

**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

**Смолюк В. І., Глушко П. В., Шевчук А. Б.,
Швай О. Д., Радченко О.В.**

ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

(Методичні рекомендації)

Луцьк – 2022

УДК: 796.332(072)

ББК 75.578я73-9

С 96 М54

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 7 від 23.03.2022 р.).

Рецензенти: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, доц. **Вольчинський А. Я.**
кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, доцент **Ковальчук В.Я.**

Основи фізичної підготовки баскетболістів : методичні рекомендації / В. І.Смолюк, П. В.Глушко, А. Б.Шевчук, О. Д. Швай, О.В. Радченко.

Методичні рекомендації містять інформацію про основи фізичної підготовки баскетболістів. Авторами розроблено комплекси тренувальних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей та координаційних здібностей.

Матеріал методичної розробки стане надбанням викладачів кафедр фізичного виховання, тренерів та студентів факультетів фізичного виховання. Буде також корисним для вчителів фізичної культури.

© Смолюк В. І., Глушко П. В.,
Шевчук А. Б., Швай О. Д., Радченко О.В., 2022
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки

З М І С Т

ПЕРЕДМОВА	4
ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ БАСКЕБОЛУ ...	5
БАСКЕТБОЛ В УКРАЇНІ	9
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	12
ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ..	14
РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ	18
РОЗВИТОК ШВИДОКОСТІ	29
РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ	33
РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ	36
РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У БАСКЕТБОЛІ	37
РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ	41
ТЕХНІЧНА І ТАКТИЧНА МАЙТЕРНІСТЬ БАСКЕТБОЛІСТІВ	47
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ПЕРЕДМОВА

Опанування основ гри в баскетбол здійснюється у процесі вивчення та подальшого вдосконалення спеціальних знань, умінь та навичок. Тому навчання й тренування є складовими єдиного педагогічного процесу.

Головне завдання процесу навчання – це оволодіння руховими навичками й спеціальними знаннями. Гравці вивчають правила гри, техніку й тактику дій, розвивають фізичні якості, що забезпечує досягнення спортивної майстерності.

Під тренуванням слід розуміти спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів, підготовку до суспільно корисної діяльності. Метою тренування є всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, набуття техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей [3]. Під час гри в баскетбол, у якому тактика розглядається як комплекс цілеспрямованих та послідовних дій групи гравців чи команди загалом, створюються сприятливі можливості для розвитку не лише фізичних, технічних, вольових якостей, а становлення особистості загалом. Протиборство в баскетболі, метою якого є взяття кошика суперника і захисту свого, викликає прояв усіх життєво важливих для фізичних якостей: швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, гнучкості та витривалості. Досягнення спортивного результату вимагає від гравців цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, сміливості, впевненості в собі, почуття колективізму. Підготовка висококваліфікованого резерву для професійного баскетболу є найважливішою проблемою сьогодення. Це вказує на необхідність пошуку нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу баскетболістів, в системі якого однією із ключових є фізична підготовка [6].

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ

Батьківщиною баскетболу прийнято вважати Сполучені Штати Америки. Гра була придумана в грудні 1891 р. в учбовому центрі християнської молодіжної асоціації в Спрінгфілді, штат Массачусетс. Тому найефективніша система підготовки баскетболістів розроблена у США. Про це зокрема свідчать блискучі перемоги збірної команди США на Олімпійських Іграх та чемпіонатах світу. Система підготовки висококваліфікованих баскетболістів США базується на масовості, якісній матеріально-технічній базі та високому професіоналізмі великої кількості тренерів. Це величезна піраміда, в основі якої більше трьох мільйонів юних (до 12 років) спортсменів. Ще 5 млн учнів середніх шкіл і коледжів складають другий ешелон баскетбольної піраміди. Близько мільйона баскетболістів грають у різноманітних напівпрофесійних і професійних командах. Систематично проводяться регіональні і національні чемпіонати серед школярів та студентів коледжів і університетів. Увінчує цю піраміду NBA. В розпорядженні баскетболістів у США понад 1000 залів місткістю більше 6 тис. глядачів кожний. До того ж, є ще більше 35 тис баскетбольних залів, у яких кількість місць не перевищує 3 тисяч. Понад 52 тисячі тренерів займаються вдосконаленням майстерності американських баскетболістів [18].

Для порівняння – в Європі лише близько 100 баскетбольних залів місткістю понад 6 тисяч чоловік. У 35 країнах Європи, що активно розвивають баскетбол, працює майже стільки ж тренерів (близько 56 тисяч), скільки працює лише в одних США. Система багаторічної підготовки баскетболістів орієнтована на досягнення високого кінцевого результату, а не на поточні успіхи. Переважна більшість молодих талановитих баскетболістів мріє про виступи в NBA. У цьому зацікавлені і тренери, що працюють на різних рівнях

американського баскетболу – від професійних і аматорських команд до команд коледжів і шкіл, оскільки від цього залежить їхній професійний імідж, добробут і можливість тренувати у майбутньому команду більш високого класу, до того ж елітної ліги [14].

Календар змагань в NBA настільки насичений, що практично не залишається часу для повноцінного тренувального процесу з розвитку фізичних кондицій, а витримати такий режим змагальних навантажень можуть лише добре функціонально і фізично підготовлені баскетболісти. Тому на початкових етапах підготовки велика увага надається різнобічній фізичній підготовці. Баскетболісти NBA – це швидкі, сильні, спритні й витривалі спортсмени з прекрасно розвиненими м'язами. Вражають показники різнобічної підготовленості одного з легендарних гравців NBA Уїлта Чемберлена. У шкільному віці він стрибав у висоту на 198 см, штовхав ядро за 14 м, пробігав 440 ярдів за 48,6 с і 880 ярдів за 1.58,6 с. На першому курсі коледжу він продовжував поєднувати заняття баскетболом і легкою атлетикою. Чемберлен вважав, що однією з причин його успіху було те, що він не припиняв занять легкою атлетикою після того як уже став баскетболістом. Біг, стрибки у висоту, штовхання ядра – все те, чим він ретельно займався в школі, допомогло добре розвинути координацію, точність, реакцію, спроможність вірно оцінювати реальну ситуацію, тобто якості, що необхідні для баскетболістів (Чемберлен, Шоу, 1990). Завдяки чудовій різнобічній підготовленості він провів 14 сезонів в NBA. За цей час був 10 сезонів першим і 4 сезони другим у лізі за кількістю ігрового часу, неодноразово завойовував титул найціннішого гравця ліги.

Високим рівнем різнобічної підготовленості відрізнявся й інший видатний баскетболіст – Карім Абдул Джаббар (Льюїс Алсіндор), що провів в NBA 19 сезонів. У дитинстві він займався практично всіма ігровими видами спорту, а також плаванням.

Великої уваги фізичній підготовці надавав і легендарний Майкл Джордан. Він винайняв тренера – фахівця із загальної фізичної підготовки, з яким складав плани власних занять. На його думку, саме завдяки цьому вдалося довго й успішно виступати в найсильнішій лізі світу. Користується послугами персонального тренера з фізичної підготовки і один з кращих центрових сучасного баскетболу Ш. О'Ніл. Навіть під час відпустки О'Ніл наполегливо тренується під його керівництвом [10].

Різнобічним атлетом був і один з кращих гравців за всю історію радянського баскетболу литовець Арвідас Сабоніс. Будучи вже кандидатом до збірної СРСР з баскетболу Сабоніс на змаганнях із легкої атлетики стрибнув у довжину на 8 метрів 6 сантиметрів і встановив рекорд Литви, який побили лише через 25 років. Саме завдяки різнобічній атлетичній підготовленості йому вдалося у досить зрілому віці не лише закріпитися в NBA, а й стати у 1990-х роках одним з провідних її гравців.

Кожна команда NBA безумовно має свої особливості побудови системи підготовки. Проте є низка положень, що характерні для всього американського професійного баскетболу. Після закінчення сезону змагань баскетболісти йдуть у відпустку. Кожний баскетболіст несе персональну відповідальність за рівень своєї функціональної і фізичної підготовленості. Командні тренування в цей період не проводяться, але кожний гравець виконує індивідуальну програму, що рекомендована тренерами. За три тижні до початку сезону змагань баскетболісти збираються для командної підготовки. Перший тиждень – тестування фізичної підготовленості гравців, відпрацювання технічних елементів гри; другий – відпрацювання взаємодії гравців у нападі та захисті; третій – тренувальні ігри. Після завершення третього тижня підготовки тренери визначають гравців основного складу. У змагальному періоді, у вільні від змагань дні, команди проводять по 1-2 тренування на день тривалістю 2,0-2,5 години. Головна увага

звертається на взаємодію гравців у різноманітних ігрових ситуаціях, технічне вдосконалення окремих ігрових прийомів. В командних тренуваннях американські тренери до автоматизму відпрацьовують 40-50 тактичних схем. Водночас спеціальному тренуванню кидків у кошик практично не надається уваги. На думку американських тренерів, відпрацювання цього елемента повинно входити до індивідуальної програми тренування кожного баскетболіста.

Характерною особливістю американської системи підготовки баскетболістів є вузька спеціалізація як гравців, так і тренерів. Кожний гравець повинен мати у своєму арсеналі хоча б один елемент «ультра-сі». В індивідуальних тренуваннях акцент робиться на вдосконаленні саме цих елементів. Тренери також мають вузьку спеціалізацію: з фізичної підготовки; з розіграшу стандартних положень; із захисних чи атакуючих дій тощо.

Командними діями керує головний тренер. Йому допомагають 3-4 асистенти. Всі вправи гравці виконують із максимальною самовідданістю. З цим логічно пов'язані часті заміни гравців. Вони супроводжуються схвальними оплесками запасних на адресу того, хто покидає майданчик, та підбадьорюючими вигуками гравцеві, який виходить на заміну. У змагальних двобоях баскетболісти чітко дотримуються настанови на конкретний матч, що свідчить про високу ігрову дисципліну. Кожний матч професіонали проводять у напруженій боротьбі від першої до останньої хвилини зустрічі. Вони ніколи не грають напівсили, навіть коли їм протистоїть слабший суперник і перебіг зустрічі не викликає сумніву [18].

Коли головний тренер зупиняє хід тренування або бере перерву у грі, щоб дати конкретні вказівки, всі гравці та асистенти тренера буквально завмирають й уважно його слухають. Так відбувається навіть у тих випадках, коли наставник говорить банальні речі. Це зайвий раз свідчить про високу дисциплінованість гравців та незаперечний авторитет головного тренера.

Великого значення американські фахівці надають раціональному збалансованому харчуванню. В кожному професійному клубі є лікар-дієтолог, котрий розробляє раціони харчування на виїздах. В інший час баскетболісти харчуються самостійно, але з урахуванням рекомендацій дієтолога.

Великої уваги надається психологічній підготовці. В кожній команді NBA є спортивний психолог. Отже в США створено об'єктивні передумови для якісного розвитку професійного баскетболу: популярність, масовість, велика кількість сучасних баскетбольних залів і кваліфікованих тренерів. Тренувальний процес відрізняється високою дисциплінованістю і самовідданістю баскетболістів. Усі вправи, до того ж і найпростіші, гравці виконують із максимальною самовідданістю.

У процесі тренувань і матчів баскетболісти постійно психологічно підтримують один одного (оплески, схвальні жести й вигуки). Тренування проходять із високою інтенсивністю. В командних тренуваннях до автоматизму відпрацьовується набір певних техніко-тактичних дій. В індивідуальних заняттях акцент робиться на вдосконаленні найбільш виражених здібностей баскетболіста. Кожний повинен чимось виділитися. У змаганнях гравці ретельно дотримуються тактичних настанов тренера на конкретну гру. Професійних баскетболістів відрізняє висока працездатність, дисциплінованість і виняткова самовідданість як у змаганнях, так і в тренуваннях.

БАСКЕТБОЛ В УКРАЇНІ

Як і в багатьох інших видах спорту належна увага в Україні приділяється баскетболу. Поширення гри в баскетбол одночасно почалося з Заходу та Півдня. Є підстави вважати, що першими цю гру побачили жителі Львова та Одеси. Про це свідчить той факт, що кращі прийоми баскетболу попервах демонстрували гравці саме цих

міст. Першості тут виборювала найбільша кількість команд, сюди у гості приїжджали гравці з інших міст і країн.

Загалом же історія розвитку баскетболу налічує 6 етапів. Перший етап розвитку баскетболу в Україні (1891-1918 рр.) – зародження, перша поява баскетболу на території країни; другий етап становлення – 1918-1941 рр. – друга хвиля впровадження баскетболу в Україні; третій етап – розвиток та стабільність (1944-1960 рр.); четвертий етап – олімпійських висот (1961-1975 рр.) п'ятий етап (1976-1990 рр.) – розквіт, визнання у світі, українці представлені в збірних командах СРСР. Чоловічі колективи серед кращих на чемпіонатах СРСР; шостий етап – історичний період (період незалежності України з 1991 р. до 2019 р.) – баскетбол в період незалежності, організація перших вітчизняних та професійних чемпіонатів [2].

Загалом, починаючи з 20-х років ХХ ст. баскетбол поширився в Україні, в Білорусі, Закавказзі, на Далекому Сході. Великий вплив на розвиток гри зробили організації Всеобуча. У 1920 р. Вищою радою фізкультури баскетбол введено у програму шкіл Всеобуча як обов'язкову дисципліну, з того часу стали проводитися турніри з баскетболу в рамках української і Московської олімпіад. У лютому 1921 р. у Петрограді організовано баскетбольну лігу, у 1922 р. в Москві створено Комітет московської баскетбольної ліги. У 1930 р. при Всесоюзній раді фізичної культури створено Всесоюзну секцію баскетболу. У 1959 р. після утворення Союзу спортивних суспільств і організацій СРСР секція була перетворена у Федерацію баскетболу. СРСР член ФІБА з 1947 р.

Першість країни як у жінок, так і чоловіків стала проводитися з 1923 р. Найсильнішими жіночими клубними командами країни були «Динамо» (Москва), «Динамо» (Київ), ТТТ (трамвайно-тролейбусного тресту), ЦСКА (Москва).

Найсильнішими чоловічими командами – «Динамо» (Москва), СКА (Рига), ЦСКА (Москва), «Жальгіріс» (Каунас), «Спартак» (Ленінград), «Автодор» (Саратов).

За союзних часів кращою чоловічою баскетбольною командою України був київський «Будівельник». У різні роки прихильники популярного виду захоплювалися грою таких чудових баскетболістів, як Сергій Коваленко, Вадим Гладун, Микола Баглей, Василь Окіпняк, Анатолій Палівода, Олександр Білостінний, Олександр Волков, Володимир Ткаченко, Андрій Подковиров та ін.

28 лютого 1992 р. заснована та офіційно прийнята до членів Міжнародної Федерації баскетболу Федерація баскетболу України. Президентом Федерації баскетболу України є відомий український політичний діяч Бродський М.Ю.

З 1991 р., від здобуття Україною незалежності, на території країни проводяться баскетбольні змагання під егідою державної суперліги. І хоча українські команди не вважаються найсильнішими у світі, все ж баскетбол як вид спорту активно розвивається в усіх своїх аспектах, даруючи насолоду вболівальникам і подаючи відмінний приклад здорового способу життя молодому поколінню.

Лідерські позиції в українській баскетбольній суперлізі займають: «Азовмаш» (Маріуполь), «Будівельник» (Київ), «Говерла» (Івано-Франківськ), «Дніпро» (Дніпропетровськ), «Дніпроазот» (Дніпродзержинськ), «БК Донецьк» (Донецьк), «БК Київ» (Київ), «Кривбасбаскет» (Кривий Ріг), «Миколаїв» (Миколаїв), «Одеса» (Одеса), «Політехніка-Галичина» (Львів), «Феро-ЗНТУ» (Запоріжжя), «Хімік» (Южне), «Черкаські мавпи» (Черкаси).

Найбільш титулованою серед українських команд вважається київський «Будівельник». Ця команда є першим чемпіоном України, в минулому утримуючи титул першості 6 разів поспіль.

Варто відзначити, що українські баскетбольні команди завжди відкриті для іноземних спортсменів. Так, у більшості з них давно

грають легіонери з різних країн світу, які займають гідне місце в основному складі команди.

Іноземні гравці гордо захищають інтереси українських клубів у національній лізі, а також досить успішно представляють команди на міжнародних баскетбольних змаганнях.

Суддівство офіційних змагань із баскетболу в Україні здійснюється згідно з Офіційними Правилами гри в баскетбол, які затверджено ФІБА.

За роки розвитку баскетбол переживав злети та падіння, проте тепер спостерігаємо за Чемпіонатами України, що зросли не лише кількісно, а й якісно. На досить високому рівні технічне обслуговування змагань, однак зберігається проблема ігрових майданчиків, залів – це є актуальним питанням для ФБУ, що дає велику надію на перспективи розвитку баскетболу в нашій країні.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ

Оскільки сучасний баскетбол характеризується великим арсеналом техніко-тактичних дій при високому фізичному навантаженні, то значну частину навчально-тренувального процесу баскетболістів займає фізична підготовка.

Фізична підготовка баскетболістів спрямована на створення функціональної бази для досягнення високих спортивних результатів. У центрі уваги має бути зміцнення здоров'я, формування правильної, пропорційної статури, вдосконалення фізичних якостей.

Завдання фізичної підготовки – різнобічний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і рухових якостей баскетболістів.

Першочергово фізична підготовка баскетболістів спрямована на вирішення таких завдань:

- підвищення рівня розвитку і розширення функціональних можливостей організму (функціональна підготовка);
- виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), а також розвиток пов'язаних з ними комплексів фізичних здібностей, що забезпечують ефективність ігрової діяльності (стрибучість, швидкісні здібності, потужність метальних рухів, ігрова спритність та витривалість) [8].

Вирішення цих завдань здійснюється в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка передбачає, що кожен баскетболіст має стати атлетом, які мають спортивні розряди з основних видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, плавання тощо.

Спеціальна фізична підготовка – це процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, необхідних для даного виду спортивних ігор. Кожна спортивна гра має відмінні риси [1]. З цією метою використовують спеціальні підготовчі вправи. Спеціальна фізична підготовка відіграє провідну роль у формуванні рухових здібностей баскетболіста і знаходиться в прямій залежності від особливостей техніки, тактики гри, показників змагального навантаження і психічної напруженості. Здійснюється вона в тісному зв'язку з оволодінням і вдосконаленням навичок та вмій в баскетболі з урахуванням умов і характеру використання гравцем цих навичок у змагальній обстановці. 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 [11].

Загальна та спеціальна фізична підготовка взаємопов'язані і доповнюють одна одну. З одного боку ці види підготовки залежать від особливостей гри, з іншого – визначають реальні можливості дій баскетболіста в змаганнях. Необхідно також відзначити, що досить

високий рівень фізичної підготовленості гравця є важливим фактором психологічного плану, передусім надає впевненість у боротьбі, сприяє прояву більш високих вольових якостей в екстремальних умовах [5].

Невисокий рівень фізичної підготовленості баскетболіста лімітує його здатності при оволодінні техніко-тактичним арсеналом. Наприклад, баскетболіст, у якого недостатньо розвинена стрибучість, не може оволодіти сучасною технікою кидка в стрибку і брати участь у боротьбі за м'яч біля щита. Команда, гравці якої повільні, не може ефективно застосовувати швидкий прорив, пресинг тощо.

Ігрова діяльність баскетболіста відрізняється великою різноманітністю і носить ациклічний характер, пов'язаний зі змінною інтенсивністю, що перемежуються періодами відпочинку. Важливе значення має і турбота про статуру баскетболістів. За характером специфічного підбору гравців, що відрізняються високим зростом, а також характеру більшості рухів під час передач, кидків, переміщень у процесі тренувань виникає необхідність проявляти турботу про формування пропорційного розвитку тіла, зміцнення м'язів плечового пояса, спини, стопи [8].

Для формування статури і постави необхідно спиратися на антропологічні дані, найбільш типові для баскетболістів, а також на показники об'єму жирової тканини, рухливості в суглобах тощо.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У процесі індивідуального тренування баскетболістам необхідно цілеспрямовано розвивати не просто рухові якості, а такі, які найбільше відповідають специфічним особливостям баскетболу. Оптимальною є така стратегія індивідуального тренування, в процесі якої основна увага приділяється розвитку не слабких сторін фізичної підготовки, а вдосконаленню сильних сторін, які

максимально компенсують відстаючі ланки підготовленості баскетболіста.

Завдання фізичної підготовки баскетболіста полягають у постійному підвищенні функціональних можливостей організму, що визначають рівень розвитку їх фізичних якостей і поступово підводять до інтенсивних навантажень, які забезпечують зростання спеціальної працездатності та досягнення оптимальних спортивних результатів. Проте, щоб досягти високих результатів, замало лише працювати на тренуваннях. Спортсмен повинен вміти тренуватися самостійно, приділяючи основну увагу розвитку та вдосконаленню таких якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність, стрибучість та гнучкість.

Характерною особливістю фізичної підготовки спортсмена 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 значною мірою залежить успіх у будь-якій діяльності, оскільки низка морфо-функціональних структур організму мало піддається соціальним педагогічним впливам. У баскетболі це, передусім, морфологічні параметри організму: зріст, довжина кінцівок. Важливим компонентом генетично зумовлених показників є структура і склад м'язових волокон, які практично не змінюються протягом життя.

Генотип людини зумовлюється також функціональними показниками. До них належать якісні й кількісні параметри функцій тих чи інших морфологічних структур, починаючи від біологічних і закінчуючи психічними.

При виборі методики індивідуального тренування з метою розвитку рухових якостей баскетболіста, першочергове значення слід відводити визначенню природних здібностей спортсмена і лише на основі цього будувати подальшу роботу.

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; нападаючі – 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 треба більше працювати над удосконаленням швидкісно-силових якостей, нападаючим – над розвитком спеціальних рухових якостей, які називаються вибуховою силою, а центровим гравцям – над стрибковою витривалістю [9].

Однак у кожному конкретному випадку, при визначенні стратегії побудови і реалізації індивідуального тренування баскетболіста, необхідно максимально враховувати, крім специфіки ігрового амплуа, індивідуальність та морфо-функціональні особливості спортсмена.

Наступним важливим методичним положенням є необхідність досягнення відповідності рівня розвитку тієї чи іншої якості баскетболіста структурі технічних прийомів. Слід зазначити, що недостатній або надмірний розвиток рухових якостей призводить до своєрідного дисбалансу в 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 і його психофізичного стану в певний період підготовки [17].

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

Під навантаженням у тренуванні слід 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 треба дещо зменшити, особливо, коли тренування відбуваються щодня. Мета дозування – дати можливість організму відновитися після фізичного навантаження. Потрібно планувати навантаження індивідуальних тренувань таким чином, 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 повторень 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 і для досягнення ним високої тренуваності, тому необхідно:

- 1) фізичні вправи добирати з урахуванням підготовленості гравця;
- 2) будувати тренування так, щоб фізичне навантаження постійно збільшувалося;
- 3) вводити у заняття перерви (або відпочинок у вигляді малоінтенсивних вправ);
- 4) протягом усього заняття контролювати ЧСС (частоту серцевих скорочень).

Для індивідуального планування силового тренування слід враховувати ту обставину, що характер рухової діяльності у гравців різного амплуа визначає і рівень розвитку силових здібностей. Під час пересувань, наприклад, у захисників найбільше значення має сила м'язів підошовних згиначів стопи, у нападників – відносна сила м'язів розгиначів ноги, у центрових – вибухова динамічна сила. Це є підставою для диференційованого підходу при вдосконаленні силових здібностей баскетболістів різних ігрових амплуа.

У кваліфікованих баскетболістів силу треба розвивати на основі комплексу силових вправ з акцентом на швидкість і спритність. Силкові вправи повинні поєднуватися із вправами, що спрямовані на збільшення рухливості в суглобах і розслаблення.

Основні методи виховання і вдосконалення сили [21]:

- повторне піднімання неграничної ваги «до відмови», з максимальним посиленням;
- метод колового тренування;
- метод поєднаних дій: інтервальний, змагальний.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Досить важливою якістю баскетболіста є *швидкість* (швидкісні здібності). Під швидкістю як фізичною якістю розуміють здатність баскетболіста виконувати рухи за мінімальний проміжок часу.

Прийнято виділяти елементарні і комплексні форми прояву швидкості. До елементарних форм відносяться: час простий і складної реакції, час одиночного руху і частота рухів [11].

Проста реакція спортсмена – це відповідь певним рухом на заздалегідь відомий, хоча й раптово виявляється сигнал (наприклад, старт під час бігу, вистрибування під час розіграшу спірного м'яча).

Для баскетболу характерні прояви складних реакцій, таких, як реакція на рухомий об'єкт (м'яч, партнер) і реакція вибору, коли з декількох можливих дій потрібно миттєво вибрати одну, найбільш адекватну даній ситуації.

Кваліфіковані гравці досягають високого рівня розвитку швидкості як простої, так і складної реакції, завдяки розвитку вміння передбачити ситуацію і реагувати не на сам рух, а на підготовчі дії до нього.

У грі зазвичай необхідний комплексний прояв усіх форм швидкості, оскільки вони є складовими більшості рухових дій баскетболістів і проявляються у швидкості пересувань під час виконання окремих технічних прийомів із м'ячем і без м'яча та їх комплексів, у швидкості зміни одних прийомів іншими.

Відмінною особливістю розвитку швидкості у баскетболі є необхідність прояву її в безупинно мінливих ситуаціях, за наявності певних факторів (опір противника, психологічна напруженість, стомлення). І все ж при всій важливості швидкої реакції остаточний результат залежить від здатності швидко нарощувати швидкість і протистояти втомі (дистанційна швидкість).

Швидкісні здібності є фоном, на якому проявляються такі сторони швидкості, як швидкість виконання кидків, передач, ведення, швидкість вирішення тактичних завдань.

Для виховання складних реакцій можна використовувати вправи, в яких необхідно реагувати на рухомий предмет (м'яч, партнер), який з'являється раптово. Наприклад, сигналом для

початку руху у швидкий прорив може бути м'яч, що відскочив від щита.

Високою частотою рухів опановують при виконанні короточасних вправ (10-20 с) у максимальному темпі з таким розрахунком, щоб до кінця виконання, з появою втоми, швидкість не знижувалася.

Швидкість стартового прискорення і дистанційна швидкість є фундаментом швидкості в баскетболі, оскільки на їх фоні проявляються інші сторони цієї фізичної якості, наприклад, швидкість передач, ведення й обведення, виконання елементів швидкого прориву і пресингу. Домагатися збільшення швидкості пересування можна не лише впливаючи на швидкісні здібності гравця, а й виховуючи силові здібності, удосконалюючи техніку рухів.

Основними засобами виховання швидкості в баскетболі є швидкісні вправи, які необхідно виконувати з граничною або напівграничною швидкістю, зокрема:

- виконання вправ в полегшених умовах (біг по похилій доріжці, використання сили тяги підвісок);
- чергування вправ в ускладнених і звичайних умовах, варіювання обтяжень;
- біг за лідером (партнером), біг з розгону;
- введення обмеження часу виконання вправи, просторових умов його виконання.

Важливою якістю для баскетболіста є *сила*. Під силою розуміють здатність людини долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль. Відмінний розвиток основних груп м'язів дає змогу досягти високої швидкості пересування, виконання передач, зупинок, відбору м'яча у боротьбі з суперником, підвищує стрибучість гравця. Провідну роль у баскетболі відіграють швидкісно-силові здібності. За даними науковців [5, 16], у баскетболі більше 70 % рухів носять швидкісно-силовий характер.

Однак під час переміщень у захисній стійці, викидання м'яча та інших, так званих жорстких діях, потрібні значні статичні зусилля. Тому силова підготовка гравця повинна бути різносторонньою і розвивати силу м'язів у різних режимах [4].

Важливим різновидом м'язової сили є вибухова сила, що відображає здатність проявляти надто велику силу в мінімально короткий час, регламентований умовами спортивної вправи або ігрової дії. Цей вид сили баскетболісти використовують у стрибках, швидких проривах, потужних довгих передачах.

Для розвитку вибухової сили у практиці тренування все ширше використовують вправи в динамічних швидкісних режимах: штовхання, кидки на дальність важких набивних м'ячів; перетягування, витіснення або виштовхування партнерів з позначеного на майданчику простору; викидання м'ячів із рук суперників; елементи вільної боротьби і самбо.

Існують поняття «абсолютна» і «відносна» сила. Абсолютна сила – це гранична сила, яку проявляє людина в будь-якому русі безвідносно до власної ваги. Відносна – це величина сили, що припадає на 1 кг ваги тіла гравця, тобто відносна сила дорівнює абсолютній силі, помноженій на власну вагу.

Сила м'язів, що забезпечує різноманітну рухову діяльність баскетболістів, залежить від біомеханічних характеристик руху (довжини важелів, включення в роботу найбільш великих м'язів) і величини напруження, яке можуть розвивати працюючі м'язи.

Величина напруження визначається фізіологічним поперечником м'яза, включенням в роботу певної кількості рухових одиниць, частотою нервових імпульсів, що посилаються до м'яза, і ступенем синхронних зусиль усіх рухових одиниць, які беруть участь в роботі.

Виховання силових здібностей баскетболіста має бути спрямоване на:

- розвиток і підтримку рівня абсолютної сили м'язів;

- прояв максимуму зусиль за більш короткої час;
- формування умінь концентрувати робоче зусилля на певній ділянці руху;
- поліпшення здатності до прояву максимуму зусиль у момент перемикання від одних рухів до інших.

За впливом на організм усі вправи, що розвивають силу, прийнято ділити на глобальні, призначені для розвитку більшості великих м'язових груп тіла гравця, і на локальні, спрямовані на розвиток робочих груп м'язів, що беруть участь у конкретному русі.

З метою розвитку силових здібностей рекомендовано використовувати низку вправ зі штангою та іншими обтяженнями:

Прояви сили залежать від напруження, яке можуть розвинути м'язи. Сила становить біологічну основу всіх рухових можливостей людини. Від цієї якості великою мірою залежить успішність оволодіння технікою та тактикою гри в баскетболі. Тому розвиткові сили необхідно приділяти постійну увагу, починаючи з перших етапів підготовки баскетболістів.

Специфіка змагальної підготовки в баскетболі вимагає значного рівня розвитку максимальної, швидкісної та вибухової сили. Розвиток сили переважно шляхом збільшення фізіологічного поперечника м'язів є неприйнятним, хоча до певної міри може бути використаним на початкових етапах підготовки.

При підборі засобів для розвитку сили необхідно враховувати структуру технічних прийомів, у яких повинен максимально реалізуватися досягнутий рівень розвитку рухових якостей. В цьому плані перевагу слід віддавати вправам, у яких навантаження припадає на ті групи м'язів, які виконують основну роботу в баскетболі. Це м'язи кисті, спини, пресу, нижніх кінцівок.

До засобів силової підготовки належать:

1. Вправи з використанням зовнішнього опору.
 - коли для опору використовується маса предметів (вправи з набивними м'ячами, гантелями, мішками, штангою тощо);

- де опір здійснює партнер (присідання, нахили, ходьба з партнером на плечах);
 - де використовується опір пружних предметів (еспандери, гумові джгути);
 - де використовується опір зовнішнього середовища (стрибки, біг по м'якому піску, ґрунту, снігу, мілкій воді).
2. Вправи, обтяжені вагою власного тіла, наприклад: лазіння по канату, підтягування, стрибки.
 3. Вправи з використанням різноманітних тренажерів, блоків, механізмів.

Використовуються також спеціальні ігрові вправи – боротьба за м'яч під щитом, серійні кидки в стрибку, ведення й обведення з обтяженням тощо.

Розвиток сили залежить від обтяження. Для розвитку абсолютної сили обтяження становить 80 % від максимуму; для розвитку швидкісно-силових якостей обтяження не повинні перевищувати 30–70 %.

Малі обтяження (до 50 %) дають змогу розвивати не лише швидкісно-силові якості, а й силову витривалість.

Для розвитку швидкісно-силових здібностей доцільним є виконання в максимальному темпі вправ зі штангою вагою до 45% від максимальної, кількість повторень – 8-12;

Для розвитку власне силових здібностей: повторення в повільному темпі 4-6 разів запропонованої вправи з вагою, що становить 70-85% від максимальної; вправа супроводжується короткочасним інтервалом розслаблення.

Для розвитку силовій витривалості: в середньому темпі повторюють «до відмови» вправу з малим обтяженням 25-50 разів поспіль, без відпочинку.

Важлива умова правильного силового розвитку – постійне поєднання власне силових вправ із вправами на розслаблення та гнучкість.

Комплекс вправ з використанням зовнішнього опору

Вправи з партнером:

- 1) стоячи у випаді правою (лівою) вперед і з'єднавши кисті рук, поперемінно згинати й розгинати руки при протидії партнера;
- 2) стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в сторони, нахили вправо і вліво; той, що стоїть позаду, намагається утримати руки партнера у вихідному положенні;
- 3) партнери розташовуються один за одним: той, що попереду, знаходиться в положенні присід, той, що позаду, руками упирається в плечі партнера, який встає при протидії партнера;
- 4) перший лягає на спину, руки за голову, другий сідає лицем до партнера і тримає його за гомілковостопні суглоби, перший повільно приймає положення сидячи й опускається у в. п.;
- 5) стоячи спиною один до одного і взявшись вгорі за руки, по черзі нахилиючись вперед, піднімати партнера на спину;
- 6) «ходьба» на руках за допомогою партнера, який підтримує ноги;
- 7) перенесення партнера, що сидить на спині, кроком, бігом, а також стрибками, галопом (по черзі правою і лівою ногою вперед).

Вправи з гантелями:

- 1) у положенні стоячи, одночасно і поперемінно згинати руки до плечей і випрямляти;
- 2) стоячи або сидячи, гантелі за голову, прогнутися, повільно випрямити руки вгору, перевести вперед і опустити їх вниз;
- 3) стоячи, ноги нарізно, поперемінно нахилитися вправо і вліво, одночасно згинаючи руку, різнойменну стороні нахилу;
- 4) стоячи, ноги нарізно, нахилитися вліво, згинаючи праву ногу і піднімаючи праву руку вгору, ліву за спину, те ж саме в

інший бік, згинаючи ліву ногу і піднімаючи ліву руку вгору, праву за спину;

- 5) сидячи на підлозі, руки вперед вгору, лягти, повільно сісти, нахил, руки вперед до носків.

Комплекс вправ з подоланням власної ваги:

- 1) згинання і розгинання рук в упорі стоячи (руки на стіні, гімнастичній стінці), а також в упорі лежачи на підлозі, гімнастичній лаві (виконувати граничну кількість разів);
- 2) присідання на обох ногах і на одній нозі, друга випрямлена вперед («пістолет»), гранична кількість разів;
- 3) сівши на нижній рейці гімнастичної стінки, триматися руками за рейку на рівні грудей і випрямляти ноги впритул зігнувшись і впритул стоячи;
- 4) з вису на гімнастичній стінці підняття ніг вгору і торкання рейки за головою;
- 5) стоячи лицем до гімнастичної стінки на відстані кроку, по черзі наступаючи на рейку то правою, то лівою ногою, переходити в положення вис;
- 6) лежачи на спині ногами до стінки, закріпивши ноги на нижній рейці, переходити в положення сидячи і повільно опускати в початкове положення;
- 7) у висі на кільцях або перекладині піднімати зігнуті і прями ноги;
- 8) підтягування з вису на кільцях і перекладині;
- 9) лазіння по канату без допомоги ніг;
- 10) опорні стрибки через коня з ручками, козла.

Вправи з використанням простих тренажерів і тренувальних пристроїв

1. **Кистьовий (коловорот).** Для зміцнення кистей рук можна застосувати пристрій, який даватиме змогу піднімати та опускати вантаж, накручуючи шнурок, трос або відрізок велосипедного ланцюга на ворот. Як ворот використовують

круглу рейку з дерева, відрізок трубки діаметром 40–50 мм. Шнур або трос закріплюють безпосередньо на вороті. Блок слід зробити так, щоб його можна було підвісити за будь-яку поперечну перекладину.

За вантаж можна використати диск від штанги, гирі, набір гантель тощо.

2. **Навісна перекладина.** Це проста зварна конструкція з труб або металевого прута для навішування на гімнастичну стінку. Залежно від висоти навішування, прилад можна використовувати як перекладину для підтягування, у висі або для виконання вправ в упорі на підлозі. Це пристосування можна також використати для навішування додаткових блоків, лавочок, інших приладів.
3. **Різносторонні куби.** Куби – найпростіші пристрої для розвитку сили м'язів ніг. На кубах виконуються різні настрибування, вистрибування з гирями різної ваги з глибокого присіду.
4. **Гумові амортизатори.** Ці прилади розвивають здібність баскетболіста до подолання опору. Пояс з гумовим амортизатором кріпиться на гімнастичній стінці. Висота кріплення регулюється залежно від росту спортсмена. Можна виконувати пересування вправо і вліво, біг з високим підніманням стегна при натяжному амортизаторі.

Невід'ємною складовою швидкісно-силових здібностей у баскетболі є стрибучість. Під стрибучістю розуміють здатність баскетболіста максимально високо вистрибувати під час виконання кидків у стрибку, відборі м'яча біля щита, під час опорних кидків тощо.

Основними засобами розвитку стрибучості у баскетболістів вважають різноманітні стрибки вгору і в довжину з місця та короткого розбігу, серійні стрибки, стрибки через гімнастичні снаряди, а також різні вправи з обтяженнями.

Рівень розвитку стрибучості баскетболіста визначають такі чинники:

- максимальна ізометрична сила м'язів;
- вибухова сила м'язів;
- здатність до швидкості прояву рухового зусилля;
- робоча поза, що відповідає моменту початку відштовхування;
- морфологічні і функціональні особливості спортсмена;
- здатність до швидкого реагування нервово-м'язового апарату на зовнішню ситуацію.

Рівень розвитку стрибучості залежить від здатності нервово-м'язового апарату максимально швидко виявляти рухове зусилля. У тренувальному процесі необхідно враховувати специфічні особливості стрибучості баскетболістів. До них у першу чергу слід віднести:

- швидкість та своєчасність стрибка;
- виконання стрибка з короткого розбігу або з місця переважно у вертикальному напрямку.
- вміння неодноразово повторювати стрибок в умовах напруженої боротьби.
- вміння управляти своїм тілом у повітрі в умовах силової боротьби при безпосередньому контакті з суперником.
- точність приземлення і готовність до подальших дій відразу ж після приземлення.

За допомогою спеціальних вправ розвивається і підтримується стрибучість. Наприклад:

- стрибки через скакалку на двох ногах або на одній нозі з різним ритмом і висотою підскоку, з переміщенням вперед, приставним кроком, високі стрибки з подвійним прокручуванням скакалки тощо;

- стрибки через гімнастичну лавочку з просуванням уперед, через дві лавки, настрибування двома й однією ногою на лавочку тощо.
- стрибки за допомогою гімнастичної драбини, наприклад тримаючись на рівні голови за рейки, поперемінне відштовхування однією ногою від нижньої рейки;
- стрибки з розбігу, з місця з торканням щита, підвішеного м'яча, гілочок у парку, інших предметів;
- так звані стрибки «в глибину», тобто зістрибування з якогось підвищення (1–1,2 м) з наступним стрибком у довжину.

Комплекс вправ для розвитку стрибучості баскетболіста

1. Стоячи на гімнастичній стінці обличчям до неї, тримаючись за рейку на рівні пояса, глибоке присідання на одній нозі, іншу опускаючи вниз, та швидке повернення в вихідне положення. Те ж саме на іншій нозі. Те ж саме з обтяженням.
2. Стрибки з глибокого присіду, торкаючись підвішеного предмета, встановленої планки (висота підбирається індивідуально): з обтяженням на тілі, з набивним м'ячем у руках.
3. Стрибки крутими сходами вгору на одній і двох ногах.
4. Вибігання крутими сходами вгору.
5. Стоячи на відстані 1–1,5 м від стіни (щита) з баскетбольним м'ячем у руках, у стрибку кинути м'яч угору об стіну, приземлитися, знову стрибнути й піяти м'яч, приземлитися і знову в стрибку кинути м'яч (виконують ритмічно, без зайвих підскоків).
6. Стрибки (10–12) через перешкоди (висота 60–70 см) з глибокого присіду.
7. Стрибки з місця вгору з напівприсіду з обтяженням. Торкнутися головою підвішеного предмета на індивідуально максимальній висоті.

8. Стрибки поштовхом двох ніг з напівприсіду, права (ліва) нога попереду, обов'язково з обтяженням. Під час стрибка змінити положення ніг.
9. Лежачи на спині, прямі ноги підняти вперед-вгору. На стопи партнер накидає набивний м'яч. Носками стоп швидко відбити м'яч.
10. Стрибки на двох ногах, обов'язкове обтяження 5-6 кг. Ноги в колінних суглобах згинаються незначно.

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ

Швидкість справедливо належить до важливих якостей баскетболіста. У грі вона проявляється по-різному: як уміння швидко приймати рішення, пересуватися з високою швидкістю, оперативно виконувати ігрові прийоми. Швидкість значною мірою носить вроджений характер, але під впливом тренування піддається розвитку.

Для розвитку швидкості важливо впливати на всі її складові: швидкість реагування, швидкість одиночного руху, частоту руху, стартову і дистанційну швидкість, швидкість переключення з однієї дії на іншу. Важливо також враховувати, що швидкість дії певною мірою визначається досконалістю техніки її виконання.

На початковому етапі навчання найкращим засобом для розвитку швидкості вважається біг на короткі дистанції, стрибки, особливо рухливі ігри, естафети, безпосередньо спеціальні ігрові вправи і гра в баскетбол. У подальшому все більше уваги приділяється розвитку швидкісно-силових якостей за допомогою спеціальних підготовчих вправ. Для цього використовуються невеликі за масою обтяження, які не викликають значного напруження й уповільнення руху.

Швидкісні вправи виконуються з високою інтенсивністю, що досить швидко викликає втому, підвищення кисневого боргу і рівня

молочної кислоти, знижує швидкість виконання вправ. Тому вправи слід чергувати з паузами відпочинку.

Вправи для розвитку швидкості потрібно максимально наближувати до умов змагань. Особливо це стосується вправ, які дають змогу закріпити ігрові прийоми на фоні максимальної швидкості переміщення, в боротьбі з переважаючим (чисельно або фізично) суперником, в умовах зменшеного розміру ігрового майданчика та в іграх із спеціальним завданням (гра без ведення, без затримки м'яча, з преміальними очками за швидку контратаку тощо) [12].

Однак при одночасному вдосконаленні швидкості і техніки виконання ігрових прийомів важливо не перебільшувати межу швидкості, що може призвести до багатьох помилок. Контрольована швидкість – 90 % від максимальної. Слід уникати виникнення так званого швидкісного бар'єру, що створюється в результаті одноманітних вправ. Тому потрібно застосовувати різноманітні швидкісні вправи [4]. Серед них рекомендуються:

- виконання якомога більшої кількості рухів за 5, 10, 15 с (хлопки руками над головою, оберти руками, кількість кроків під час бігу на місці, підскоки на місці на задану висоту, стрибки зі скакалкою, присідання);
- стартові прискорення на 12–15 м;
- кидки набивних та тенісних м'ячів у ціль на заданий час;
- максимально швидке виконання будь-якої вправи (присідання, поворот, хлопки руками і т. п.) за несподіваним сигналом під час ходьби, бігу по колу.

Доповнюють такі вправи спортивні ігри зі швидкою зміною ситуацій і високою швидкістю польоту м'яча (настільний теніс, теніс, бадмінтон). Водночас доцільно використовувати ритмічну музику, звук метронома, звукові сигнали партнера (хлопки, свистки).

Спеціальне завдання – розвиток швидкості реакції на рух м'яча. Одним із засобів її розвитку є перешкоди зоровому сприйняттю (м'ячі, подібні за кольором до стін, використання окулярів із звуженим полем зору, з затемненими скельцями).

Корисне також використання з цією метою маленьких м'ячиків у спеціальних вправах. Особливо важливі ігрові вправи з діями у підвищеному темпі (виконати найбільшу кількість передач м'яча, кидків, контратак за певний час тощо).

Швидкісні вправи, які відносять до роботи максимальної потужності. Інтенсивність таких вправ повинна бути максимальною, тривалість – не більше 20 с. Спеціальні вправи (ведення м'яча на максимальній швидкості, біг із передачею м'яча) слід використовувати із тривалістю 5–7 с.

Паузи між вправами повинні бути такими, щоб кожному наступну вправу баскетболіст міг виконувати дещо відпочивши і отже, з максимальною інтенсивністю. Час прискорення можна виміряти на дистанції 12–15 м зі зміною напрямку руху або в умовах перешкод. Водночас відбувається вимірювання «гальмувального шляху», коли гравець після спринту повинен правильно зупинитися біля визначеної «цілі». Довжина заступу і є мірою «гальмівного шляху».

Час одиночного руху можна визначити, виконуючи, наприклад, 5 вистрибувань, 5 присідань або 4 хлопки над головою (інші нескладні рухи) з максимально можливою швидкістю. Реєструється час виконання 5 вправ, а потім розраховується час виконання одного руху. Чим він менший, тим вищий рівень розвитку швидкості.

Визначити частоту руху кисті можна приладом тепінг-тест або проставляючи олівцем на папері максимально можливу кількість крапок за 5 або 10 с. Потім кількість крапок підраховується і це дає змогу визначити задатки щодо розвитку швидкості. Чим більша кількість крапок, тим вища частота руху кисті баскетболіста.

Комплекс вправ для розвитку швидкості баскетболіста

1. Піднімання на носки й опускання на усю ступню, згинання і розгинання ніг стоячи, сидячи й лежачи (на підлозі, на гімнастичній лаві), присідання і стрибки на одній і двох ногах, швидка (стрибком) зміна ніг з положення випаду правої або лівої вперед.
2. Вправи з короткою скакалкою на місці на кількість стрибків за певний час і в русі з урахуванням швидкості подолання відрізка і кількості стрибків, стрибки зі зміною ніг при швидкому
3. Обертанні скакалки, стрибки з подвійним обертанням скакалки.
4. Перекиди вперед, назад окремо, а також в з'єднаннях – уперед і назад: те ж саме в комбінованих естафетах.
5. Біг, високо піднімаючи стегна, дріботливий біг, біг стрибками, біг із максимальною частотою кроків на місці.
6. Біг на місці з максимальною частотою кроків.
7. Біг частими кроками на коротких відрізках до 10–15 м.
8. Біг із граничною швидкістю на відрізку 30–40 м, що переходить у біг за інерцією.
9. Біг на похилій доріжці вниз (по схилу гори), стрибки на місці на одній і двох ногах (гранично часті й невисокі).
10. Стрибки в довжину і висоту з місця на результат, потрібний стрибок з місця і з розгону (на результат).
11. Стрибки на одній і обох ногах через гімнастичні лавки.
12. Прискорення з повторним пробігом від 10 до 30 і 40 м з максимальною швидкістю.
13. Біг на 30–60 м (на результат) з низького і високого стартів.
14. Біг навипередки, комбіновані естафети, що вимагають швидкої зміни характеру дій (ривок, біг навколо часто розташованих перешкод і відразу стрибок у висоту).
15. Вправи з малими м'ячами (тенісними): підкидання та ловля, попадання м'ячем у ціль, розташовану на невеликій відстані

(до 10–15 м), попадання м'ячем у рухому ціль – усе це на обумовленої кількості спроб за певний час.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

Вагоме значення для баскетболіста має *витривалість*, тобто здатність організму проявляти велику працездатність у специфічній діяльності, долати стомлення протягом тривалого часу, діючи з необхідною інтенсивністю, зберігаючи точність, маневреність і швидкість до кінця змагання.

Баскетболіст, що володіє достатньою витривалістю, більш тривалий час зберігає високу спортивну форму, проявляє високу рухову активність як в одному матчі, так і впродовж турніру, демонструє більш стабільну й ефективну техніку, відрізняється швидким тактичним мисленням, більш результативним [6].

Загалом для баскетболіста важлива як загальна, так і спеціальна витривалість. Розвивати їх доцільно послідовно відповідно до етапів цілорічного тренування. На етапі підготовчого періоду річного циклу слід переважно займатися питаннями загальної витривалості, що передбачає розвиток усіх якостей і створення необхідної бази аеробних можливостей. Особливо цінними засобами вдосконалення аеробних можливостей є кроси, плавання, веслування, ходьба на лижах та інші вправи циклічного характеру, що виконуються з малою, середньою і змінною інтенсивністю, з поступовим збільшенням обсягу. Проте тривала рівномірна робота монотонна, тому баскетболісти не завжди охоче її виконують. Бажаною формою тренування є фартлек – біг із різною швидкістю у великому обсязі в лісі або на пересіченій місцевості.

Вдосконалення загальної витривалості проводиться з використанням рівномірного, безперервного, повторного і змінного методів. За їх допомогою вирішуються такі завдання:

- підвищення максимального рівня споживання кисню;

- розвиток здатності підтримувати досягнутий рівень;
- збільшення швидкості розгортання дихальних процесів до максимальних величин.

Включаючи в тренування вправи для розвитку витривалості, необхідно передбачати, щоб тренувальний та змагальний впливи відповідали функціональним можливостям і рівню підготовленості гравця. Інтенсифікація навантажень можлива за умови широкого використання засобів, що стимулюють відновлювальні процеси в організмі спортсмена.

Необхідна передусім раціональна побудова занять. Тут велике значення мають:

- правильне поєднання навантажень і відпочинку;
- варіативність засобів і методів тренування;
- проведення активного відпочинку з максимальним навантаженням у наступний після занять день;
- виконання вправ у паузах між основними вправами для активного відпочинку і розслаблення;
- пасивний відпочинок в стані повного розслаблення;
- використання музики і ритмолідера;
- проведення тренувань в різноманітних умовах (на стадіоні, в лісі, в парку, на березі річки тощо);
- забезпечення хороших побутових умов та усунення негативних факторів;
- забезпечення раціонального харчування та вітамінізації, масажу, гідропроцедур, фізіотерапії.

Сприяючи розвиткові загальної фізичної витривалості, підвищуються функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем організму гравця, вдосконалюється кисневе забезпечення.

Основний метод розвитку аеробної витривалості – це тривале (понад 10 хв) рівномірне або почергове виконання роботи з помірною інтенсивністю (ЧСС 130–150 за 1 хв). З цією метою у

тренувальному процесі баскетболістів використовується тривалий біг (до того ж кроси на пересіченій місцевості), заняття циклічними видами спорту (плавання, велогонки), рухливі і спортивні ігри (футбол, гандбол тощо).

На етапі початкового навчання основна увага приділяється поступовому збільшенню обсягу навантажень за їх невисокої інтенсивності. Зокрема рекомендуються такі вправи:

- 1) біг від 300 до 800 м в максимальному і середньому темпі;
- 2) повторний пробіг відрізків дистанції, підтримуючи задану швидкість; кроси;
- 3) лижні прогулянки на пересічній місцевості з пологими підйомами;
- 4) плавання на дальність, не обмежуючи часу, але зберігаючи рівномірний ритм рухів рук і ніг.

Важливо з самого початку привчати баскетболістів контролювати свою реакцію на навантаження. Для цього використовується пальпаторний спосіб підрахунку ЧСС. Правильному підрахунку ЧСС допоможе виділення трьох режимів: ЧСС до 150 за 1 хв – аеробний, до 180 за 1 хв – змішаний, понад 180 за 1 хв – анаеробний.

Загальна витривалість баскетболіста визначається як здатність виконувати роботу помірної інтенсивності протягом тривалого часу. Досягнення високого рівня загальної витривалості є базою для різнобічної фізичної підготовки.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Спеціальна витривалість – це здатність ефективно виконувати специфічну роботу в заданий відрізок часу на фоні втоми. Специфічною роботою баскетболіста є виконання ігрових прийомів,

ефективність яких визначається рівнем розвитку швидкісної витривалості.

Швидкісна витривалість виявляється як здатність виконувати ігрові дії з високою швидкістю в умовах наявної втоми. Основні засоби тренування – бігові вправи, спеціально-підготовчі (човниковий біг, слаломний біг) та основні техніко-тактичні вправи.

Силова витривалість проявляється по-різному і забезпечує високу ефективність ігрових дій. Рекомендуються для цього такі вправи: стрибки з положення присівши, стрибки «кенгуру», імітація кидків у стрибку, підбирання м'яча і накривань, стрибки із обтяженням (гантелі, набивні м'ячі, мішки з піском тощо), стрибки в глибину і висоту (з торканням предмета) серіями [6].

Розвитку силовій витривалості сприяє і використання колового тренування, в яке включаються прості за технікою виконання вправи. Нижче наведено комплекс вправ, із яких може складатися робота на «станціях» для розвитку спеціальної витривалості.

1-а станція: передача набивного м'яча партнеру (різними способами).

2-а станція: стрибки через гімнастичну лаву.

3-я станція: ведення м'яча і відбір його у партнера на обмеженій площі.

4-а станція: стрибки з добиванням м'яча в щит.

5-а станція: передача двома (трьома) м'ячами в парах.

6-а станція: прискорення вздовж лавочок.

7-а станція: піднімання і опускання ніг за голову із затиснутим між ступнями м'ячем з положення лежачи.

8-а станція: викидання м'яча, стоячи лицем один до одного, взявшись за м'яч двома руками.

Залежно від завдань і рівня підготовленості можна регулювати тривалість роботи на «станціях», пауз відпочинку та кількість кіл.

Витривалість виробляється не так дією спеціальних вправ, як використанням усього комплексу засобів, які готують організм до перенесення тривалих тренувальних навантажень.

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ

Під спритністю прийнято розуміти здатність опанувати складнокоординованими рухами, а також швидко й точно вирішувати складні рухові завдання та перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливих обстановок.

Спритність – це комплексна якість, в якій органічно поєднуються прояв високого рівня сили і швидкості з координованістю рухів і їх точністю. Розрізняють три ступені спритності. Перший ступінь – це просторова точність і координованість рухів загалом, другий – просторова точність і координованість рухів, що виконуються в стислі терміни, третій – просторова точність і координованість рухів, що здійснюються в стислі терміни в змінних умовах [19].

Для баскетболу характерні прояви всіх ступенів, але особливо важливий третій – він допомагає гравцеві засвоювати техніку рухів, швидко й точно використовувати рухові навички та вміння у раптово мінливих ігрових ситуаціях, раціонально перебудовувати свої дії. Найважливіша роль належить спритності при вивченні та вдосконаленні спортивної техніки. Здатність швидко й точно опанувати новими рухами залежить від накопиченого баскетболістом запасу рухових навичок і функціональних можливостей.

Враховуючи специфіку прояву спритності в баскетболі, доцільно підбирати такі вправи, які за своїм змістом і характером наближалися б до специфіки гри. Так, для розвитку спритності в пересуваннях широко використовують спеціалізовані вправи та ігри з характерними для баскетболу поєднаннями: швидкість реакції –

стартове прискорення – дистанційна швидкість – одночасне виконання прийомів із м'ячем і розв'язання тактичних завдань.

Для розвитку спритності у швидко мінливих ігрових ситуаціях рекомендуються вправи на зразок подолання смуги перешкод, які виконуються у швидкому темпі одна за одною, наприклад:

- акробатичний стрибок – перекид через перешкоду, після короткого розбігу стрибок «у вікно», далі, відштовхуючись від пружинного містка, плигнути на канат, залізити по ньому до певної позначки і зіскочити на точність приземлення. Закінчується вправа ривком до фінішної межі;
- старт лежачи на спині з набивним м'ячем у руках – пробігти 4-5 м, перестрибнути через бар'єр, потім перелізити через гімнастичну колоду, виконати ривок на 6-8 м і з ходу вискочити на гімнастичну стінку, залізити по неї, торкнутися рукою стіни над верхнім брусом. Вправа закінчується зіскоком і заключним ривком до фінішу.

Подібні вправи проводять у вигляді змагань двох команд, фіксуючи час, що витрачений командами на подолання перешкод.

Розвиткові спритності сприяє також систематичне оволодіння ігровими прийомами праворуч і ліворуч, правою і лівою рукою. Для вдосконалення стрибкової спритності корисні вправи на батуті (при додержанні суворої міри безпеки).

Одна з основних вимог до методики розвитку спритності систематичність і різноманітність. З цією метою потрібно на всіх етапах підготовки використовувати широке коло вправ, змінювати й урізноманітнювати їх. Тому вправи на рівновагу й орієнтацію після складних обертів слід широко використовувати в процесі розвитку загальної і спеціальної спритності баскетболіста.

Для розвитку спритності як комплексної якості рекомендується застосовувати вправ на координацію рухів, рівновагу, на вміння регулювати тонус м'язів.

Вправи для розвитку координації рухів баскетболіста

Вправа 1. Вихідне положення – руки на поясі: 1 – піднятися на носки; 2 – присісти, руки в сторони; 3 – встати, руки на пояс; 4 – в. п.

Вправа 2. Вихідне положення – руки на поясі: 1 – зігнути праву ногу, руками торкнутися коліна; 2 – в. п.; 3–4 – те ж саме лівою; 5 – мах правою, плеснути під ногою; 6 – в. п.; 7–8 – те ж саме лівою.

Вправа 3. «Козачок». Вихідне положення – присід на ноках, руки схрестити перед грудьми: 1 – випрямити праву ногу; 2 – в. п.; 3–4 – те ж саме лівою. Вправу можна ускладнити, випрямляючи праву ногу вправо, ліву – вліво.

Вправа 4. Вихідне положення – упор лежачи ззаду із зігнутими ногами: 1 – передаючи вагу тіла на праву руку, випрямити вгору праву ногу і торкнутися її стопи лівою рукою; 2 – в. п.; 3–4 – те ж саме лівою ногою і правою рукою. Варіанти: а) те ж саме, тільки піднімати однойменну руку і ногу; б) виконувати один рух на два рахунки.

Вправа 5. «Велосипед». Вихідне положення – стійка на лопатках. По черзі згинаючи ноги в колінах, імітувати рухи велосипедиста.

Вправа 6. Вихідне положення – зігнувшись, обхопити руками гомілковостопний суглоб. У цьому положенні гравець просувається вперед 12,5 м, повертається кругом і рухається у зворотному напрямку.

Вправа 7. Гравець виконує стрибок якомога далі, робить крок правою ногою, приставляє ліву і знову виконує стрибок вперед, робить крок лівою ногою, приставляє праву і т. д.

Вправа 8. Гравець перебуває на лицьовій лінії. Виконує 5 стрибків на правій нозі, п'ять на лівій, а решту майданчика долає стрибками з ноги на ногу.

Вправа 9. Гравець від лицьової лінії добігає до середини майданчика, повертається кругом, робить п'ять кроків у зворотному напрямку, знов повертається кругом, біжить вперед десять кроків,

повертається праворуч, робить п'ять кроків, обертається вліво і пробігає решту майданчика.

Вправа 10. Гравець приймає положення боксерської стійки. Виконує «удар» лівою рукою і просувається вперед кроком лівої ноги. Досягнувши протилежної лицьової лінії, просувається спиною вперед, виконуючи удар лівою рукою. Те ж саме – з ударом правою рукою.

Слід зауважити, що вправи на розвиток координації ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватися автоматично. Потім вони втрачають свою цінність.

Вправи з м'ячем біля тренувальної стінки сприяють розвиткові координації рухів рук і ніг. На стінці можна зробити декілька горизонтальних ліній на різній висоті. Такі вправи можна виконувати, стоячи обличчям і спиною до стінки, передаючи, добиваючи м'яч в стрибку однією або двома руками. Доцільно визначати час виконання певної кількості передач.

Вправи з м'ячем біля стінки так само важливі для баскетболіста, як бій з тінню для боксера. За допомогою таких вправ розвивається контроль над м'ячем кінчиками пальців.

Вправа 1. 1) стійка спиною до стіни на відстані 2 м; 2) передача м'яча лівою рукою попід правою рукою; 3) поворот на лівій нозі в положення обличчям до стіни; 4) ловля м'яча і поворот у зворотному положенні; 5) передача м'яча правою рукою попід лівою рукою; 6) поворот па правій нозі в положення обличчям до стіни; 7) ловля м'яча і поворот кругом.

Вправа 2. 1) стійка спиною до стіни; 2) висока передача в стіну через голову; 3) поворот кругом на зігнутих ногах; 4) стрибок вгору і ловля м'яча від стіни в найвищій фазі стрибка.

Вправа 3. 1) стійка обличчям до стіни на відстані 60 см; 2) ведення м'яча лівою рукою об стінку на відстані 15 см рука випрямлена, «працює» лише кисть; 3) ведення м'яча з максимальною швидкістю. 4) те ж саме правою рукою.

Вправа 4. 1) стійка обличчям до стінки; 2) кидок м'яча у відмітку; 3) При відскоку добивання у відмітку однією рукою; 4) те ж саме, але іншою рукою.

Вправи, що потребують швидких поворотів, потрібно починати далі від стіни і за мірою їх засвоєння просуватися ближче до стіни.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

Під гнучкістю розуміють здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою, що визначається рухливістю ланок опорно-рухового апарату. Гнучкість може бути активною і пасивною. Активна гнучкість – це ступінь рухливості, яка утворюється в результаті м'язових зусиль спортсмена. Пасивна гнучкість – це рухливість внаслідок впливу зовнішніх сил на рухову частину тіла.

У баскетболі широка амплітуда рухів має велике значення для обігравання суперника у одноборстві. Доцільно розвивати гнучкість протягом усього річного циклу тренування на кожному тренувальному занятті. У підготовчому періоді досягти високого її рівня, а потім намагатися зберегти його.

Вправи на гнучкість (або розтягування) включаються у підготовчу частину тренувальних занять після енергійної різносторонньої розминки. Активні і пасивні вправи на розслаблення і спеціально-силові вправи створюють єдиний комплекс. Ці вправи слід виконувати активно, повторюючи кожен по 10–15 разів, і чергувати їх з паузами для відпочинку.

Виконувати вправи втомленому недоцільно. Амплітуду, кількість повторів слід збільшувати поступово. Спочатку виконуються вільні махові рухи, потім статичні і динамічні рухи з максимальною амплітудою. При появі болю у м'язах вправи припиняються [7].

Основні засоби для розвитку гнучкості – загальнорозвивальні гімнастичні вправи (без предметів, із предметами та на приладах), елементи акробатики, вправи з м'ячами, рухливі ігри.

Гнучкість розвивається добре лише тоді, коли гравець виконує вправи з максимальними зусиллями, на межі реальних можливостей.

Здатність баскетболіста виконувати рухи з великою амплітудою деякою мірою визначає легкість і свободу виконання технічних прийомів, їх швидкість і точність. Мірилом ступеня розвитку гнучкості є максимальна амплітуда рухів. Амплітуда рухів залежить від рухливості в суглобах, еластичності м'язів, зв'язок і сухожиль, сили м'язів, а також стану центральної нервової системи.

Основне завдання розвитку гнучкості баскетболіста – вдосконалення цієї якості стосовно до вимог баскетболу. Першочергово слід приділяти увагу збільшенню рухливості в гомілковостопних і променезап'ясткових суглобах. Провідний метод під час використання вправ на гнучкість – повторний. Здатність до розслаблення у баскетболістів повинна розвиватися стосовно до кидків і металних рухів. Напруженість м'язів плечового пояса, кисті, спини ускладнює освоєння техніки рухів, обмежує її варіативність та ефективність. М'якість, розкутість, маневреність необхідні баскетболістам при пересуваннях і стрибках, особливо під час приземлення, в момент, коли гравець готується до активних повторних дій. Баскетболісти високого класу, як правило, володіють мистецтвом розслаблення, виконують прийоми легко й вільно, включаючи в активну роботу лише необхідні для забезпечення раціональних рухів м'язи, оптимально розслабляючи інші.

Для оволодіння вмінням розслаблятися застосовують вправи, при виконанні яких використовується вага окремих частин тіла, що знаходяться у більш високому положенні відносно до майданчика,

складніші вправи, виконання яких пов'язане з переміщенням центру ваги тіла [6].

Уміння розслабляти основні групи м'язів, що забезпечують ігрові дії, формується у баскетболістів за допомогою таких вправ:

- струшування кистей при різних вихідних положеннях;
- розмахування вільно опущеними руками з поворотами тулуба направо й наліво;
- стрибки на місці або розслаблений біг з вільно опущеними руками;
- перенесення ваги тіла по черзі з однієї ноги на іншу, швидко згинаючи коліно вільної ноги, не відриваючи носки від підлоги;
- піднімання й опускання стегна двома руками (гомілка і стопа розслаблені);
- стрибки на місці на одній нозі з вільним розгойдуванням розслабленою ногою;
- розслаблене погойдування тулубом в нахилі вперед, руки вільно опущені.

Для вдосконалення вміння розслаблятися з успіхом застосовується психорегулююче тренування.

Комплекс вправ для розвитку гнучкості баскетболіста

1. Вихідне положення – основна стійка, ноги на ширині плечей. Нахили тулуба вперед, назад.
2. Присідання: ноги разом; ноги нарізно, ступні паралельно.
3. Вихідне положення – руки вгору. Відведення прямих рук назад до відмови (виконується з допомогою і без допомоги партнера).
4. Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки.
5. Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.

6. Присівши в упорі на одній нозі, другу відвести вбік – пружинні присіди на правій, лівій ногах.
7. Вихідне положення – основна стійка, ноги на ширині плечей. Колові рухи тулубом вправо-вліво.
8. Вихідне положення – основна стійка. Нахили вперед із допомогою партнера чи з вагою на плечах.
9. Випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинні погойдування (між стегном і гомілкою кут 90°) із зміною положення ніг.
10. Нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят.
11. Колові рухи руками в різних напрямках.
12. Махи ногами (правою-лівою) в різних площинах.
13. З вихідного положення обличчям до опори (гімнастична стінка, лава тощо) ногу покласти на опору. Нахили вперед до ноги із захопленням гомілки руками.
14. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину прямими руками. Глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.
15. Вихідне положення – руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук назад до межі – тримати 3–4 секунди.
16. Пружинні погойдування в положенні гімнастичного «напівшпагату, шпагату».
17. Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахили назад, торкаючись руками стінки на рівні поперекового відділу.
18. Лежачи на спині, піднімання ніг до торкання підлоги за головою.
19. Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні поясу. Нахили вперед із допомогою партнера.

20. Стоячи спиною один до одного, захопивши зігнутими у ліктях руками партнера, нахили вперед з підніманням партнера, який прогинається у грудній та поперековій частинах тіла.

Вправи на гнучкість за системою хатха-йоги

Замість загальновідомих гімнастичних вправ можна використовувати вправи старовинної системи фізичної культури – хатха-йоги. Під час виконання кожної пози треба стежити за диханням. Так, при нахилах завжди виконують видих і навпаки, при розгинанні – вдих. Затримують повітря здебільшого при збереженні пози.

Вправа 1. Сісти на підлогу з випрямленими вперед і розведеними в сторони ногами. Поволі підтягнути ноги якомога ближче до тіла так, щоб стопи з'єдналися. За допомогою рук ступні присунути ближче до тіла. Руки покласти на коліна (пальці разом, повернені до середини). Не зрушуючи з місця ступні, надавити на коліна, намагаючись притиснути їх до підлоги. Кінцева ціль – доторкнутися коліном підлоги. Після цього випрямити ноги і повторити вправу декілька разів.

Вправа 2. Сісти на підлогу. Ноги разом, прями. Спину тримати рівно, руки вгору. Нахилитися вперед настільки, наскільки дозволяє гнучкість таза. Намагатися не згинати колін. Руками взятися за великі пальці ніг, ступні або щиколотки. Руки зігнути в ліктях і намагатися ліктями доторкнутись до підлоги. Чоло весь час тримати до колін. Випрямляючись – вдихати, нахилиючись – видихати. У кожному крайньому положенні затримати дихання на 5–8 секунд.

Вправа 3. Сісти на підлогу і випрямити ноги вперед. Двома руками піднести праву ногу і, утримуючи її за п'ятку, зігнути в коліні й покласти на праве стегно. Те саме зробити із лівою ногою. Тіло тримати прямо, руки покласти на коліна. При перших спробах може з'явитись біль у колінах – розітріть їх.

Вправа 4. Стати на коліна. Поволі нахилитися назад, поки руки не торкнуться п'ят. За допомогою рук утримувати позу до 1 хвилини. Стоячи на колінах – вдих, при випрямленні – видих. Виконавши позу – розслабитися.

Вправа 5. Лягти на живіт, повністю розслабити всі м'язи. Зігнути руки в ліктях і притиснути до тулуба, пальці витягнуті вперед. Підводити голову і тулуб до крижів повільно угору – спокійно, плавно. Одночасно вдихати. Руки використовуються лише як опора. Прогнувшись повністю, затримати на кілька секунд повітря. Голову тримати прямо. Повертаючись у вихідне положення, видихнути. Поступово тренуючись, піднімати тулуб за рахунок спинних м'язів, а руки – лише легка опора.

Сучасний баскетбол – це атлетична гра, яка характеризується високою руховою активністю, великою напруженістю ігрових дій, що вимагає від гравця граничної мобілізації функціональних можливостей і швидкісно-силових якостей. Баскетбол розвивається по шляху підвищення темпу, інтенсивності та активізації дій у нападі та захисті. Зростає швидкість не лише пересувань, а й усіх дій. Здатність організму проявляти велику працездатність, віддаляти момент настання стомлення значною мірою залежить від фізичної підготовленості гравця. Недоліки у розвитку швидкості, витривалості, сили, спритності, гнучкості та вихованні вольових якостей можуть стати серйозною перешкодою для оволодіння майстерністю гри загалом.

ТЕХНІЧНА І ТАКТИЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Фізична підготовка баскетболістів безпосередньо пов'язана з їх технічною і тактичною підготовкою. Технічна підготовка спортсменів є процесом формування техніки рухів, властивих даному виду спорту. Загальна технічна підготовка спрямована на

оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками, спеціальна технічна підготовка – на досягнення майстерності в спеціалізованих вправах. Не оволодівши найраціональнішою технікою, спортсмен не зможе досягти бажаних результатів. У баскетболі, як і в інших видах спорту, де рухи координаційно складні, техніка відіграє провідну роль. Вона повинна бути індивідуальною та варіативною [20].

Суттєве значення у технічній підготовці спортсменів, особливо високого класу, має збільшення обсягу рухових навичок, їх різнобічність та ефективність.

Вивчаючи й оцінюючи дії спортсмена, тренер отримує, хоча й побічно, відомості про характер внутрішніх процесів, які відбуваються в організмі спортсмена. Це дає змогу здійснювати спрямований вплив шляхом застосування тих чи інших фізичних вправ. Тренер та спортсмени зобов'язані володіти спеціальними знаннями про біомеханічні основи техніки, розуміти суть тих внутрішніх процесів, які пов'язані з тренуванням. Тому важливими є лекції, бесіди, відеоперегляди, самостійна робота з літературою.

У спортсменів потрібно розвивати самостійне мислення, необхідно привчати їх до самоконтролю, до оцінки власних рухів і рухів товаришів. В іншому випадку може бути сформована й закріплена неправильна, малопродуктивна техніка, яку згодом потрібно буде перебудовувати, а це шлях важкий і складний, що гальмує зростання спортивних досягнень [13].

Оволодінню технікою рухів сприяє ідеомоторний метод у навчанні, що полягає в уявному виконанні руху. Цей метод дає змогу краще уявити рух, створити необхідну налаштованість центрів нервової системи на роботу.

Термінова (поточна) інформація при навчанні техніки (тобто інформація про те, чи правильно виконується вправа), що отримується в процесі самих вправ, допомагає уточнити техніку рухів. Способи використання поточної інформації в практиці спорту

численні. Наприклад, при вдосконаленні управління швидкістю пересування, такого важливого для правильного розподілу сил, тренер повідомляє спортсмену про час, зафіксований на окремих ділянках тощо [16].

Для перемоги необхідно, щоб кожен із гравців прекрасно розумів своє місце в команді і своє коло обов'язків. Тому тактичні тренування надзвичайно важливі.

Тактична підготовка озброює спортсменів способами і формами ведення боротьби в процесі змагань. Тактика – це мистецтво ведення боротьби. У зміст тактичної підготовки входять планування поведінки під час змагання, подолання можливих відомих труднощів, або тих, які виникають раптово. У процесі тактичної підготовки спортсмени опановують тактичні прийоми і дії, набувають тактичні знання. Для побудови раціональної тактики спортсмени повинні добре знати своїх суперників, їх тактичні прийоми.

На різних етапах розвитку баскетболу кількість прийомів, способи їх виконання, критерії оцінки змінювалися і вдосконалювалися. І визначалися ці зміни передусім різницею в динаміці розвитку нападу й захисту. На перебудову технічного арсеналу впливали зміни правил гри, збагачення її тактики, підвищення рівня фізичної підготовленості гравців. Наприклад, розвиток стрибучості гравців у поєднанні з високим зростом сприяв народженню такого прийому як кидок у кошик зверху-вниз, а також збагаченню і вдосконаленню способів добивання м'яча під час боротьби за відскік біля щита суперника.

Технічна підготовка – це найбільш ефективний, апробований практикою засіб, який дає можливість гравцю в рамках правил успішно діяти в складних ситуаціях боротьби. Для того, щоб домогтися найкращих результатів у складних ігрових ситуаціях, баскетболіст повинен володіти всім багатством різноманітних технічних прийомів і способів, вміти вибрати найбільш підходящий

прийом або поєднання прийомів, швидко і точно виконати їх.

ВИСНОВКИ

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор в нашій країні, що складається з природних рухів (ходьба, біг, стрибки) і специфічних рухових дій без м'яча (зупинки, повороти, пересування приставними кроками, фінти тощо), а також з м'ячем (ловля, передача, ведення, кидки).

Сучасний баскетбол пред'являє особливі вимоги до фізичної підготовки кожного гравця та його здібностей по пересуванню на ігровому майданчику. Фізична підготовка є необхідною основою для проведення і подальшого використання в змагальних умовах спеціальних рухових навичок та вмінь.

Рівень фізичної підготовки можна досягти лише шляхом тривалих тренувань, які засновані на системі підготовки ігрової діяльності кожного гравця. Протиборство, ціллю якого є взяття кошика суперника і захисту свого, викликає прояв усіх життєво важливих для людини фізичних якостей.

Крім того, у спортивній боротьбі, щоб домогтися найкращих результатів під час складних ігрових ситуацій, які виникають миттєво, баскетболіст повинен володіти всім багатством різноманітних технічних і тактичних прийомів і способів, вміти вибрати найбільш підходящий із них для застосування.

Для розв'язання завдань навчально-тренувального процесу баскетболістів використовують широке коло вправ. Це насамперед вправи для розвитку головних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості, які забезпечують широку загальну фізичну підготовку і сприяють оволодінню спеціальними руховими якостями.

Для розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для ігрової діяльності, використовують вправи спеціального характеру: швидкісні атаки, швидкий прорив, пресинг тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюх В. М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації. *Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи*: зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький, 2002. Вип. 3. С. 32-37.
2. Балацька Л., Головачук В. Особливості розвитку історичних етапів баскетболу в Україні. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2021. № 2(130). С. 26-29.
3. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі : навч. посібник. Запоріжжя, 2015. 109 с.
4. Ботагариев Т. А Особенности скоростно-силовой подготовки квалифицированных баскетболисток: автореф. дис... канд. пед. наук. Москва : ГЦОЛИФК, 1990. 22 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва Просвещение, 1988. 212 с.
6. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів : метод. рекомендації. Житомир, 2017. 46 с.
7. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. Москва : Советский спорт, 1990. 64 с.
8. Карасев О. В., Захаров Е. Н., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. Москва : Лептос, 1994. 368 с.
9. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретично-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська спортивна асоціація, 1992. 122 с.

10. Кондрашова Н. Большой спорт за рубежом. *Тренер*. 1993. № 1. С.32-33.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий А. В. Баскетбол : развитие скоростных способностей. Физическая культура в школе. Москва, 2008. № 2. С. 59-63.
12. Ольхов С. С., Ольхова Т. Г. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*: Детский тренер: Журнал в журнале. 2006. № 2. С. 32-34.
13. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів : навч.-метод. посібник. Житомир : Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. 332 с.
14. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.
15. Платонов В. Н., Линец М. М. Подготовка спортсменов в профессиональном спорте. *Профессиональный спорт* / Под общ. ред. С. И. Гуськова, В. Н. Платонова. К. : Олимп. лит., 2000. С. 326-348.
16. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімп. літ., 1995. 320 с.
17. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів : метод. посібник для тренерів з баскетболу / Під заг. ред. Поплавського Л. Ю. Київ : Преса України, 2006. 224 с.
18. Регак М. На высоком уровне : Как тренируются американские баскетболисты. *Спорт за рубежом*. 1987. № 6. С. 12-17.
19. Саблин А. Б. Специальная физическая подготовка высокорослых баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис...канд.пед.наук. Москва : ГЦОЛИФК, 2002. 20 с.

20. Скворцова М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие. Кемерово : Изд-во ГУ КузГТУ, 2007. 112 с.
21. Хартманн Ю., Тюнненман Ю. Сучасне силове тренування. Берлін : Шпортферлаг, 1988. 336 с.

Для заміток

Волинський національний університет
імені Лесі Українки
Навчально-методичне видання

Смолюк Вадим Іванович
Глушко Петро Валерійович
Шевчук Андрій Богданович
Швай Олександр Дмитрович
Радченко Олександр Вікторович

Основи фізичної підготовки баскетболістів

Методичні рекомендації

Друкується в авторській редакції
Підписано до друку 23.03.2022. Формат 60х90/16
Тираж 100 пр. Надруковано: Центр дизайну і друку
ФОП Смолюк І.М. ЄДРПОУ 2939402987