантажень повинна відповідати умовам змагальної діяльності. Цей факт говорить про те, що інтенсивність специфічної роботи у тренуванні повинна відповідати та навіть перевищувати змагальну. Однак, якщо це питання є легко пояснюване в більшості циклічних (вимірюваних) видах спорту, то в ігрових видах і, зокрема в баскетболі, воно є доволі складним зважаючи на специфіку ігрової діяльності спортсменів і труднощі оцінювання навантаження.

Щоб тренувальні умови навантаження відповідали або перевищували змагальні, необхідно досконально вивчити умови змагальної діяльності

баскетболіста. Що можна спостерігати у процесі баскетбольного матчу протягом 40 хвилин чистого ігрового часу?

1. Гравці постійно переміщуються, досягаючи іноді максимальної швидкості; ці переміщення доволі короткі та переривчасті або відносно прямолінійні та довгі.

2. Інтенсивність часто значна, а дії гравців проходять за постійного опору суперника.

3. Загальна тривалість інтенсивних зусиль мінлива (від 34 с до 2–3 хв) і все це відбувається протягом 40 хвилин ігрового часу.

4. Індивідуальні та колективні дії гравців доволі складні в координаційному плані.

5. Ігрові дії гравців включають до роботи значну кількість м'язів.

6. До всього сказаного варто додати, що дії гравців здійснюються в обмеженому просторі майданчика за активної протидії суперників. Крім того, ігрова діяльність баскетболіста пов'язана з дотриманням правил гри у процесі матчу, що змушує спортсменів перебувати в постійній напрузі.

7. І нарешті, робота у процесі ігрової діяльності проходить, переважно в анаеробних умовах.

На тлі цієї інтенсивної діяльності у процесі матчу все ж є можливість і для відпочинку гравців:

– у випадках виконання штрафних кидків (до 20 с);

– у випадках заміни гравців (до 30 с) і тайм-аутів (60 с);

– після порушень правил, виходу м'яча за межі майданчика (від 5 с до 10 с);

– у перервах між періодами (від 2 хв до 15 хв).

Зрештою, баскетболіст повинен пересуватися по майданчику щоразу з особистими прискореннями, діяти швидко, постійно контролюючи свої дії, стрибати високо, багаторазово проявляти свої атлетичні можливості в обмеженому просторі, за постійної протидії суперника, не маючи можливості достатньо відпочити у процесі ігрової діяльності.

Для того щоб успішно діяти в таких умовах, баскетболіст повинен удосконалювати ефективність функціонування серцево-судинної системи (адаптація ЧСС на те чи інше навантаження); м'язову силу, швидкість, гнучкість, витривалість.

Крім того, на спортсмена впливають психологічні чинники у процесі змагань (стреси).

Для того щоб вирішити всі ці проблеми, тренер повинен:

– вміти створювати, підтримувати та відновлювати резерви фізичних можливостей гравця, щоб спортсмен міг їх використовувати в потрібний момент. Ця робота тривала та повинна здійснюватися безперервно;

– намагатися розширити спеціальні фізичні можливості гравців, тому що хороша працездатність з'являється тільки під час специфічної роботи, без якої досягнення результатів загальноприйнятими засобами неможливо;

– намагатися винахідливо доводити фізичні якості баскетболіста до високого рівня розвитку, тобто доводити кондиції спортсмена до його кращої форми, і вміти утримати її якомога довше. Усе ж варто відзначити, що за оцінками вчених, в ігрових видах спорту неможливо утримати хорошу форму понад 2–3 місяців; цей факт спричиняє необхідність зниження тренувального режиму тривалістю від 30 днів до 50 днів.

Якщо людський організм має в своєму розпорядженні здатність адаптації до різних тренувальних впливів і, часом до дуже великих навантажень, усе ж не всі спортсмени однаково реагують на одні й ті ж дії і не всі мають однаковий рівень фізичної підготовленості, тому тренер повинен намагатися максимально індивідуалізувати фізичну підготовку.

Гравець, який добре фізично підготовлений, може швидше досягти кращих результатів під впливом тренувальних вправ із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

У добре продуманій програмі підготовки, з нормальним і послідовним переходом від одного стану спортсмена до іншого – вищого, дуже багато залежить від добре спланованої періодизації тренувального процесу.

Як відомо, самі по собі терміни підготовки спортсмена складаються з певних періодів, тобто з окремих тренувальних фаз (етапів). Проте загальне уявлення про терміни підготовки набагато ширше, тому що вона містить два аспекти тренувальної програми:

1) періодизацію річного плану підготовки – розподіл річного плану на окремі структурні складові (періоди, етапи, мезо- і мікроцикли), щоб полегшити управління підготовкою;

2) періодизацію розвитку рухових можливостей, пов'язаних із розвитком сили, швидкості, витривалості, гнучкості, а також із підвищенням рівня техніко-тактичної майстерності, що дозволяє вирішувати проблему послідовного управління тренувальним процесом, використовуючи відповідні методи та засоби для вироблення таких спеціальних якостей, як потужність, силова або м'язова витривалість, швидкість.

У річному плані підготовки баскетболістів розкривається зміст тренувань, виходячи з календаря змагань на поточний рік, вирішення завдань в етапі підготовки з детальним визначенням засобів тренування та точним у кожному періоді (підготовчому, змагальному або перехідному) і розподілом часу на види підготовки.

Для баскетболістів високої кваліфікації тривалість підготовчого періоду – 2–4 місяці, змагального періоду – 6–8 місяців, перехідного – 1–2 місяці. Чим коротше підготовчий період, тим швидше втрачається рівень тренуваності. У процесі підготовчого періоду набувається спортивна форма; у змагальному – втрачається рівень тренуваності, але необхідно створити умови для її підтримки та підвищення кваліфікації; у перехідному – збереження змагального рівня фізичного розвитку й активний відпочинок.

Робота з розвитку фізичних якостей значно активізується в підготовчому періоді, коли гравець готується до виконання тих завдань, які на нього чекають у змагальному періоді. Підготовчий період є періодом становлення майстерності баскетболістів. У цей період гравці відпрацьовують свою технічну майстерність, вдосконалюють рухливість, спритність, стрибучість, відновлюють і вдосконалюють уміння і навички, розвивають силу, потужність, швидкість і загальну фізичну підготовленість. Розвиваючи всі ці компоненти, спортсмени виконують заплановані розділи програми підготовки, вдосконалюють спортивну майстерність, долаючи важкі тренувальні навантаження, виконуючи рухові вправи з розвитку спеціальних фізичних якостей, удосконалюють гнучкість, використовують різні вправи для розвитку стрибучості, потужності, швидкості. Тому дуже важливо не забувати ні про один із компонентів тренування, таких як розвиток рухових і психічних якостей, техніки і тактики гри. На вдосконалення всіх цих компонентів найбільше часу виділяється в першій частині підготовчого періоду – на етапі загальної підготовки.

Перші чотири тижні підготовчого періоду зазвичай присвячуються вдосконаленню функцій організму баскетболістів, виконуються вправи із загальної та спеціальної підготовки, починається процес розвитку силових якостей і загальної кондиції гравців.

У наступні 12–16 тижнів підготовчого періоду тренувальна робота розподіляється на окремі тренувальні фази з нарощування м'язової маси, сили та потужності.

Головна спрямованість першого етапу підготовчого періоду – підвищення можливостей функціональних систем організму, розвиток рухових якостей,



вдосконалення техніки виконання ігрових дій і оволодіння новими прийомами рішення рухових завдань. Головне завдання – формування передумов для розвитку спортивної форми. Усі види підготовки на цьому етапі плануються в такому співвідношенні:

- фізична підготовка – 40–50 %, співвідношення загальної фізичної підготовки до спеціальної фізичної підготовки 2 : 1;
- технічна підготовка – 35–40 %;
- тактична підготовка – 20–25 %.

Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсмена долати значні фізичні навантаження, у той же час у загальному обсязі роботи частка змагальних вправ невелика.

Головні форми тренування на цьому етапі – спеціалізовані комплексні заняття з фізичної та технічної підготовки. Поступово збільшується загальний обсяг тренувальних навантажень і, у меншій мірі, інтенсивність навантажень. Характерною особливістю першого етапу підготовчого періоду є підвищення функціональних можливостей, формування рухових навичок і умінь і, як наслідок, досягнення високої спеціальної тренуваності та встановлення оптимального взаємозв'язку між видами підготовленості баскетболістів.

Розподіл підготовки на загальну та спеціальну лише орієнтовно (умовно), і тому перехід від одного виду підготовки до іншого має бути поступальним.

Загальна фізична підготовка має велике значення в навчанні молодих спортсменів. У кваліфікованих спортсменів вона спрямована на досягнення конкретної мети. Розглянемо, наприклад, графік тренувальної роботи з фізичної підготовки спортсменів у тижневому циклі першого етапу підготовчого періоду.

#### *Понеділок*

1. Удосконалення техніки гри.
2. Тренування з обтяженнями: вправи для розвитку м'язів верхньої частини тіла.
3. Вправи для розвитку спритності.
4. Загальна фізична підготовка.
5. Вправи для розвитку гнучкості й еластичності м'язів.

#### *Вівторок*

1. Удосконалення техніки гри.
2. Пліометричні вправи для розвитку швидкості ніг.
3. Пліометричні вправи для розвитку стрибучості.

4. Вправи з обтяженнями для розвитку нижньої частини тіла.
5. Вправи для розвитку гнучкості і еластичності м'язів.

#### *Середа*

1. Удосконалення техніки гри.
2. Розвиток спеціалізованої вибухової сили.

#### *Четвер*

1. Удосконалення техніки гри
2. Розвиток м'язів верхньої частини тіла;
3. Вправи для розвитку спритності;
4. Загальна фізична підготовка;
5. Вправи для розвитку гнучкості й еластичності м'язів

#### *П'ятниця*

1. Удосконалення технічної майстерності.
2. Пліометричні вправи для розвитку швидкості ніг.
3. Пліометричні стрибкові вправи.
4. Вправи з обтяженнями для розвитку нижньої частини тіла.
5. Вправи для розвитку гнучкості й еластичності м'язів.

Повторення вправ проводяться від 8 разів до 12 разів на найвищій фазі розвитку (гіпертрофії), в основній фазі розвитку повтори вправ виконуються від 6 разів до 8 разів, а для фази розвитку сили і потужності – у межах 4–6 повторів.

У зв'язку з наявністю такої великої кількості компонентів підготовки, необхідних для підвищення тренуваності гравця, виникає необхідність у проведенні ефективної тренувальної роботи з функціональної та загальної фізичної підготовки за межами баскетбольного майданчика.

Простежимо за тижневим графіком тренувального процесу в підготовчому періоді, до якого включені майже всі компоненти загальної програми підготовки. У нього входять щоденні вправи з вдосконалення технічної майстерності, різні кидки, дриблінг, маніпуляції з м'ячем, передачі та інші компоненти, що сприяють формуванню умінь і навичок. У графіку продемонстровано, що в понеділок і в четвер до тренувальних занять включені вправи з обтяженнями для розвитку верхніх частин тіла та спритності, а у вівторок і в п'ятницю в тренуваннях виконуються вправи для розвитку нижньої частини тіла баскетболіста, а також різного роду пліометричні вправи для розвитку швидкості ніг, стрибучості та вправи для розвитку гнучкості й еластичності м'язів і суглобів. Середа є днем для відновлювальних заходів. У цей день у тренувальному занятті після вдосконалення основ техніки, проводиться лише робота з медболами.

Тренування з обтяженнями є ключем для закладання солідної бази для силової підготовки. Загальновідомо, що гравці з хорошими силовими можливостями легше переносять навантаження та краще виконують пліометричні вправи для розвитку швидкості та стрибучості, а також для розвитку рухливості та спритності.

Простеження за тренуванням за програмою вправ із обтяженнями спрямовано на роботу із загального розвитку м'язів гравця у двох складових тренувальної роботи, які спортсмен відпрацьовує в різні дні. Одна складова цієї роботи спрямована на розвиток м'язів верхньої частини тіла спортсмена, а друга – на роботу з розвитку нижньої його частини.

Для побудови міцної, сильної і добре збалансованої верхньої частини тіла баскетболіста програмою передбачено однакову кількість рухів, спрямованих як на рухи з подоланням додаткового обтяження, так і на рухи з м'язовими зусиллями при переміщенні частин тіла з опором, на кожне з яких програмою передбачено по 4 стандартних вправи. Для продуктивності роботи кожна вправа з подоланням додаткового обтяження чергується з вправами з переміщенням частин тіла з опором, а потім дається певний період для відпочинку. Спочатку програми виконуються вправи з рухами в нахилах або в положенні сидячи, яке можна починати з трьох рухів із підніманням додаткового обтяження та трьох рухів із подоланням опору ваги власного тіла:

- виконання вправ від трьох до п'яти серій із різними підйомами ніг і тулуба, а також підйомами частин тіла з поворотами та скручуваннями;

- виконання вправ від двох до чотирьох серій: підйоми обтяжень у положенні сидячи або лежачи на лаві; вправи в тязі; жим обтяження; підйоми та опускання обтяжень плечима;

- виконання вправ від двох до трьох серій: нахили з опором; виконання рухів весляра руками з опором у положенні сидячи; підйоми прямих рук із опором для розвитку м'язів трицепсів; підйоми й опускання рук або обертання руками з обтяженнями;

- виконання вправ від однієї до двох серій: робота з обертанням передпліч, згинання під впливом опору, обертання зап'ястями з обтяженнями.

Крім того, виконується від трьох до п'яти серій вправ зі зміцнення м'язів живота.

Тренування з обтяженнями спрямовані на розвиток м'язів нижньої частини тіла спортсмена найбільш важливі тому, що тут особлива увага концентрується на фізичному розвитку м'язів середньої та нижньої частини тіла, що беруть участь у роботі при бігу, у стрибках і швидких пересуваннях у

різних напрямках. Різні виси, ривки та тяга догори, а також вправи в присіданнях є відмінними вправами для розвитку потужності м'язів нижньої частини тіла. Однак вони можуть бути небезпечними, якщо гравець неправильно виконує ці рухи. Рухи стрибками після кожного кроку дуже важливі тому, що залучаються до роботи м'язи кожної ноги. Якщо ж сила м'язів кожної ноги у баскетболіста розбалансована (не однакова), то це призводить до зниження ефективності незалежних рухів у роботі кожної ноги. Підйоми вгору витягнутих ніг або хвилеподібні рухи витягнутими ногами, підскоки догори з підтягуванням однієї або обох ніг, піднімання ваги з присіданням і стрибки у присіді можуть ефективно використовуватися під час занять тренувального дня.

Для розвитку сили м'язів нижньої частини тіла можна використовувати такі вправи:

- виконання вправ від трьох до чотирьох серій: підтягування та підймання нижніх частин тіла догори з вільного вису; піднімання обтяжень із положення присівши або піднімання обтяження ногами вгору;

- виконання вправ від однієї до двох серій: підтягування ноги (ніг) під час стрибку поштовхом однієї або обох ніг; поперемінні стрибки з ноги на ногу з обтяженням (біг стрибками);

- виконання вправ удвох серіях: вистрибування вгору, виконавши шпагат у просторі; стрибки зі схрещеними ногами; швидкий підйом із вихідного положення сидячи на підлозі або лежачи на спині з наступним стрибком догори; стрибки у присіді.

На кожному етапі навчання передбачаються відповідні вимоги до силової підготовки. Розрізняють такі етапи підготовчого періоду в роботі над розвитком сили:

- у процесі підготовки на втягувальному етапі на спільно підготовчому етапі підготовчого періоду спортсмени повинні досягти рівня розвитку сили не нижче рівня минулого сезону;

- під час спеціально підготовчого та передзмагального етапів – досягти найвищого рівня сили;

- у змагальному періоді – підтримання сили на досягнутому в підготовчому періоді рівні;

- у перехідному періоді – метою роботи тренерів є збереження досягнутого рівня розвитку сили перед значним зниженням величини навантажень.

База для фізичної підготовленості закладається та розвивається протягом 6–10 тижнів тренувальної роботи підготовчого періоду за результатом послідовної реалізації програми в бігу на 400, 200 і 100 м по біговій доріжці стадіону або на футбольному полі.

Розвиток сили є основою, яка необхідна спортсменові для розвитку інших фізичних якостей. Розвиток сили спортсмена здійснюється в результаті виконання тренувальних програм, що включають фізичний розвиток верхньої, середньої і нижньої частин тіла, особливо його стегон і ніг у цілому.

Верхня частина тіла повинна бути потужною, врівноважено розвиненою, рухомою і гнучкою, оскільки поряд із потужністю ніг і тулуба, вона є найважливішою складовою фізичного стану спортсмена.

Спеціальні фізичні якості можна розвивати у тренувальних заняттях на майданчику (у залі) з елементами баскетболу й за його межами, із використанням інших різних вправ, що включають різні стрибки, швидкі пліометричні рухи, вправи для розвитку спритності та для розвитку вибухової сили з набивними м'ячами.

### **3.12 Орієнтовна програма для розвитку фізичних якостей за межами майданчика**

Перед кожним заняттям варто провести розминку (розігрівання м'язів) і виконати вправи на гнучкість (розтяжку). Не рекомендується проводити вправи на розтягування м'язів наприкінці тренувального заняття (мається на увазі небезпеку появи міні-набряків).

*Крос (біг по пересіченій місцевості).*

Перший день. Біг 15 хвилин – повне відновлення. Біг 15 хвилин. Відпочинок.

Другий день. Те саме, але 3 серії (біг – відновлення, біг – відновлення, біг відпочинок).

Третій день. Біг 2 рази по 20 хвилин у тому ж темпі, що і в перший день.

Четвертий день. Біг 2 рази по 20 хвилину швидшому темпі, ніж у перший день.

П'ятий день. Біг 20–25 хвилину темпі швидшому, ніж у четвертий день.

Шостий день. Біг у тому ж темпі, що в п'ятий день, але збільшити дистанцію бігу.

Сьомий день. Біг 30 хвилин в темпі, що перевищує шостий день.

Ця робота дуже важлива в підготовчому періоді. Якоюсь мірою вона наближається до відновлювальних заходів, тому ми рекомендуємо використовувати крос 1 раз на тиждень і у змагальному періоді.

Як приклад організації занять із фізичної підготовки в першому етапі підготовчого періоду розглянемо програму передсезонної підготовки баскетболістів в одному з університетів США. Програма цікава тим, що містить нормативні вимоги до рівня фізичної підготовленості гравців різних амплуа. Програма розрахована на 4-6 тижнів.

#### *Понеділок*

1. Вправи для розминки:

- а) 30 нахилів вперед із торканням носків ніг;
- б) виконати по 5 розтяжок Ахіллового сухожилля;
- в) 30 присідань;
- г) 30 віджимань в опорі лежачи;
- д) біг спиною вперед 4 рази  $\times$  30 м;
- е) переміщення приставними кроками боком 4 рази  $\times$  30 м;
- ж) пробігти одне коло по стадіону легким бігом.

2. Біг 1 600 м:

- а) захисники – 5 хв 28,8 с;
- б) нападники – 5 хв 43,8 с;
- в) центрові – 5 хв 58,8 с.

3. Відпочинок 10 хв.

4. Біг 10 разів  $\times$  100 м (відпочинок між стартами 30 с): від 0 м до 50 м – поступове збільшення швидкості; від 50 м до 100 м – поступове зниження швидкості.

#### *Вівторок*

1. Розминочні вправи (ті самі, що в понеділок).

2. Біг 2 рази  $\times$  200 м (перед другим стартом – відпочинок 1 хв):

- а) захисники – 29,9 с;
- б) нападники – 31,9 с;
- в) центрові – 33,9 с.

3. Відпочинок – 3 хв.

4. Біг 2 рази  $\times$  400 м (відпочинок перед другим стартом – 2 хв):

- а) захисники – 64,7 с;
- б) нападники – 67,7 с;
- в) центрові – 69,7 с.

5. Відпочинок – 10 хвилин.

6. Біг 10 разів × 100 м (відпочинок між стартами 30 с, поступове збільшення швидкості від 0 м до 50 м і від 50 м до 100 м – поступове зниження швидкості).

#### *Середа*

1. Вправи для розминки (ті самі, що в понеділок).

2. Біг 3 200 м:

а) захисники – 12 хв 57,6 с;

б) нападники – 13 хв 27,6 с;

в) центрові – 13 хв 57,6 с.

3. Відпочинок – 10 хвилин.

4. Біг 10 разів × 100 м (відпочинок між стартами 30 с): від 0 м до 50 м – збільшення швидкості, а від 50 м до 100 м – поступове зниження швидкості.

#### *Четвер*

1. Вправи для розминки (ті самі, що в понеділок).

2. Біг 2 рази × 200 м (відпочинок перед другим стартом – 1 хв):

а) захисники – 29,9 с;

б) нападники – 31,9 с;

в) центрові – 33,9 с.

3. Відпочинок – 5 хвилин.

4. Біг 10 разів × 100 м (відпочинок між стартами 30 с): від 0 м до 50 м – поступове збільшення швидкості, а від 50 м до 100 м – поступове зниження швидкості.

#### *П'ятниця*

1. Вправи для розминки (ті самі, що в понеділок).

2. Біг 10 разів × 100 м (відпочинок між стартами 30 с): від 0 м до 50 м – поступове збільшення швидкості, а від 50 м до 100 м – поступове зниження швидкості.

#### *Субота*

1. Тренування з баскетболу: вдосконалення індивідуальних навичок техніки гри (за можливістю в ігровій обстановці).

#### *Неділя*

1. Кидки: 100 штрафних кидків із записом результатів.

*Примітка: у кожен тренувальний день (від понеділка до п'ятниці) до розкладу занять має включатися по 30 хв на вдосконалення індивідуальних навичок гри. Нормативні вимоги до рівня фізичної підготовленості тренер повинен визначити виходячи з індивідуальних особливостей кожного гравця команди.*

2. Після того як функціональний стан буде попередньо покращено, спортсмени будуть готові до виконання вправ зі спеціальної підготовки, що включає різного роду ривки, спеціальний спринт, дриблінг і вдосконалення кидків.

Існує багато різних спеціальних вправ, що виконуються на майданчику. Деякі з них ми подаємо нижче.

*1. Спринтерський біг із подоланням 5,5 дистанцій довжини баскетбольного майданчика.*

*Мета:* розвиток спеціальних фізичних якостей на майданчику.

*Виконання:*

а) спортсмен пробігає якнайшвидше 5,5 дистанцій довжини майданчика: 5 раз він пробігає від однієї лицьової лінії до іншої, з фінішним ривком до середньої лінії майданчика. Фіксується час виконання в секундах;

б) після кожного виконання вправи спортсмен повинен відпочити протягом часу, що перевищує показаний гравцем результат у секундах у 2–2,5 рази (тобто, якщо спортсмен показав результат у 22 секунди, то він повинен відпочивати 44–51 с).

Варіант: для різноманітності, вправу можна виконувати з використанням дриблінгу.

*2. Біг ривками зі зміною напрямку руху (вправа «Заиморг»).*

*Мета:* розвиток спеціальних фізичних якостей на майданчику.

*Виконання:*

а) гравець починає бігти від лицьової лінії, добігає до лінії штрафного кидка та повертається знову до лицьової лінії, потім він біжить до середини поля та повертається назад до лицьової лінії; роблячи ривок до протилежної лінії штрафного кидка гравець біжить через весь майданчик до лицьової лінії та повертається знову до лицьової лінії; потім гравець біжить через весь майданчик до лицьової лінії та повертається назад до лінії старту;

б) після кожного виконання вправи спортсмен повинен відпочити протягом часу, що перевищує показаний результат у секундах у 2–2,5 рази.

Варіант: для різноманітності вправу можна виконувати за допомогою дриблінгу.

*3. Кидок у стрибку після переміщення гравця з торканням бічної лінії.*

*Мета:* розвиток спеціальних фізичних якостей у поєднанні з вдосконаленням кидків у стрибку.

*Виконання:*

а) гравець виконує кидок з одного кінця лінії штрафних кидків;



б) після кидка гравець виконує спринт до далекої бічної лінії, торкається її і біжить на інший кінець лінії штрафного кидка для виконання кидка. М'яч йому передає партнер, розташований під щитом;

в) потім гравець, виконавши кидок, біжить до іншої бічної лінії, торкається її і знову повертається на чергову позицію для кидка;

г) вправу можна виконувати певний час або доки не буде зроблено певну кількість кидків.

Варіант: після виконання кидка гравець може переміщуватися боковим ковзним кроком до бічної лінії і назад.

#### *4. Кидок у стрибку з наступним торканням протилежної лицьової лінії.*

*Мета:* розвиток спеціальної працездатності при вдосконаленні техніки кидків у стрибку.

##### *Виконання:*

а) гравець виконує кидок у стрибку зі зручної позиції поблизу штрафної зони, потім біжить до протилежної лицьової лінії, торкається її і повертається назад для чергового кидка у стрибку;

б) гравець виконує вправу певний час або до тих пір, поки не кине певну кількість м'ячів, його партнер підбирає м'яч і передає для кидка;

#### *5. Трьохочкові кидки з переміщенням і торканням кутів майданчика.*

*Мета:* Розвиток спеціальної працездатності та вдосконалення кидків із дальньої дистанції.

##### *Виконання:*

а) виконавши кидок у стрибку з трьохочнової позиції, гравець спринтерським бігом переміщується до одного з чотирьох кутів майданчика, торкається його та повертається для чергового кидка у стрибку;

б) після кожного кидка гравець повинен переміститися до чергового кутка майданчика, повертаючись для чергового кидка.

Вправа виконується певний час або до тих пір, доки не буде зроблена певна кількість кидків.

### **3.13 Пліометричні вправи для розвитку стрибучості**

Якщо вправи у присідах і бігу по сходах вгору ефективні для розвитку сили стегон і ніг у цілому, то пліометричні вправи є найкращим способом підвищення висоти вертикального вистрибування. Ефективна тренувальна програма з розвитку стрибучості вимагає впровадження ударних стрибків (стрибок на платформу (піднесення) з подальшим стрибком вниз на поверхню

підлоги та повторним максимальним стрибком догори), стрибків із обтяженнями, повторних стрибків і підскоків на одній нозі. Необхідно усвідомлювати, що вправи зі стрибків у глибину з наступним вистрибуванням догори можуть бути небезпечними, якщо їх неправильно виконувати. Необхідно бути впевненим у правильному виборі висоти стрибка у глибину, яка відповідала б можливостям спортсмена. Гомілковостопні суглоби повинні бути забезпечені від травм у разі неправильного виконання вправи або при втраті гравцем концентрації уваги. Під час стрибків у глибину гравцеві не можна дозволяти занадто згинати коліна. Якщо ж це трапляється, то висота стрибка, очевидно, завелика для цього спортсмена. Глибина стрибка обумовлюється фізичною підготовленістю та масою тіла спортсмена та може коливатися від 40 см до 100 см. Приземлення та відштовхування оптимальні при куті згинання в колінних суглобах 120–140°. У самій нижній фазі гальмування кут становить 90–100°. Отже, кут гальмування знаходиться в межах 30–50°.

### **3.14 Зразкові вправи для розвитку фізичних якостей на майданчику**

#### *1. Стрибки вгору і вниз із використанням коробки.*

*Мета:* удосконалення висоти вертикального стрибка.

*Виконання:*

а) стоячи на підлозі обличчям до піднесення, спортсмен вистрибує якомога вище вгору, м'яко приземлившись на поверхню (стартова висота піднесення зазвичай 50–75 см);

б) гравець зістрибує вниз на підлогу. Виконати 10 стрибків.

Варіант: після того як гравець виконає 3 серії по 10 стрибків, він готується для вистрибування на піднесення з обтяженнями. Він може виконувати 10 стрибків, утримуючи в кожній руці по гантелі вагою 2,5–4,5 кг. Під час виконання вправи гравець не повинен робити помах руками. Руки спортсмена повинні бути зафіксовані бинтом і підняті догори або злегка зігнуті.

#### *2. Повторення стрибків вгору.*

*Мета:* вдосконалення висоти вертикального стрибка та швидкісної стрибучості.

*Виконання:*

а) гравець стрибає на піднесення невеликої висоти – 30 см, а потім стрибає на підлогу;

б) як тільки спортсмен торкнеться поверхні підлоги, він вистрибує якомога швидше та вище, приземлившись на інше піднесення висотою 50–75 см або перестрибує його;

в) зістрибнувши вниз, гравець повертається до в. п. і повторює вправу 10 разів.

### *3. Стрибки на одній нозі.*

*Мета:* вдосконалення здатності вертикально стрибати на одній нозі та зберігати рівновагу.

#### *Виконання:*

а) гравець стоїть на одній нозі на відстані однієї ступні від піднесення висотою 20–40 см;

б) гравець стрибає на коробку на одній нозі та зберігає таке положення протягом 1–2 с;

в) потім гравець зістрибує вниз на одній нозі, зберігши таку позицію на підлозі 1–2 с;

г) спортсмен стрибає таким чином 10 разів на одній нозі, потім він робить 10 стрибків на іншій нозі.

### *4. Швидкі переміщення стрибками на одній нозі.*

*Мета:* розвиток швидкості руху ніг.

#### *Виконання:*

а) на підлозі площадки розташовані 4 позиції на відстані 30–45 см одна від одної;

б) ці позиції пронумеровані цифрами 1, 2, 3 і 4 за зразком;

в) гравець повинен якомога швидше стрибками на одній нозі подолати всі позиції;

г) необхідно зафіксувати час виконання та кількість торкань відміток, які він повинен подолати, послідовно наступаючи на кожну позначку;

д) після виконання серії стрибків, гравець відпочиває від 20 с до 90 с залежно від рівня його підготовленості.

Вправу виконувати на одній нозі від чотирьох до шести серій і стільки ж на іншій нозі.

Варіанти: стрибки можна виконувати на обох ногах від 10 с до 20 с або 10 с на одній нозі, пересуваючись у такий спосіб:

– виконати пересування стрибками лише по двом певним точкам за зразком: 1–2; 1–4; 1–3; 4–2.

– переміщатися по оцінкам за зразком: 1–2–3; 1–3–2; 1–4–3; 1–3–4.

– переміщатися за зразком: 1–2–3–4; 1–4–3–2; 1–3–2–4; 4–2–3–1.

### 3.15 Вправи для розвитку спеціалізованої спритності гравця

Вправи для розвитку спритності повинні виконуватися на основі власної техніки гравця, яка допомагає розвивати рухи, пов'язані з проявом цієї якості. Гравець має бути творцем своїх власних рухів, пов'язаних із проявами координації, сили, гнучкості та швидкості. Наприклад, для розвитку швидкості ніг руху необхідно виконувати по тривалості менше 10–20 с, а вони повинні містити швидкі старти, зупинки, швидкі зміни напрямків пересувань.

#### *1. Пересування човником.*

*Мета:* Навчання швидких рухів гравця і контроль за рівнем їхнього виконання.

#### *Виконання:*

а) гравці переміщуються якомога швидше, бічними ковзними кроками від однієї лінії до іншої, повертаючись назад у в. п. (відстань між лініями 5–6 м). Вправу можна виконувати переносячи м'ячі від однієї лінії до іншої;

б) тривалість таких переміщень до 20 с;

в) гравець повинен враховувати кількість перетинів ліній.

#### *2. Переміщення по периметру штрафної зони.*

*Мета:* навчання швидких переміщень у різних напрямках, контролюючи свої рухи.

#### *Виконання:*

а) початок із точки перетину лицьової лінії з бічною лінією штрафної зони, гравець переміщується до лінії штрафного кидка спринтерським бігом; потім він переміщується боком приставними кроками вздовж лінії штрафної зони;

б) далі він пересувається спиною вперед до лицьової лінії, а потім, переміщується до місця старту, ковзаючи іншим боком;

в) досягнувши стартовою позначки, гравець пересувається у такий саме спосіб у протилежному напрямку навколо штрафної зони.

#### *3. Переміщення боком швидкими кроками з опором гумового джгута.*

*Мета:* Навчання швидких рухів ногами, при бічних переміщеннях у різних напрямках під впливом опору.

#### *Виконання:*

а) кожен із двох гравців закріплює до поясу кінець гумового джгута;

б) за сигналом спортсмени починають швидко переміщатися боком під впливом опору джгута, роблячи три швидких кроки, і повертаються у в. п.;

- в) повернувшись у в. п., гравці знову негайно виконують ривок. Такі дії спортсмени виконують 5–10 разів протягом 15–30 с;
- г) далі гравці виконують цю ж вправу, переміщуючись іншим боком.

### 3.16 Вправи з медболом

Метою цих вправ є розвиток сили, потужності, швидкості.

Вправи з медболом багатофункціональні та різнобічні. Вони ефективні для розвитку спеціалізованої сили, потужності та швидкості. Використання лише трьох вправ, поданих нами, сприяє розвитку сили всіх частин тіла гравця, а також навчання баскетболістів приймати високу та низьку захисні стійки:

#### *1. Бокове катання поштовхами набивного м'яча.*

*Виконання:*

- а) два гравці стають один навпроти одного на відстані 3–3,5 м;
- б) один гравець утримує м'яч перед правим стегном;
- в) він котить медболу правий бік через нейтральну позицію між гравцями, намагаючись закотити його на бік партнера якомога далі від нейтральної позиції;
- г) інший гравець також намагається котити м'яч у тому ж напрямку, але з таким зусиллям, щоб м'яч покотився через нейтральну позицію подалі від партнера;

д) після того, як кожен гравець зробить по 10 поштовхів, спортсмени продовжують те ж саме в лівий бік.

#### *2. Передача набивного м'яча зверху над головою.*

*Виконання:*

- а) два гравці розташовуються спиною один до одного на відстані 0,5 м;
- б) один гравець піднімає м'яч і передає його над головою з рук у руки партнеру. Отримавши м'яч, інший гравець переносить його вниз і передає між ніг назад своєму партнерові;
- в) після 10 повторів гравці міняються напрямком передач, знову виконавши 10 повторів.

#### *3. Передача медболу зверху над головою в стрибку, у присіді.*

*Виконання:*

- а) обидва гравці стоять обличчям один до одного на відстані 2,5–3 метри;
- б) спортсмени приймають позиції, глибоко присівши, торкаючись п'ятками підлоги. Стегна розташовані паралельно, голова високо піднята, плечі відведені назад;

в) із такої позиції гравці у стрибку передають і ловлять м'яч над головою.

### **Питання для контролю та самоконтролю до розділу 3**

1. Специфіка розвитку максимальної, швидкісної та вибухової сили баскетболістів.
2. Вимоги для побудови програми з розвитку швидкості пересувань і рухливості.
3. Назвіть специфічні особливості стрибучості баскетболістів.
4. Основні вправи для розвитку стрибучості та швидкості баскетболістів.
5. Які засоби можуть бути використані для розвитку швидкості з м'ячем.
6. Для чого використовується метод реагування на несподіваний подразник.

## РОЗДІЛ 4

### ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЬ ЗА РІВНЕМ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

#### 4.1 Етапи підготовки баскетболістів

Головною спрямованістю етапу спеціальної підготовки є створення передумов для становлення спортивної форми, підвищення тренуваності, розвиток спеціальних якостей і навичок баскетболіста. Велику увагу приділяють вдосконаленню змагальної техніки, яка здійснюється паралельно з розвитком фізичних якостей і вдосконаленням тактичних навичок. Фізичній підготовці відводиться 25–30 % загального часу.

Вона спрямована на розширення рухових можливостей і на подальше підвищення загальної та спеціальної тренуваності, здатності організму до швидкого відновлення. Особливу увагу варто приділяти вдосконаленню техніки володіння м'яча та техніки переміщення гравців в умовах, наближених до змагальних, з урахуванням ігрових амплуа баскетболістів. На цьому етапі тактичної підготовки відводиться 40–45 % часу. Головними формами тренування є спеціальні та комплексні заняття з фізичної, технічної, тактичної та ігрової підготовки з використанням індивідуальних, групових і командних методів роботи. Зростає обсяг змагального й інтегрального методів тренування. Стабілізується змагальний обсяг навантажень і зростає їхня інтенсивність.

Передзмагальний етап підготовки триває 2–4 тижні і закінчується першою офіційною грою. Тренувальна робота від 7 днів до 10 днів може проводитися з дворазовими заняттями на день. Цей етап є часом впровадження до змагального періоду важкої попередньої тренувальної програми.

Завданням передзмагального етапу підготовки є завершення становлення спортивної форми, під час якого змінюється співвідношення видів підготовки. Тренувальні заняття поєднуються зі змагальною підготовкою.

На фізичну підготовку витрачається 20–25 % загального часу. Вона спрямована на забезпечення загальної тренуваності та посилення тих її елементів, які безпосередньо пов'язані з підвищенням спеціальної тренуваності.

Співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки складає 1 : 2. Заняття спрямовані на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості.

Головні форми занять – комплексні тренування з фізичної, технічної та тактичної підготовки, тематичні та модельні тренування з ігрової підготовки та

моделювання умов змагальної діяльності. Змагальна підготовка проводиться у процесі контрольних і календарних ігор. Збільшується кількість й інтенсивність двосторонніх й односторонніх ігор.

Динаміка навантажень характеризується зниженням обсягу з подальшим підвищенням інтенсивності до рівня змагальної і навіть вище. Головна спрямованість – адаптація організму баскетболіста до змагальних умов.

Етап набуття спортивної форми розділяється, зі свого боку, на два цикли:

– підвищення рівня функціональних систем організму, формування рухових умінь і навичок, спеціальних фізичних якостей;

– адаптація організму спортсмена до високих тренувальних і психологічних навантажень.

Ці цикли є передумовою, фундаментом для спеціальних змін, які наступають на другому етапі розвитку спортивної форми. Фазі стабілізації спортивної форми властива готовність баскетболіста до найвищих досягнень на основі високого рівня спеціальної тренуваності, розвитку комплексу якостей і здібностей, які безпосередньо проявляються у змагальній діяльності.

На завершальному етапі підготовчого періоду рекомендується провести турнір за 7–10 днів до початку календарних ігор за участю команд, рівних або сильніших за майстерністю. Після чого варто працювати над усуненням недоліків, вдосконаленням індивідуальної майстерності гравців, проводити в широкому обсязі відновлювальні заходи та забезпечити спеціальну та психологічну готовність до змагань.

Баскетбольний змагальний сезон починається з першого матчу, коли гравці використовують набуті в підготовчому періоді силу, потужність, швидкість і швидкісні якості, спритність і спеціальну підготовленість. Об'ємна програма підготовчого періоду повинна забезпечити підтримку досягнутого рівня підготовленості на весь змагальний період. У цьому періоді підвищується інтенсивність роботи, коригуються виявлені недоліки в підготовленості баскетболістів, використовуються вправи зі спеціальної підготовки, вправи для вдосконалення спритності, стрибучості, швидкості.

Гравці, які не грали або мало брали участь в іграх, можуть підвищувати спеціальну підготовленість і підтримувати свої фізичні якості. Вища спеціальна підготовленість може бути досягнута за допомогою використання вправ із удосконалення спритності, спеціалізованої роботи на майданчику, вправ для розвитку швидкості ніг і вправ із набивними м'ячами.

Для того щоб підтримати досягнутий рівень розвитку сили та потужності, спортсмен повинен якісно виконувати програму тренувань із обтяженнями у



змагальному періоді, удосконалюючи свої фізичні якості не менше двох разів на тиждень. Програма повинна включати до себе тотальну фізичну підготовку та спритність, покращуючи та виправляючи виявлені недоліки в індивідуальній підготовці. Така короткочасна програма тренувальної роботи у змагальному періоді представлена в п'яти тренувальних мікроциклах, у яких проводиться робота з удосконаленням фізичних якостей виконанням 3–4 вправ у кожному окремому мікроциклі. Наприклад, у першому тренувальному мікроциклі гравець розвиває відштовхувальні рухи (поштовхи з обтяженням) сидячи або лежачи на лаві, виконує швидкі рухи з тягою та зупинками, а також вправи в положенні присівши для розвитку потужності ніг із подальшим відпочинком протягом двох хвилин перед повторною серією в роботі з великою вагою. Після двох або трьох серій в першому мікроциклі програма вправ може бути доповнена вправами з інших мікроциклів:

*Перший мікроцикл: 2–3 серії:*

- а) вправи з обтяженням сидячи (лежачи) на лаві;
- б) тяга бічна;
- в) вправи з обтяженням у присіді.

*Другий мікроцикл: 2–3 серії:*

- а) жим обтяження;
- б) підйом ваги рухом плечей;
- в) поперемінні стрибки з ноги на ногу.

*Третій мікроцикл: 2 серії:*

- а) тяга обтяження вниз;
- б) колові рухи руками з гантелями;
- в) підйом прямих ніг прямо й у боки;
- г) колові рухи ногами.

*Четвертий мікроцикл: 1–2 серії:*

- а) стрибок у «шпагаті»;
- б) стрибки з підтягуванням ніг;
- в) обертання кистями з манжетами або гантелями;
- г) обертання руками з гантелями.

*П'ятий мікроцикл: 2–3 серії:*

- а) вправи для м'язів живота;
- б) розвиток сили м'язів задньої нижньої групи м'язів тіла.

Головною метою навчально-тренувального процесу у змагальному періоді є збереження спортивної форми та її реалізація в ігровій діяльності. Тривалість змагального періоду визначається календарем головних змагань.

У цьому періоді доцільно використовувати змагальні та спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на підвищення спеціальної працездатності баскетболістів.

Тренувальні впливові дії загальної фізичної спрямованості у змагальному періоді відіграють хоча і допоміжну, але дуже важливу роль. Підтримуючи загальну тренуваність і забезпечуючи активний відпочинок, вони створюють сприятливий фон для виконання змагальних навантажень.

У змагальному періоді річного циклу підготовки баскетболістів використовують переважно змагальні мікроцикли, структура яких повинна містити відновлювальні заходи та спеціальні тренувальні заняття, які забезпечують оптимальні умови для успішної ігрової діяльності баскетболістів.

Найраціональнішим у змагальний період є чергування мікроциклів, які передбачають підвищення та зниження навантажень. Протягом останнього тижня перед змаганням необхідно знизити інтенсивність тренувальних впливів.

Змагальний період має багатопіковий характер, де кожен пік є новим етапом змагань. Проміжок часу між іграми розглядається з трьох позицій:

- 1) відновлення після ігор;
- 2) корегування гри команди для виправлення помилок у техніко-тактичній підготовці;
- 3) підвищення рівня тренуваності (загальної та спеціальної фізичної підготовки).

Для активного впливу на відновлювальні процеси широко використовуються вправи з інших видів спорту. Для підтримки рівня спортивної форми використовуються вправи, які схожі з тими вправами, які використовувалися на третьому етапі підготовчого періоду (передзмагальному).

Для правильної організації тренувальної роботи в межах ігрових мікроциклів необхідно встановити тижневий розпорядок тренувальних і календарних ігор за участю команди, з урахуванням внутрішнього та міжнародного календаря.

Міжігровий мікроцикл (тижневий) для команди доцільно будувати так: дві календарні гри (два дні), чотири робочих дні й один день відпочинку.

Для команд, які змагаються один раз на тиждень, варто включати одне заняття з великим навантаженням.

Перехідний період може тривати 2–6 тижнів, а робота має бути спрямована на активний відпочинок. Після тривалого змагального періоду гравці відновлюються та готуються до продуктивної роботи. У перехідний період обсяг вправ потрібно знизити, а інтенсивність підтримувати помірну.

У другій частині перехідного періоду гравці індивідуально повинні збільшити обсяг роботи з загальної фізичної підготовки за незначної її інтенсивності. Специфічним завданням перехідного періоду є використання спеціальних засобів тренування. Поряд із навантаженнями невеликої інтенсивності важливо використовувати вправи з інших видів спорту (футбол, волейбол, легка атлетика, веслування тощо)

### *Передсезонне атлетичне тренування в баскетболі*

Можливо, баскетбол у фізичному аспекті – один із найвимогливіших із усіх видів спорту. Ця гра швидкості: швидкий початок руху і навпаки, прискорення і уповільнення і, звичайно, стрибок. Основа гри – біг, і його багато. Підраховано, що за 48 хвилин матчу висококваліфікований баскетболіст повинен пробігти 9–10 км. До того ж під час бігу виконуються одноразові та багаторазові стрибки, а також прискорення від 1–2 м до 20 м з різних вихідних положень.

Гравець повинен бути здатним показувати достатньо високий рівень спортивної форми день за днем протягом 8 місяців, і може він це зробити, якщо підготував себе поза сезоном, працюючи на основі практичних тренувальних принципів. Тренування в міжсезоння вимагає самодисципліни, присвячення спорту, а також, звичайно, знання основ атлетичного тренування. Для того щоб домогтися успіху, усі тренувальні програми мають містити наступне:

- 1) розминку 5–10 хвилин, щоб поліпшити кров'яний потік і «змазати» суглоби;
- 2) вправи на гнучкість із повільним розтягуванням м'язів і сухожилів;
- 3) силові вправи для збільшення м'язової сили;
- 4) аеробні вправи, тобто вправи на витривалість, щоб мати високий рівень серцево-судинної системи;
- 5) стабілізуючий період 5–10 хвилин після закінчення тренування;
- 6) вправи на гнучкість наприкінці тренування.

### *Розминка*

Тренувальним вправам завжди повинна передувати розминка протягом 10–12 хвилин. Мета розминки – підготувати тіло до великої активної діяльності, тому що в баскетболі вся рухова діяльність здійснюється на рівні максимальних можливостей. Певний порядок вправ у розминці буде збільшувати приплив крові до м'язів і сполучних тканин, а також готувати суглоби до активної роботи.

Розминка проводиться без опору або з невеликим опором. Вправи включають спортивну ходьбу, їзду на велосипеді, рухливі ігри, загально-розвиваючі вправи.

### *Гнучкість*

Вправи на гнучкість – необхідний елемент розминки. Причина занять ними в підвищенні можливості широти амплітуди руху в суглобах, що вкрай необхідно під час занять баскетболом. Хороша амплітуда руху також зменшує шанс ушкодження під час тренування або гри.

Гнучкість може бути досягнута за допомогою пасивного, повільного розтягування сухожиль м'яза. Виконання вправ у повільному ритмі має першорядне значення, тому що енергійні, швидкі рухи можуть призвести до пошкоджень.

Дихання та концентрація уваги дуже важливі у вправах на гнучкість. Ви повинні концентруватися на тій ділянці тіла, яку розтягуєте. Повільно видихаючи, зробіть спробу зменшити напругу в цій частині тіла. Тримати позицію розтягування потрібно мінімум 15–20 секунд, а виконувати кожне розтягування принаймні двічі.

### *Основні вправи для розтягування в баскетболі*

*Литкові м'язи.* Стоячи на невеликій відстані від стіни, поставити ноги на рівну поверхню, покласти передпліччя на стіну, лобом опертися об тильний бік руки. Зігнути ліве коліно у напрямку до стіни, праву ногу тримати прямою. Починати рух стегном вперед, що буде початком розтягування м'язів правої ноги. Тримати позицію 20 секунд, випрямитися, потім повторити з іншої ноги. Якщо хочете розтягнути Ахіллове сухожилля, незначно зігніть опорну ногу в коліні та повторіть викладене вище.

*Пах.* Сидячи на підлозі, з'єднайте підшви ніг разом, фіксуєючи їх руками. Лікті покладіть на внутрішню частину ніг, верхню частину тіла опустіть на стегна. Коли відчуєте слабку напругу в паху, зберігайте це положення 20 секунд, потім розслабтеся та випряміться. Повторіть.

*Підколінне сухожилля.* Сядьте на підлогу, повільно випрямити ліву ногу, носок на себе. Праву ногу зігніть і притисніть підшву до внутрішнього боку лівої ноги. Нахилийтеся вперед до тих пір, доки відчуєте слабкий дискомфорт у підколінному сухожиллі. Тримайте це положення 20 секунд, потім повторіть те ж саме іншою ногою.

*Спина.* Ляжте на спину, обидві ноги покладіть на підлогу. Підніміть праву ногу вгору, підтримуючи під коліном і злегка притискаючи її до грудної клітки. За можливістю тримайте голову на підлозі, а ліву ногу прямою. Затримайтеся в цьому положенні 20 секунд, а потім опустіть ногу на підлогу. Повторіть це з іншою ногою.

*Плечі.* Підтягніть лікоть до протилежного плеча уздовж грудної клітини. Протилежною рукою повільно підтягніть лікоть у напрямку розтягування. Затримайтеся на 20 секунд, спробуйте ще раз, а потім зробіть це іншою рукою.

*Деякі вказівки щодо розтягування:*

- 1) розтягування не повинно бути болючим, але ви повинні відчувати певну напругу або дискомфорт. зупиніться негайно, якщо відчули біль;
- 2) дихайте природно, не затримуйте дихання;
- 3) ніколи не стрибайте перед розтягуванням;
- 4) розтягування – це індивідуальна вправа, не порівнюйте свою гнучкість із товаришами по команді, тому що гнучкість – суто індивідуальна якість.

### *Силовий розвиток*

Виховання фізичної сили в передсезонній підготовці безумовно дозволить вам підвищити свою спортивну майстерність. Основа всього силового тренування – це поступове збільшення опору, що означає – як тільки ви звикнете до певної ваги під час виконання силових вправ, необхідно цю вагу збільшити.

Є три основних форми силового тренування. Ізометричні вправи виконуються за допомогою контакту м'язів із нерухомих предметом. Наприклад: ви стоїте у двері з випрямленими руками та тиснете на одвірок, виштовхуючи його. Сьогодні ізометричні вправи важливіші в суто реабілітаційних програмах і дуже рідко використовуються як серійна форма силового тренування.

Вільне вагове тренування – це, можливо, найпопулярніша та проста форма силової підготовки. Коли ви займаєтеся у вільній вазі (гирі, гантелі, штанга), м'язи, працюючи, зустрічають комплексний опір під час усієї амплітуди руху. Вільна вага має явну перевагу, ніж тренажер. Справа в тому, що вільна вага рухливіша. З гирями, наприклад, ви можете здійснювати рухи на всю ширину амплітуди руху в суглобі, і таким чином сприяти розвитку більшої сили.

Недолік силового тренування на тренажерах полягає в тому, що якщо ви занадто високі або занадто малі для цього тренажера, то не досягнете результатів, яких очікуєте.

Більшість тренерів висловлюють думку, що заняття з вільною вагою, доповнені вправами на тренажерах, – найоптимальніший шлях досягнення кращого результату.

Захисники мають бути зацікавлені у збільшенні м'язової маси, тобто використовувати меншу вагу з великою кількістю повторів. Центрові та нападники повинні бути зацікавлені в збільшенні м'язового об'єму, тобто займатися з великою вагою та меншим числом повторів. Розробляючи власну силову програму, починайте з визначення вашого особистого максимуму в кожній вправі. Максимум – це максимальна вага, яку ви зможете підняти одноразово, зберігаючи правильну структуру руху. Побудова тренувальної програми ґрунтується на правильному визначенні процентного відношення ваги, використовуваного в конкретних вправах, до індивідуального максимуму.

#### *Захисники:*

- 1) повинні піднімати вагу 60–70 % від особистого максимуму;
- 2) кількість повторів – 10–15;
- 3) кількість серій – 3;
- 4) збільшувати вагу можна тільки тоді, коли в усіх трьох серіях виконується вправа не надто напружуючись і з правильною структурою рухів.

#### *Нападники та центрові:*

- 1) повинні піднімати вагу 70–80 % від особистого максимуму;
- 2) кількість повторень – 8–10;
- 3) кількість серій – 3;
- 4) збільшення ваги йде за тим же принципом, що і для захисників.

#### *Розвиток швидкості та спритності*

Використання тенісних м'ячів:

- забезпечує різноманітність;
- удосконалює зорово-моторну координацію, доступно будь-кому;
- учить спортсменів розпізнавати сигнал і реагувати;
- концентрує увагу;
- удосконалює комунікативні навички;
- забезпечує дух суперництва.

Принципи виконання вправ для розвитку швидкості:

- виконуйте кожну вправу в низькій стійці (груди, коліна та стіп в одній вертикальній площині);
- постійно стежте за м'ячем;
- реагуйте;
- використовуйте правильну роботу ніг, головне не сама вправа, а те, як вона виконується.,

*Візуально-моторна координація. Вправи з тенісним м'ячем*

1. У парах, на відстані – 4–5 м, кожен гравець з м'ячем. Стоячи на місці, одночасне перекидання м'ячів один одному рухом руки знизу. Поступово вкорочувати відстань між гравцями та знову повертатися у вихідне положення.
2. Те саме, але передачі виконуються зверху (від плеча).
3. Те саме, але передачі виконуються з відскоком від підлоги.
4. Те саме, але гравці стоять боком один до одного та виконують передачі з-за спини. Чергувати положення лівим і правим боком до партнера.
5. У парах: один гравець передає м'яч зверху, від плеча (від грудей), другий – із відскоком від підлоги. Акцент на швидкості виконання.
6. У парах, у русі вздовж майданчика в один й інший бік. Передавати м'яч один одному від партнера рукою.
7. Те саме, але передачі ближньою до партнера рукою.
8. Те саме, але м'яч передається через спину дальньою від партнера рукою.
9. У парах, обличчям один до одного, пересування приставними кроками вздовж майданчика. Передавати та ловити м'яч ближньою до напрямку руху рукою.
10. Те саме, але передавати та ловити м'яч дальньою від напрямку руху рукою.
11. Тренер розташовується в 5 м перед гравцем і тримає по м'ячу в витягнутих в боки руках. Гравець повинен рвонутись уперед і зловити м'яч перш ніж він вдруге торкнеться підлоги при відскоку.
12. Те саме, але гравець розташовується спиною до тренера. За сигналом «М'яч!» гравець швидко повертається та виконує ривок до випущеного м'яча. У цій вправі тренер невисоко підкидає м'яч вправо або вліво.
13. Тренер розташовується за спиною гравця та підкидає м'яч вперед вправо або вліво від гравця. Останній повинен рвонутись до м'яча та спіймати його перш ніж він вдруге торкнеться підлоги при відскоку.

14. Танець із двома м'ячами, що відскакують від підлоги. Тренер підкидає м'яч вправо або вліво від гравця. Той повинен рвонутись, зловити м'яч, що відскочив від підлоги, і повернути його тренеру. Під час повернення цього м'яча тренер підкидає другий м'яч в той або інший бік і так далі (5 повторів).

15. Те саме, але гравець повинен зловити м'яч перш ніж він торкнеться підлоги.

### *Серія з повторними ривками*

1. Тренер із-за спини гравця котить м'яч в той або інший бік. Гравець виконує ривок за м'ячем. У цей час тренер котить другий м'яч в інший бік. Гравець повинен підібрати перший м'яч і негайно виконати ривок за другим м'ячем.

2. Те саме, але за другим м'ячем гравець переміщується приставними кроками.

3. Те саме, але за другим м'ячем гравець переміщується спиною вперед.

### *Спринт за другим м'ячем, що котиться*

1. Тренер із-за спини гравця котить м'яч вправо або вліво. Гравець повинен наздогнати м'яч, підняти його, передати помічникові, який стоїть біля тренера, виконати зворотний ривок і торкнутися ногою лицьової лінії. У цей момент тренер котить другий м'яч у будь-якому напрямку. Гравець негайно виконує ривок за другим м'ячем і повертається з ним за лицьову лінію.

2. Те саме, але лицьової лінії потрібно торкнутися долонею.

3. Те саме, але після ривка за першим м'ячем гравець повертається до лицьової лінії приставними кроками.

4. Те саме, але після ривка за першим м'ячем гравець повертається до лицьової лінії спиною вперед.

5. Тренер із-за спини гравця, що стоїть на лицьовій лінії, котить м'яч вперед. Гравець виконує ривок за м'ячем, і тричі оббігає його, перш ніж підняти з підлоги. Разом із тим гравець не змінює положення тіла щодо боків майданчика.

6. Гравець виконує ривок за першим м'ячем, що котиться, піднімає його з підлоги та продовжує рух вперед, ловлячи посланий йому другий м'яч.

7. Те саме, але після оволодіння першим м'ячем гравець повертається та ловить кинутий йому другий м'яч.

8. Гравець розташовується в 3 метрах від стіни, обличчям до неї. Тренер у 2 метрах за спиною гравця. Тренер кидає м'яч об стіну вправо або вліво від



гравця. Гравець повинен зреагувати та зловити м'яч, що відскочив від стіни та від підлоги.

9. Тренер із лінії штрафного кидка по черзі котить м'яч до одного й іншого «блоку» на бічних лініях області штрафного кидка. Гравець виконує ривки в один й інший бік, піднімає з підлоги м'яч і повертає його тренеру. Після ривків тренер дає завдання пересуватися приставними кроками.

10. Тренер тримає по м'ячу в кожному з витягнутих вперед рук. Гравець розташовується перед тренером у низькій стійці та кладе долоні зверху на кисті рук тренера. Тренер випускає будь-який із м'ячів. Гравець повинен зреагувати та зловити м'яч до того, як він торкнеться підлоги.

11. Те саме, але другий м'яч тренер підкидає вгору і гравець повинен зловити його у стрибку.

12. Те саме, але другий м'яч тренер кидає в бік і гравець, після ловіння першого м'яча, виконує ривок за другим.

13. Те саме, але після ловіння першого м'яча гравець виконує ривок вперед і ловить посланий йому другий м'яч у русі.

### *Сила м'язів тулуба*

Стежте за поставою та технікою виконання вправ. Концентруйте увагу на вправах, що виконуєте. Не затримуйте дихання під час виконанні вправ.

1. Опір лежачи, підняти одну руку, торкнувшись долонею різнойменного плеча. Утримати це положення 3 секунди, повернутися у стан опору лежачи та виконати завдання іншою рукою.

2. Опір лежачи, відставити вбік спочатку одну, потім іншу руку та послідовно повернути їх у вихідне положення.

3. З опору лежачи, опуститися спочатку на один лікоть, потім на інший і послідовно повернутися в положення опору лежачи.

4. З опору лежачи з опорою на лікті. Витягнути одну руку вперед і повернутися в початкове положення. Потім витягнути вперед іншу руку і так надалі (по 3 рази кожною рукою).

5. З опору лежачи з опорою на лікті, виконати поворот корпусу, піднявши одну вгору, і повернутися в початкове положення. Те саме в інший бік.

6. З опору лежачи з опорою на лікті, витягнути одну руку вперед, після чого зігнути руку та підтягнути її лікоть до коліна різнойменної ноги. Те саме іншою рукою та ногою (по 3 повторення).

7. У вихідному положенні лежачи на боці з опорою на лікоть, друга рука на попереку, відірвати стегна від підлоги («міст»), утримати паузу й опустити стегна на підлогу (по 8–10 повторів на кожному боці).

8. Те саме, але в положенні «моста» на ліктях і стопах підняти й опустити пряму ногу (5 повторів у серії).

9. Те саме, але в положенні «моста» на ліктях і стопах підняти руку вгору й опустити її вниз, завівши перед грудьми під «міст» (5 повторів у серії). Те саме, на іншому боці.

10. Гравець приймає положення угруповання, руки за голову, а тренер бере його за коліна та допомагає перекинутися на спині вперед і назад.

11. Вихідне положення, лежачи на спині з зігнутими ногами. Тренер, розташовуючись обличчям до гравця, охоплює своїми ногами коліна гравця. Гравець піднімається, напружуючи м'язи черевного преса, повертає плечі та вдарає долонею об долоню тренера, після чого повертається у вихідне положення. Потім знову підіймається, повертає плечі спочатку в один, потім в інший бік, і кожен раз ударає своєю долонею об долоню відповідної руки тренера, після чого повертається у вихідне положення. Вправа триває з послідовними трьома, чотирма, п'ятьма і шістьма ударами долонями гравця по долоні тренера. Після кожної серії гравець повертається у вихідне положення.

12. Із вихідного положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руками утримуючи кінці гумового джгута за головою, середину якого фіксує тренер. Піднімання корпусу, долаючи опір гумового джгута.

13. Те саме, але гумовий джгут утримується однією рукою. Гравець піднімається та скручує корпус, долаючи опір гумового джгута.

14. Гравець утримує обома руками один кінець гумового джгута, розташовуючись боком до шведської стінки, на якій закріплений другий кінець джгута. Гравець виконує один широкий крок убік і піднімає руки вгору, утримуючи гумовий джгут у розтягнутому положенні.

15. Те саме, але гравець утримує розтягнутий гумовий джгут у витягнутих вперед руках.

16. Те ж саме, але гравець повертає корпус убік, долаючи опір гумового джгута.

17. Гравець утримує обома руками один кінець гумового джгута, розташовуючись боком до шведської стінки, на якій закріплений другий кінець джгута. Гравець робить один широкий крок убік, розтягуючи гумовий джгут, після чого виконує послідовні випади тому однією й іншою ногою.

18. У стійці на правому коліні гравець ловить і, після повороту тіла в лівий бік передає обома руками набивний м'яч тренеру, який стоїть перед ним.

19. Те саме, з поворотом тіла в правий бік перед передачею.

20. Те саме, але тренер розташовується зліва від гравця. Гравець ловить набивний м'яч, повертає корпус вправо і зі зворотнім поворотом передає м'яч тренеру.

21. Гравець у стійці на колінах у трьох метрах від тренера, ловить і повертає м'яч тренеру передачею двома руками зверху-збоку над лівим плечем.

22. Те саме, але м'яч передається зверху-збоку над правим плечем.

23. Те саме, але стоячи на двох колінах.

24. Гравець у стійці ноги ширше плечей утримує набивний м'яч двома руками над головою та з силою вдаряє над головою, а потім із силою вдаряє їм об підлогу перед собою.

25. Те саме, але гравець вдаряє набивним м'ячем об підлогу поперемінно праворуч і ліворуч від себе.

26. Гравець у стійці ноги ширше плечей із зігнутими колінами утримує набивний м'яч в опущених руках, розташовуючись в 4–5 метрах від стіни, обличчям до неї. Виконуючи глибокий замах, він з силою випускає м'яч у стіну рухом знизу (4–5 разів на серії).

27. Утримання положення опору з долонями на набивному м'ячі (до 1 хвилини).

28. Те саме, але гравець послідовно згинає ліву ногу в коліні, намагаючись торкнутися ліктя однойменної руки (по 5 спроб за серію однієї й іншою ногами).

29. Утримання положення упору лежачи зі стопами на набивному м'ячі (до 1 хвилини)

30. Те саме, але гравець по черзі згинає в коліні праву та ліву ноги, намагаючись торкнутися коліном ліктя різнойменної руки.

31. «Дроворуб». Гравець лежить на спині із зігнутими в колінах ногами, утримуючи руками над головою набивний м'яч. Він напружує м'язи черевного преса, піднімається та виконує набивним м'ячем удар «дроворуба» зліва від себе, після повертається у вихідне положення лежачи на спині. Гравець продовжує вправо, завдаючи послідовні удари м'ячем зліва, спереду та праворуч від себе в одному й іншому напрямку.

32. Гравець сидить на підлозі, піднявши зігнуті в колінах ноги, й описує набивним м'ячем вісімку навколо та між ніг.

33. Гравець лежить на спині, утримуючи в руках набивний м'яч, ноги не торкаються підлоги. По черзі згинаючи ноги в колінах, він намагається торкнутися м'ячем стопи ноги, що згинається в коліні.

34. Вихідне положення основна стійка з м'ячем у руках. Гравець сідає на підлогу, знову піднімається, не торкаючись підлоги руками.

35. Гравець утримує два «млинця» від штанги у вертикальному положенні, затиснувши їх між долонями витягнутих уперед рук.

36. Те саме, але з поворотом тулуба в один й інший бік.

37. Лежачи на фітболі, гравець перебирає руками, просуваючись, наскільки дозволяє довжина тіла та ніг, вперед, потім назад. Ноги та тіло на одній смузі.

38. Стоячи на колінах і спираючись на фітбол обома долонями, гравець перебирає ними, перекочуючи фітбол вперед, наскільки дозволяє довжина тіла та рук.

39. Вихідне положення опір лежачи спираючись на лікті, стопи на дисках. Розвести ноги в боки, підтягнути їх вперед, згинаючи в колінах і повернутися у вихідне положення (рух «жаби»).

40. Вихідне положення те саме. Одночасно зігнути ноги в колінах і підтягнути їх уперед, після чого повернутися в початкове положення (6 повторів у серії).

41. Те саме, але ноги згинаються та випрямляються послідовно, одна за одною, на високій швидкості (10 раз у серії).

42. Те саме, але з опорою на одну ногу. Друга нога втримується у висячому положенні. Три останніх вправи можна виконати послідовно, як одне.

### *Баскетбол: до та після гри*

7 хвилин – Перед розтягуванням розігрітися легкою пробіжкою 3–5 хвилин (рис. 4.1).

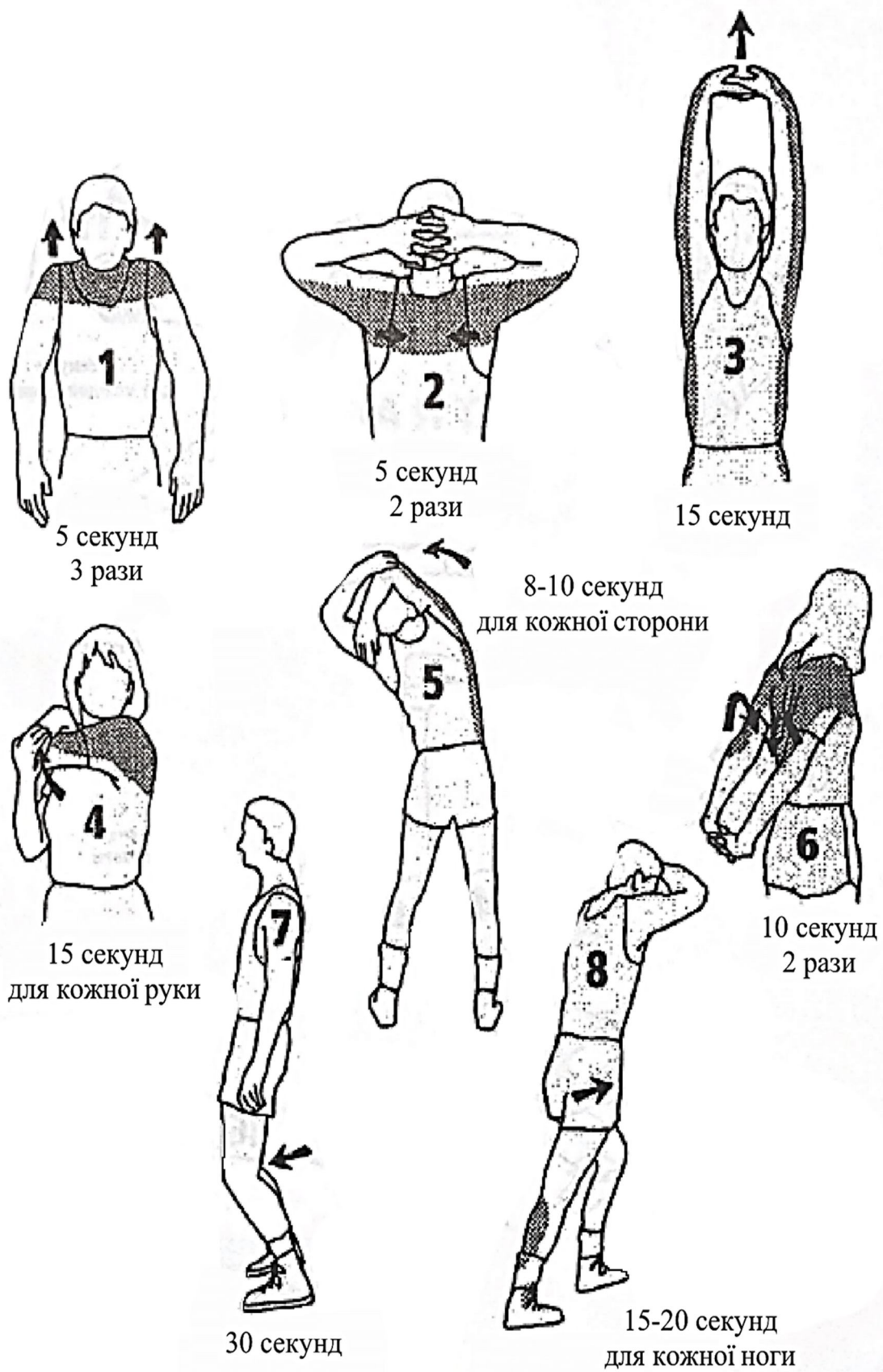


Рисунок 4.1 – Комплекс вправ для розтягування м'язів перед грою



Мало часу?  
 Виконайте мінікомплекс  
 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10  
 Приблизно 3 хвилини

Продовження рисунка 4.1

## 4.2 Контроль за рівнем фізичної підготовленості баскетболістів

Баскетболіст може грати ефективно лише тоді, коли у нього, поряд із техніко-тактичними показниками, досконалі такі якості, як сила, потужність, рухливість, витривалість і спритність. Тому оцінка рівня розвитку цих якостей може розцінюватися як показники тренуваності спортсмена. Регулярна оцінка ефективності гри баскетболіста та рівня розвитку його фізичних якостей є однією з найважливіших складників тренувального процесу. Вона здійснюється за допомогою контрольних вправ і тестів.

Комплексна оцінка стану фізичної підготовленості спортсмена, крім педагогічних, включає також результати лікарсько-біологічних обстежень. У цьому розділі розглянуто тільки педагогічний аспект оцінки фізичної підготовленості.

Будь-яку фізичну вправу можна використовувати для контролю рівня фізичної підготовленості баскетболіста. Завдання полягає у знаходженні необхідного та достатнього комплексу вправ, що характеризують працездатність основних м'язових груп. Із цього погляду зручно використовувати вправи, відомі в літературі як комплекс Дж. Банна.

Комплекс складається з трьох вправ, що дозволяють виявити рівень розвитку швидко-силових показників м'язів рук і плечового пояса, м'язів тулуба та нижніх кінцівок. Крім функції контролю цей комплекс може бути використаний із метою поліпшення фізичної підготовленості баскетболіста. Зазвичай він проводиться наприкінці тренування та складається з віджимань в опорі лежачи, нахилів вперед із вихідного положення лежачи на спині та бігу на місці з максимальною частотою кроків. Відмінною особливістю комплексу є те, що вправи вимагають кожен раз максимального фізичного напруження в заданий відрізок часу.

Віджимання в опорі лежачи виконуються на кінчиках пальців протягом 30 с. Добре фізично підготовлений гравець повинен зробити не менше 25 віджимань (торкаючись грудьми поверхні підлоги).

Початкове положення для другої вправи – лежачи на спині, руки за головою, ноги випрямлені ступні закріплені за допомогою партнера, гімнастичної стінки або лавки, коліна не згинати. Вправа виконується протягом двох хвилин. Гравець робить нахил вперед, торкається правим ліктем лівого коліна, повертається в початкове положення, знову робить нахил вперед і торкається лівим ліктем правого коліна та повертається в початкове положення.

Добре фізично підготовлений гравець повинен зробити 90 нахилів протягом двох хвилин.

Біг на місці з максимальною частотою кроків проводиться протягом 10 с із подальшим десятисекундним відпочинком. Завдання повторюється 10 разів. Добре фізично підготовлений гравець повинен виконати не менше 80 кроків у кожному десятисекундному відрізку робочого часу. Під час реєстрації підраховується кількість ударів однією ногою при бігу, потім результат подвоюється.

Оцінювати рівень розвитку фізичних якостей можна за допомогою інших вправ:

- 1) динамометрія рук і спини – статична сила рук і спини;
- 2) біг на відстань 50 м – швидкість бігу;
- 3) біг на 20, 30 м – спеціальна швидкість бігу;
- 4) біг 5 разів × 30 м – швидкісна витривалість;
- 5) глибина нахилу вперед (стоячи або сидячи) – діапазон гнучкості;
- 6) підйом прямих ніг в опорі на брусах – динамічна сила м'язів живота;
- 7) підтягування на щаблинні – динамічна сила згиначів руки плечового пояса;
- 8) стрибки в довжину з місця – поштовх сили ніг;
- 9) метання баскетбольного або набивного м'яча – динамічна сила рук;
- 10) ведення м'яча на 28 м – швидкість бігу з м'ячем і техніка ведення;
- 11) робота ніг у захисній стійці – стартова швидкість і силова витривалість ніг;
- 12) точність передач;
- 13) точність кидків у русі та з місця з різних дистанцій; виконати певну кількість кидків із певною ефективністю за певний час – спеціальна працездатність;
- 14) біг із перешкодами, «шкереберть» – загальна координація рухів тощо.

#### **Питання для контролю та самоконтролю до розділу 4**

1. Головна спрямованість етапу спеціальної підготовки.
2. Охарактеризуйте цикли етапів спеціальної підготовки.
3. Основні мета та завдання передсезонного етапу підготовки.
4. Візуально-моторна координація та основні способи її розвитку.
5. Принципи побудови передсезонних атлетичних тренувань у баскетболі.
6. Основні форми силового тренування та їхня характеристика.
7. Оцінка рівня фізичної підготовленості баскетболіста та її контроль.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюх В. М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації / В. М. Артюх // Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи: зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – № 3. – С. 32–37.
2. Безкоровайний Д. О. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту : метод. вказівки / Д. О. Безкоровайний. – Харків : ХНУМГ, 2014. – 88 с.
3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Просвещение, 1988. – 212 с.
5. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 374 с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
7. Ганиева Ф. В. Методи і засоби виховання фізичних якостей в баскетболі : метод. рекомендації / Ф. В. Ганиева, Х. А. Ісмадуллаева. – Тюмень, 1996. – 68 с.
8. Глядя С. А. Модули и формы передачи знаний студентам: силовая и оздоровительная направленность занятий / С. А. Глядя, В. М. Лабскир, А. И. Любиев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 59–62.
9. Вуден Р. Джон. Сучасний баскетбол / Джон Р. Вуден. – М. : Фізкультура і спорт, 1997. – 256 с.
10. Карасев О. В. Энциклопедия физической подготовки / О. В. Карасев, Е. Н. Захаров, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
11. Келлер В. С. Теоретично-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1992. – 122 с.
12. Кузнецов В. С. Баскетбол: развитие скоростных способностей / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницький, А. В. Кузнецов // Физическая культура в школе. – М., 2008. – № 2. – С. 59–63.

13. Михалев В. И. Анализ факторов, лимитирующих работоспособность спортсменов / В. И. Михалев, Ю. В. Корякина // XIV научный конгресс «Олимпийский спорт і спорт для всіх» : тезисы доповідей. – Київ : НУФВСУ, 2010. – С. 88.
14. Морозовський О. Л. Спеціальна фізична підготовка волейболістів : навч. посібник / О. Л. Морозовський, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова, Є. В. Кравчук. – Харків : ХНУМГ, 2020. – 142 с.
15. Опанасюк Ф. Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів : навч.-метод. посібник / Ф. Г. Опанасюк, Г. П. Грибан. – Житомир : Державний агроєкологічний університет, 2006. – 332 с.
16. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
17. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів // Методичний посібник для тренерів з баскетболу / Під загальною ред. Л. Ю. Поплавського. – Київ : Преса України, 2006. – 224 с.
18. Портнов Ю. М. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / Ю. М. Портнов. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 366 с.
19. Ровний А. С. Методичні шляхи удосконалення рухових навичок спортсменів / А. С. Ровний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2000. – № 19. – С. 31–36.
20. Розвиток силових здібностей 13–15-річних юнаків у силових видах спорту : навч. посібник / О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний. – Харків : ХДАФК, 2014. – 106 с.
21. Розенблат В. В. Утомление при динамической и статической мышечной деятельности человека / В. В. Розенблат, С. Л. Устьянцев // Физиология человека. – М., 1989. – № 5. – С. 90–97.
22. Рыбковский А. Г. Общие закономерности развития способностей при адаптации к физической нагрузке / А. Г. Рыбковский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2001. – № 5. – С. 29–32.
23. Сергієнко Л. П. Комплексна діагностика розвитку координаційних здібностей дітей 9–10 років у системі спортивного відбору / Л. П. Сергієнко, Д. В. Шарій // XIV научный конгресс «Олимпийский спорт і спорт для всіх» : тезисы доповідей. – Київ : НУФВСУ, 2010. – С. 182.
24. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

25. Тамбиева А. П. Возрастное развитие силы и выносливости при статических усилиях / А. П. Тамбиева. – М. : АПН РСФСР, 1963. – № 12. – С. 111–115.

26. Фізична підготовка баскетболістів : метод. рекомендації / Г. П. Грибан, Т. В. Кафтанова, Ю. С. Костюк. – Житомир : Рута, 2017. – 48 с.

27. Хартманн Ю. Сучасне силове тренування / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлін : Шпортферлаг, 1988. – 336 с.

28. Язловецький В. С. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я / В. С. Язловецький. – Кіровоград : [б. в.], 2003. – 50 с.

*Навчальне видання*

**КРАВЧУК Євген Володимирович,**  
**ГОРОШКО Наталія Ігорівна,**  
**БЕЗКОРОВАЙНИЙ Дмитро Олександрович,**  
**САДОВСЬКА Ірина Юріївна**

## **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ**

### **НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК**

Відповідальний за випуск *Д. О. Безкоровайний*

Редактор *О. В. Михаленко*

Комп'ютерне верстання *Д. О. Безкоровайний*

Підп. до друку 18.08.2022. Формат 60 × 84/16.

Електронне видання. Ум. друк. арк. 8,1.

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет  
міського господарства імені О. М. Бекетова,  
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: [office@kname.edu.ua](mailto:office@kname.edu.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017.