

Державний вищий навчальний заклад  
«Запорізький національний університет»  
Міністерства освіти і науки України

В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, О.В.Горбуля

## **БАСКЕТБОЛ: ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Навчально-методичний посібник для здобувачів  
ступеня вищої освіти бакалавра  
всіх напрямів підготовки

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
протокол № 4 від 27.10.2015

Запоріжжя  
2015

УДК: 796.323.2: 796.015.5 (075.8)

ББК : Ч 515.66 я 73

Г 676

Горбуля В.Б. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки /В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Горбуля. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 91 с.

У посібнику розглянуто основи загальної і спеціальної фізичної підготовки в баскетболі (зміст, провідні завдання, методи організації тренувальних занять). Запропоновано комплекси вправ для розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості. Для наочності їх опис доповнено рисунками.

Видання адресується студентам, які займаються баскетболом на навчальних заняттях і в позаурочний час (секції, групи спортивного вдосконалення, групи здоров'я, самостійні та індивідуальні заняття). Дотримання наданих рекомендацій, які ґрунтуються на багаторічному педагогічному й тренерському досвіді авторів, допоможе зміцнити здоров'я, підвищити рівень фізичної підготовленості, розвинути необхідні для гри в баскетбол фізичні якості. Посібник також стане у пригоді викладачам фізичного виховання та тренерам.

Рецензент д.п.н., професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту  
А.В.Сватъєв

Відповідальний за випуск в.о. завідувача кафедри фізичного виховання, ст. викладач  
В.О. Горбуля

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Фізична підготовка.....	6
1.1 Загальна і спеціальна фізична підготовка.....	6
1.2 Засоби фізичної підготовки.....	8
1.3 Методи фізичної підготовки.....	10
Розділ 2. Фізичні якості.....	12
2.1 Загальна характеристика фізичних якостей.....	12
2.2 Розвиток швидкості.....	16
2.3 Розвиток спритності.....	22
2.4 Розвиток гнучкості.....	39
2.5 Розвиток сили.....	44
2.6 Розвиток витривалості.....	65
Тести.....	76
Література.....	90

## ВСТУП

Загальновідомо, що заняття фізичними вправами спрямовані на досягнення високих спортивних результатів та оздоровчого ефекту. Вирішити ці завдання великою мірою дозволяють спортивні ігри, зокрема баскетбол.

Баскетбол є не лише однією з найпопулярніших ігор, а й одним із ефективних засобів гармонійного фізичного розвитку і виховання, а також засобом активного відпочинку. Він є однією з основних і невід'ємних складових навчальних занять фізичної культури, факультативних і секційних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних розваг.

Популярність баскетболу та його широке використання в системі фізичного виховання як школярів, так і студентів обумовлюються насамперед економічною доступністю гри, високою емоційністю, видовищністю, комплексним впливом на організм.

Розвинені завдяки баскетболу рухові вміння і навички можуть використовуватися людиною протягом усього її життя. Адже в основі цієї гри лежать різноманітні природні рухи – біг, стрибки, кидки, передачі, – що сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, концентрації уваги. Виконання рухів з м'ячем активізує діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Прагнення перевершити суперника у швидкості й точності дій привчає мобілізувати фізичні можливості, діяти з максимальним напруженням сил, долати труднощі, що виникають у ході спортивної боротьби, а отже, сприяє вихованню наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, вольових якостей, формує координацію рухів, просторову та часову орієнтацію. Колективний характер гри допомагає виховувати почуття товаришкості, взаємодопомоги. Гра у баскетбол розвиває також миттєву реакцію на слухові та зорові сигнали, підвищує м'язове відчуття, сприяє чергуванню напруження та розслаблення м'язів.

Баскетбол характеризується багатим і раціональним руховим змістом. Щоб грати в цю гру, необхідно швидко бігати, володіти силою, витривалістю, спритністю, високо стрибати. Тож цілком природно, що заняття баскетболом

орієнтовані на підвищення рівня фізичної підготовки, що передбачає розвиток фізичних якостей.

Зміст посібника спрямований насамперед на реалізацію завдань фізичної підготовки в баскетболі. Адже в процесі ігрової діяльності та змагальної боротьби на організм баскетболістів впливають максимальні за величиною та тривалістю навантаження, які вимагають мобілізації функціональних можливостей організму та високого рівня фізичної підготовки: витривалості, швидкості, сили, стрибучості, спритності.

Саме це і є одним із пріоритетних завдань тренувального процесу поряд з удосконаленням технічної та тактичної підготовки. Відповідно цілеспрямована й ефективна фізична підготовка є запорукою підвищення спортивної майстерності гравців.

Водночас у процесі розвитку фізичних якостей вирішується значно ширше коло важливих на сьогодні й тісно взаємопов'язаних завдань:

- зміцнення здоров'я;
- всебічний і гармонійний фізичний розвиток;
- активізація життєво важливих фізіологічних процесів в організмі;
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- виховання необхідних рухових і морально-вольових якостей;
- розвиток творчих здібностей та ініціативи тощо.

## РОЗДІЛ 1

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

#### 1.1 Загальна і спеціальна фізична підготовка

*Фізична підготовка* – це педагогічний процес, спрямований на всебічний і спеціальний фізичний розвиток, удосконалення життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я. Від рівня фізичної підготовленості баскетболістів залежить швидкість та якість оволодіння технікою і тактикою гри та спортивні досягнення. Добре фізично підготовлені спортсмени володіють більш стійкою психікою та здатністю долати психічне напруження. Високі функціональні можливості дозволяють легше долати втому та здобувати перевагу над суперником.

Фізична підготовка спрямована, з одного боку, на різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення рівня основних фізичних якостей і функціональних можливостей, а з другого, – на розвиток фізичних якостей, специфічних для баскетболу. Відповідно фізична підготовка баскетболістів поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна та спеціальна фізична підготовка в процесі навчально-тренувальної роботи повинна складати дві сторони одного і того ж процесу, органічно пов'язаних між собою.

*Загальна фізична підготовка* передбачає створення всіх необхідних передумов для забезпечення високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, правильного фізичного розвитку і різнобічної фізичної підготовленості.

*Спеціальна фізична підготовка* спрямована на досягнення високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і досконалості в діяльності функціональних систем організму. Реалізація цих цілей – головна умова досягнення високих спортивних результатів. І тому їй належить основне місце в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації.

У процесі загальної фізичної підготовки баскетболістів вирішуються такі

завдання:

1. Різнобічний фізичний розвиток тих, хто займається.
2. Зміцнення здоров'я.
3. Підвищення функціональних можливостей.
4. Формування спортивної працездатності.
5. Розвиток основних фізичних якостей.
6. Оволодіння життєво важливими прикладними навичками.
7. Стимулювання відновних процесів.

*Спеціальна фізична підготовка* спрямована на вирішення таких завдань:

1. Послідовне вдосконалення функціональних можливостей організму.
2. Розвиток спеціальних рухових якостей.
3. Сприяння оволодінню технікою і тактикою гри.
4. Досягнення спортивної форми.
5. Удосконалення психічної підготовленості.

Спеціальна фізична підготовка фактично являє собою фізіологічну основу для досягнення високих спортивних результатів. Іноді її називають фізичною кондицією, або фізичною умовою, що визначає можливості спортсмена. І хоча спрямованість спеціальної підготовки цілком визначена, вона тісно пов'язана із загальною підготовкою.

Загальна фізична підготовка набуває великого значення на початкових етапах багаторічної підготовки, особливо при роботі з дітьми та підлітками, коли необхідно закласти основу для подальшої спеціалізованої роботи. З досягненням цієї мети провідного значення набуває спеціальна підготовка.

Послідовність у здійсненні фізичної підготовки виражається в її поділі на декілька етапів, тісно пов'язаних з періодами формування юного спортсмена. Починаючи з етапу загальнофізичної підготовки, послідовно переходять до етапу, що формує спеціалізацію гравця, а від нього до етапу найвищого розвитку спеціальних рухових якостей.

Етап загальнофізичної підготовки триває з початку занять до 12 років; другий етап збігається з підлітковим віком, а третій – з юнацьким.

Перший етап виключно сприятливий для розвитку основних якостей баскетболістів, в першу чергу швидкості, спритності та гнучкості. Навички, які були сформовані на цьому етапі, закріплюються і становлять основу рухів, характерних для ігрової діяльності.

На другому етапі з'являються сприятливі можливості для використання досить інтенсивних вправ, що дозволяє спеціалізовано впливати на розвиток фізичних якостей. Тому фізична підготовка набуває нових рис вузької спеціалізації, але одночасно зберігає і досить велику різнобічність.

На третьому етапі фізична підготовка стає максимально спеціалізованою. Рівень функціональних можливостей юнацького організму дозволяє використовувати великі за обсягом та інтенсивністю навантаження.

## **1.2 Засоби фізичної підготовки**

Для вирішення завдань фізичної підготовки використовуються різні засоби: підготовчі вправи, рухливі та спортивні ігри, ігрові вправи, навчальні ігри, змагання.

Найбільш важливу роль виконують підготовчі вправи, що різнобічно впливають на опорно-руховий апарат.

Кінцевий результат впливу кожної з використовуваних вправ залежить від співвідношення кількісних і якісних характеристик її виконання. Іншими словами, вправи можуть бути одні й ті ж, а ефект від них буде різним, якщо вони будуть виконуватися по-різному.

До числа таких вправ, використовуваних у фізичній підготовці баскетболістів, слід віднести:

- 1) силові та швидкісно-силові вправи загальної та спеціальної спрямованості для розвитку сили м'язів ніг, рук і тулуба;
- 2) вправи загальної та спеціальної спрямованості для розвитку витривалості (швидкісної та швидкісно-силової);
- 3) вправи загальної та спеціальної спрямованості для розвитку швидкості та



швидкості пересування;

4) вправи загальної та спеціальної спрямованості для розвитку спритності;

5) вправи загальної та спеціальної спрямованості для розвитку гнучкості.

Використання цих вправ суттєво впливає на якість виконання техніко-тактичних ігрових прийомів.

Важливо враховувати специфіку тренувального ефекту при одночасному використанні різних за спрямованістю вправ. Розрізняють позитивну, негативну і нейтральну їх взаємодію.

Визначено, що позитивний вплив забезпечується, якщо на початку заняття даються вправи на розвиток швидко-силових якостей, а потім вправи, спрямовані на розвиток загальної та спеціальної витривалості. Це ж поєднання, але в іншій послідовності, не дає бажаного результату.

Під спеціалізованістю вправ розуміють ступінь подібності до змагальної діяльності. Звідси всі тренувальні вправи поділяються на специфічні й неспецифічні. Тренувальний ефект цих вправ не однаковий. Він краще в тих вправах, структура яких наближена до змагальних. Однак це не означає, що неспецифічні вправи є марними. З їх допомогою вирішуються певні завдання.

Основними засобами загальної фізичної підготовки є вправи, що різнобічно впливають на організм баскетболістів. Використовуються вправи для загального розвитку, з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гантелі) акробатичні, стрибки на батуті, метання (гранати, набивні м'ячі), штовхання ядра, стрибки у довжину і висоту, багатоскоки, біг на різні дистанції, біг з перешкодами, кроси. Усі вправи слід добирати з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі спортсменів.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є спеціальні підготовчі вправи з характерною для них координацією, напруженням, темпом і ритмом рухів. Такими можуть бути вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри, окремі вправи з інших видів спортивних ігор і безпосередньо сама гра у баскетбол. При цьому першочергове значення мають не стільки самі вправи, скільки методика їх використання.

Спеціальна фізична підготовка базується на загальній руховій підготовленості гравців, тому до неї слід переходити лише після досягнення достатнього рівня загального фізичного розвитку.

Загальна та спеціальна фізична підготовка тісно взаємопов'язані. Їх співвідношення у річному циклі наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки в річному циклі спортивного тренування (%)

Вік	11-12 років	13-14 років	15-16 років	17-18 років
Вид підготовки				
Загальна фізична підготовка	80	70	60	50
Спеціальна фізична підготовка	20	30	40	50

Співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також їх конкретний зміст повинні змінюватися в процесі багаторічних занять баскетболом. Основна тенденція при цьому полягає в поступовому зростанні питомої ваги спеціальної підготовки в міру спортивного вдосконалення, що, однак, не означає обов'язкового скорочення кількості часу, який відводиться на загальну фізичну підготовку. На окремих етапах можливі різні варіанти співвідношення цих видів підготовки, у тому числі й тимчасове розширення обсягу загальної фізичної підготовки, що залежить від конкретних особливостей кожного чергового етапу спортивних досягнень.

### 1.3 Методи фізичної підготовки

Для розвитку всіх необхідних баскетболістові фізичних якостей застосовуються такі методи, як:

1. Рівномірний (або тривалої безперервної роботи). Спрямований на

розвиток загальної витривалості.

2. Змінний. Відрізняється від рівномірного лише характером виконуваної роботи. Цей метод сприяє розвитку спеціальної витривалості. Типовий приклад таких вправ – це сама гра.

3. Повторний. Відрізняється порівняно великою інтенсивністю навантажень. Кожне нове повторення виконується після досить тривалого відновного періоду. Застосовується при розвитку швидкості, сили, спритності.

4. Інтервальний. Характеризується суворою регламентацією періодів роботи і відпочинку. Причому останні відносно невеликі, і організм не встигає відновитися. Цей метод найбільш придатний при розвитку швидкісної та силової витривалості.

5. Поєднаного впливу. Дозволяє одночасно розвивати фізичні якості та вдосконалювати техніко-тактичні дії. Застосування цього методу сприяє виробленню навичок більш стійких дій в умовах відволікаючих факторів.

6. Ігровий. Передбачає застосування різноманітних рухливих і спортивних ігор, що сприяють найбільш повному прояву та розвитку спеціальних фізичних якостей.

7. Змагальний. Подібний до ігрового і відрізняється від нього лише тим, що в якості основних засобів використовуються різні змагання. Застосування цього методу дозволяє максимально наблизити тренувальні умови до реальних ігрових. Найбільш потужним засобом є офіційні змагання. Порівняно з товарицькими зустрічами фізіологічні навантаження під час змагань удвічі більші. Саме тому застосування змагального методу стало обов'язковою частиною системи підготовки.

## РОЗДІЛ 2

### ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

#### 2.1 Загальна характеристика фізичних якостей

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна насамперед відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший проміжок часу потрібна швидкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність.

У спеціальній літературі можна зустріти терміни «фізичні якості», «рухові якості» або «фізичні можливості». Ними позначаються окремі сторони рухових можливостей людини.

Для подальшого розгляду фізичних якостей необхідно з'ясувати зміст ще двох термінів: «розвиток фізичних якостей» та «виховання фізичних якостей». Різні автори відстоюють той чи інший варіант, маючи на увазі одні і ті ж процеси. Термін «розвиток» означає запрограмовані природні зміни в показниках фізичної якості. Термін «виховання фізичних якостей» свідчить про зміни, причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з прогнозованими результатами. Тобто, виховання є процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості, її вдосконалення.

Більшість фізичних якостей людини у процесі індивідуального розвитку змінюється нерівномірно. В деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками незначного приросту якості або навіть спаду її показників. Найбільш чутливі періоди стосовно розвитку фізичних якостей отримали назву «сенситивних».

Навчання вправ та виховання фізичних якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитися, не повторюючи вправ, а

повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей.

Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який прийнято називати «перенесенням». Воно може бути позитивним, якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, або негативним, якщо розвиток однієї якості негативно гальмує прояв іншої. Наприклад, на початкових етапах тренування зростання максимальної сили позитивно позначається на прояві швидкості в циклічних рухах; при розвитку гнучкості збільшується не тільки амплітуда рухів, але і сила м'язів, які піддаються розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (в певних межах) сприяє підвищенню спеціальної витривалості, а отже, і зростанню сили м'язів.

Важливо зауважити, що найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями спостерігається до настання статевої зрілості. При цьому чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки.

Перенесення навичок може спостерігатися також при виконанні вправ. Наприклад, сила, розвинута за допомогою вправ з обтяженням (штангою), може сприяти покращенню результатів у штовханні ядра, а витривалість, розвинута в бігу – у лижних гонках, і навпаки.

Так само позитивне перенесення спостерігається з однієї групи м'язів на іншу. Встановлено, що витривалість з тренуваної ноги майже на 45% переноситься на нетреновану, а при тривалому силовому тренуванні правого чи лівого боку тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричного нетренованого боку.

Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ.

Фізичне навантаження – це певний ступінь впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищеним (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

Поняття «фізичне навантаження» відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму

людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень.

Робити висновок про величину фізичного навантаження можна за показниками ЧСС, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'єму серця, кров'яного тиску тощо. Інформативними є такі показники, як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння та блідість шкіри, погіршення координації рухів. Усі названі показники відображають внутрішнє навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать його обсяг та інтенсивність.

«Рухові здібності» можна розуміти як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини. Основою рухових здібностей людини є фізичні якості, а формою прояву – рухові уміння і навички. Рухове уміння – це здатність виконувати рухову дію, концентруючи увагу на кожному окремому русі, який є складовою рухової дії. Рухова навичка – це здатність виконувати рухові дії при мінімальному контролі з боку свідомості, що формується на основі автоматизованого рухового вміння. До рухових належать силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні здібності, а також загальна і спеціальна витривалість.

У кожної людини рухові здібності розвинуті по-своєму, адже в їх основі лежать певні природжені (спадкові) особливості – задатки:

- анатомо-морфологічні особливості мозку і нервової системи (властивості нервових процесів – сила, рухливість, врівноваженість, відмінності в будові кори, ступінь функціональної зрілості її окремих ділянок тощо);
- фізіологічні (особливості серцево-судинної та дихальної систем – максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу);
- біологічні (особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення);
- тілесні (довжина тіла й кінцівок, маса тіла, маса м'язової та жирової тканини тощо).

Фізична підготовка тісно пов'язана з усіма іншими сторонами підготовки баскетболістів. До основних фізичних якостей належить: сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність. Високий рівень розвитку швидкості, сили,

спритності, витривалості є головною передумовою успішного оволодіння технікою і тактикою гри в баскетбол. У той же час реалізація завдань фізичної підготовки сприяє формуванню важливих психічних і морально-вольових якостей. У цій єдності знаходить своє підтвердження притаманна ігровій діяльності баскетболістів цілісність усіх рухових проявів, які забезпечують раціональний вибір рішень і їх здійснення в умовах спортивного єдиноборства.

Для правильного і раціонального планування багаторічної підготовки дуже важливо враховувати «чутливі» періоди, які є найбільш сприятливими для спрямованого розвитку тих чи інших фізичних якостей.

У табл. 2 показано темпи розвитку фізичних якостей у дітей різного віку.

Таблиця 2

Темпи розвитку фізичних якостей  
(0 – дівчатка і дівчата; + хлопчики і юнаки)

Якості	Вік										
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Швидкість рухів	00 ++	00 ++	0	00			00				
Загальна витривалість		0 ++		++	00	++		+			
Гнучкість			++	0	0	00 ++		+			
Силова витривалість (динамічна)	0		00	0	++	+		0	+		
Силова витривалість (статична)	0			00	0		+			00	++
Сила				00	0		+			00	++

Примітка: 00 (++) – найбільш високі темпи розвитку; 0 (+) – високі темпи розвитку

Наведені дані свідчать про те, що кожна якість не тільки розвивається відмінно від іншого, але і по-різному у хлопчиків і дівчаток. Цим пояснюється необхідність застосування різних методичних підходів при здійсненні фізичної підготовки дітей різної статі й віку.

Фізичну підготовку складно відокремити від інших сторін підготовки баскетболіста, і перш за все від оволодіння спеціальними руховими навичками. Адже сила, витривалість, швидкість не проявляються самі по собі, а лише під час виконання рухових дій. Отже, фізичні якості складають внутрішню основу будь-якої рухової навички. І ефективність цих рухів залежить не тільки від правильності їх виконання, але й від ступеня прояву фізичних якостей. Більше того, ігрова ефективність використовуваного прийому прямо залежить від здатності баскетболіста проявляти відповідні для даного моменту швидкість, силу, спритність та інші необхідні якості, які дозволять подолати протидію суперника і досягти поставленої мети. Тому фізична підготовка безпосередньо пов'язана з оволодінням технікою і тактикою гри і покликана забезпечити їх оптимальне досягнення.

Розвиток фізичних якостей, необхідних баскетболістові, являє собою процес тривалий і досить складний. Справа в тому, що гра в баскетбол пред'являє винятково високі вимоги до фізичної підготовленості тих, хто займається. Найвищого рівня розвитку однієї якоїсь якості можна досягти тільки в результаті значного рівня розвитку інших. Однак не всі якості гармонійно поєднуються одна з одною. Тому важливо домагатися необхідної пропорційності в їх розвитку. Це створить «загальне поле рухових можливостей», обумовлене головним чином генетичними передумовами. Така індивідуалізація фізичної підготовленості створить максимум умов для її прояву, і перш за все за рахунок компенсації недостатньо розвинених якостей більш розвиненими.

## **2.2 Розвиток швидкості**

Під *швидкістю* як фізичною якістю слід розуміти здатність виконувати ігрові прийоми у найкоротші відрізки часу. Прояви швидкості багатогранні. Це – швидкість реакції, швидкість мислення, швидкість дії тощо. В основі швидкості лежить сила та рухливість нервових процесів, котрі можуть вдосконалюватися під впливом тренування. Але окремі її прояви мало залежать один від одного. Тому необхідно спеціально працювати над усіма її складовими.



Швидкість справедливо відноситься до числа найважливіших для баскетболіста якостей. У грі вона проявляється по-різному: як вміння швидко приймати рішення, переміщатися з високою швидкістю і швидко виконувати ігрові прийоми.

Швидкість носить вроджений характер, але під впливом тренування ця якість все ж піддається розвитку, і особливо в її спеціальних проявах.

Найуспішніше швидкість розвивається у дітей молодшого та середнього шкільного віку, а вже до 15 років у них вона досягає рівня, характерного для дорослих. У тих же формах, в яких вона залежить від спеціальної сили і витривалості, її розвиток завершується пізніше – в 16-20 років.

Оптимальний вік для розвитку швидкості – 8-11 років. Саме в цей період удосконалюється безпосередньо сама швидкість рухів, а в наступні роки приріст відбувається вже за рахунок росту тіла, розвитку сили і швидкісно-силових якостей.

При розвитку швидкості важливо спрямовано впливати на всі її складові: швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частоту рухів, стартову й дистанційну швидкість; швидкість переключення з однієї дії на іншу і т. д. Важливо також враховувати, що швидкість дії багато в чому визначається і вдосконаленням техніки, яку опановує спортсмен.

На етапі початкового навчання найкращими засобами для розвитку швидкості є біг на короткі дистанції, стрибки, гімнастичні й акробатичні вправи, особливо рухливі ігри, естафети, безпосередньо спеціальні ігрові вправи та гра в баскетбол.

Надалі увагу зосереджують на розвитку швидкісно-силових якостей за допомогою спеціально-підготовчих вправ. Для цього використовують невеликі за вагою обтяження, які не викликають значного напруження і уповільнення рухів.

Швидкісні вправи виконуються з високою інтенсивністю, що обумовлює швидке настання стомлення, високі показники кисневого боргу та рівня молочної кислоти, а отже знижує швидкість виконання рухових дій. Тому такі вправи слід чергувати з достатніми інтервалами відпочинку.

Для розвитку швидкості баскетболіста використовують різноманітні циклічні вправи з максимальною частотою у формі повторних прискорень. Багато місця у тренуванні відводиться виконанню вправ у полегшених умовах (наприклад, біг за лідером, біг під ухил), або спочатку в ускладнених умовах, згодом – у звичайних, і наостанок – у полегшених. При цьому баскетболіст намагається перейти тимчасово встановлену для нього межу швидкості або на одному з відрізків дистанції досягнути найвищої швидкості.

До числа основних методів розвитку швидкості належать повторний, ігровий і змагальний.

Усі вправи, використовувані з цією метою, потрібно максимально наближати до змагальних умов. Особливо ті з них, які дозволяють закріплювати ігрові прийоми на фоні максимальної швидкості пересування, в боротьбі з переважаючим (чисельно або фізично) супротивником, в умовах ігрового майданчика зменшеного розміру і в іграх зі спеціальними завданнями (гра без ведення, без затримки м'яча, з преміальними очками за швидку контратаку тощо).

Але при одночасному вдосконаленні швидкості й техніки виконання ігрових прийомів важливо не перевищувати меж швидкості, що може призвести до великої кількості помилок. Однак слід уникати й утворення так званого швидкісного бар'єра, що є наслідком одноманітних вправ. Тому можна використовувати будь-які швидкісні вправи.

При розвитку швидкості застосовують такі методи:

- 1) розчленований – рухи тільки руками, ногами у відповідь на сигнал;
- 2) сенсорний, в основі якого лежить розрізнення мікроінтервалів часу – гравець пробігає 5-10 м і повідомляє час, за який він подолав дистанцію;
- 3) метод вправ з максимальною швидкістю (і частотою) – біг на місці з максимальною частотою руху ніг – 4-6 с; повторення після повного відновлення – пульс 100 уд/хв, під час паузи активний відпочинок, щоб не охолонути;
- 4) інтервальний – з короткими періодами роботи (3-6 с) і тривалими інтервалами відпочинку.

Кінцева мета розвитку швидкості – це вдосконалення ігрової швидкості.

Для цього доцільно використовувати різні спортивні ігри – зі швидкою зміною ситуацій та високою швидкістю польоту м'яча.

Спеціальне завдання – розвиток швидкості реакції на м'яч. Один із способів – це створення перешкод зоровому сприйняттю (м'ячі, які зливаються за кольором зі стінами приміщень, використання окулярів зі звуженням поля зору, із затіненим склом). Корисно з цією метою використовувати малі м'ячі у спеціальних вправах. Украв необхідними є ігрові вправи з діями в підвищеному темпі (зробити найбільшу кількість передач, кидків, контратак за певний час і т.п.).

Методи, що застосовуються для виховання швидкості.

1. Повторний. Полягає в повторенні рухів, вправ з цільовою установкою на прояв граничної швидкості їх виконання протягом 5-10 с. Інтервал відпочинку – 30-180 с (до повного відновлення).

2. Поєднаного впливу. Являє собою виконання технічного прийому з невеликим обтяженням. Наприклад, переміщення з важкими поясами або обтяженням на ногах і т. д.

3. Колового тренування.

4. Ігровий. Дає можливість комплексно розвивати швидкісні якості баскетболістів у спортивних та рухливих іграх, естафетах.

5. Змагальний. Допомагає проявити швидкісні якості при високій вольовій мобілізації.

### **2.2.1 Вправи для розвитку швидкості**

1. Різні рухи руками – згинання та розгинання, відведення і приведення, махові рухи ногами і оберти.
2. Піднімання на носки і опускання на всю ступню, згинання та розгинання ніг стоячи, сидячи та лежачи (на підлозі, на гімнастичній лаві).
3. Присідання і стрибки на одній і двох ногах, швидка (стрибком) зміна ніг з положення випаду правою чи лівою вперед.
4. Вправи з короткою скакалкою на місці на кількість стрибків за певний час і в русі з урахуванням швидкості подолання відрізка і кількості стрибків.

5. Стрибки в напівприсіді та присіді.
6. Стрибки зі зміною ніг при швидкому обертанні скакалки.
7. Пробігання під скакалкою, що обертається.
8. Стрибки з подвійним обертанням скакалки.
9. Ривки за зоровими і слуховими сигналами з різних вихідних положень.
10. Ривки з різкою зміною швидкості та напрямку руху.
11. Ривки в поєднанні із зупинками, поворотами, а також з подальшим відновленням бігу на граничній швидкості.
12. Максимально швидкі стрибки (багатоскоки ) на місці.
13. Біг з високим підніманням стегна.
14. Дріботливий біг.
15. Біг стрибками.
16. Біг з максимальною частотою кроків на місці, який чергується зі звичайним бігом на окремих відрізках.
17. Біг з ривками спиною уперед, боком.
18. Стартові прискорення за зоровим і слуховим сигналом із різних вихідних положень.
19. Короткі ривки на 15-20 м із стійки баскетболіста; те ж саме – з максимальною частотою кроків.
20. Біг на місці в упорі стоячи з максимальною частотою кроків.
21. Біг на місці з максимальною частотою кроків з наступним ривком уперед.
22. Біг на місці, високо піднімаючи коліна: 10 с – швидкий біг, 10 с – перепочинок, 10 с – швидкий біг.
23. Біг по діагоналі. Викладач несподівано йде на зближення з бігуном, який повинен вчасно змінити напрямок свого бігу.
24. Імітація бігових вправ.
25. Біг частими кроками на коротких відрізках до 10-15 м.
26. Різкі зміни темпу бігу при проходженні коротких відстаней.
27. Біг з граничною швидкістю на відрізку 10-20 м, що переходить у біг за інерцією.

28. Біг по похилій доріжці вниз.
29. Біг стрибками з однієї ноги на іншу.
30. Біг на гору на відстань 15-20 м з фіксацією часу.
31. Біг угору по сходах з фіксацією часу.
32. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку за раптовим сигналом: з періодичним прискоренням; те саме, тільки біг – боком, спиною вперед і т. д.
33. Квачування з роздільного старту (1-1,5 м один за одним). Завдання – наздогнати і «поквачити» гравця.
34. Стрибки на місці на одній і двох ногах (гранично часті й невисокі).
35. Стрибки на одній і двох ногах через гімнастичні лави і набивні м'ячі з місця і в русі, що виконуються у формі змагання на кількість стрибків за певний час.
36. Багаторазові стрибки в довжину з місця, які виконуються в прискореному темпі.
37. Прискорення з повторним пробіганням від 10 до 20 м із максимальною швидкістю.
38. Прискорення під час бігу. Починається за зоровим сигналом, що подається через неоднакові інтервали.
39. Біг на 10-20 м (на результат) з низького і високого старту.
40. Короткі ривки після стрибків, повороти на місці та під час пересування.
41. Біг наввипередки.
42. Біг по прямій у колоні (дистанція між гравцями не менше 1,5 м). За сигналом викладача гравці повертаються на  $180^\circ$  і намагаються наздогнати партнера, що біжить попереду. За наступним сигналом знову виконується поворот на  $180^\circ$  і т. д.
43. Імітаційні вправи з акцентом на швидкість виконання.
44. Ривки в поєднанні з виконанням прийомів техніки або їх частин.
45. Швидка зміна дій (наприклад, передачі на місці з подальшим веденням і т.д.).
46. Комбіновані естафети, що вимагають швидкої зміни характеру дій (ривок, оббігання близько розташованих одна до одної перешкод і відразу стрибок у висоту і т. д.).

47. Естафети – біг по прямій із зміною напрямку (огиначаючи стійки).
48. Влучення м'ячем у рухому ціль – при обумовленій кількості спроб за визначений час.
49. Гравці стоять обличчям один до одного в баскетбольній стійці. Між ними, на відстані 1,5 м від кожного, лежить м'яч. За сигналом викладача кожен намагається заволодіти м'ячем.
50. Гравці стають обличчям один до одного на відстані 1-1,5 м. В одного з них у руках м'яч; завдання цього гравця – крокуючи в будь-якому напрямку, покласти м'яч на підлогу так, щоб партнер не встиг у цей момент торкнутися м'яча рукою.
51. Гравці стоять по двоє обличчям один до одного на відстані 1-1,5 м у положенні випаду. Один з пари притримує долонею витягнутої руки гімнастичну палицю, яка впирається в підлогу. За сигналом партнери повинні помінятися місцями швидко, не впустивши при цьому палиці.
52. Рухливі ігри «Квачі», «Групові квачі», «Квачі маршем», «Квачі з виручкою», «Наздожени того, хто біжить», «Хто швидше», «День і ніч», «Вудка» та ін.

Вправи на швидкість включаються в кожне заняття. Дозування їх визначається з урахуванням завдань заняття і здатністю тих, хто займається, виконувати вправу з біляграничною і граничною швидкістю. Як тільки швидкість руху знижується, потрібно переходити до інших вправ.

### **2.3 Розвиток спритності**

*Спритність* розуміється як здатність до досконалої координації, перебудови та управління рухами відповідно до мінливих ігрових умов. І чим вони складніші, тим важливіше значення спритності. Прийнято виокремлювати загальну і спеціальну спритність.

Загальна спритність проявляється в оволодінні різноманітними руховими навичками, що є основою для перебудови рухів, комбінування нових з вивченими раніше. Спеціальна спритність має багато різновидів і проявляється в досконалому володінні ігровими прийомами. Виділяють стрибкову спритність,

акробатичну, швидкісну та ін.

До числа факторів, що визначають рівень розвитку спритності, відносяться координація, рівновага, орієнтування, пластичність і гнучкість.

Спритність – найбільш складна якість, яка найбільшою мірою визначає успішність рухового навчання. Тому планомірний розвиток спритності є одним з головних завдань фізичної підготовки.

Спритність успішно розвивається у школярів молодшого віку. Найкращий вік для початку її спеціалізованого розвитку – 7-10 років. У цей період формується основа для оволодіння складними навичками у наступні роки. Свого максимуму вона досягає до 20-22 років. Спочатку розвивається загальна спритність, а потім на її основі – спеціальна.

Головними методами застосування вправ для розвитку спритності є повторно-перемінний, ігровий та змагальний.

Спритність удосконалюють за допомогою вправ зі швидкою зміною ситуацій, у яких необхідна точність, швидкість та координація рухів. Для розвитку загальної спритності корисні вправи з гімнастики (без предметів, з предметами, на снарядах), акробатики (стрибки на батуті), рухливі та спортивні ігри (у тому числі гра в баскетбол) у незвичних умовах: на воді, на ковзанах, хокей у залі зі зменшеними ключками тощо.

Спеціальну спритність удосконалюють в ігрових вправах з 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, зміна в діях суперників, включення більш складних вправ залежно від рівня підготовленості баскетболістів. Оскільки вправи зі складною координацією викликають значне фізичне напруження, їх слід використовувати в невеликому обсязі у підготовчій частині заняття або на початку основної.

До засобів розвитку спритності належать різноманітні акробатичні, гімнастичні та легкоатлетичні вправи з елементами передач, ловіння та кидків

м'яча (наприклад, акробатичні перевороти вперед з ловінням м'яча, легкоатлетичний стрибок у висоту або довжину з м'ячем у руках після розбігу з веденням м'яча).

Для того щоб гравці могли управляти своїм тілом у повітрі, використовують різноманітні гімнастичні пружні містки або мінібатут. Ефективними є вправи на гімнастичних кільцях з наступними різноманітними зіскоками на точність приземлення або боротьба у безопорному положенні з вириванням м'яча (два гравці одночасно вистрибують і намагаються виштовхнути один одного плечем, руками або намагаються вирвати м'яч), стрибки через ряд різновисоких перешкод, що розташовані на різній відстані з чітким обмеженням та визначенням місця відштовхування та приземлення.

Основним методом виховання спритності є комплексний метод повторення рухів, що характеризуються високою координаційною складністю.

Процес удосконалення координації рухів з використанням м'ячів різної ваги та об'єму має випереджати процес удосконалення техніки гри.

### **2.3.1 Можна застосовувати такі вправи:**

1. Стрибки через гімнастичну лаву з підкиданням, передачею та ловінням м'яча, з веденням правою і лівою рукою.
2. Кидки м'яча з додатковими рухами: підкинути м'яч угору, сісти на підлогу, встати і зловити його з поворотом на 180-360° або з положення лежачи або сидячи підкинути м'яч угору і зловити його у безопорному положенні у стрибку.
3. В. п. зігнувшись, обхопити руками гомілковостопний суглоб. У цьому положенні гравець просувається вперед, повертається кругом і рухається у зворотному напрямку.
4. Гравець виконує стрибок якомога далі, робить крок правою ногою, приставляє ліву і знову виконує стрибок уперед, робить крок лівою ногою, приставляє праву і т. д..
5. Гравець перебуває на лицьовій лінії. Виконує 5 стрибків на правій нозі, п'ять на лівій, а решту майданчика долає стрибками з ноги на ногу.



6. Гравець від лицьової лінії добігає до середини майданчика, повертається кругом, робить п'ять кроків у зворотному напрямку, знов повертається кругом, біжить уперед десять кроків, повертається праворуч, робить п'ять кроків, обертається ліворуч і пробігає решту майданчика.
7. Пробігання під підкинутим невисоко угору м'ячем і ловіння з поворотом до м'яча.
8. Ловіння або ухилення від м'яча під час пересування.
9. Стрибки через скакалку, гімнастичну лаву з ловінням і передачею м'яча партнерові.
10. Стрибки вгору за м'ячем та відбивання іншого м'яча або ухилення від нього під час приземлення.
11. Утримуючи м'яч однією рукою, обертання м'яча навколо тулуба, перекладаючи його в іншу руку, не торкаючись тулуба, або нахилившись, ведення м'яча між ногами («вісімка»).
12. Одночасна передача двох-трьох м'ячів з відскоком від стіни.
13. Жонглювання двома-трьома м'ячами.

### 2.3.2 Вправи для жонглювання м'ячем

- 1) Обертання м'яча на пальці (рис. 1). Обертають м'яч на вказівному пальці правої, потім лівої руки.

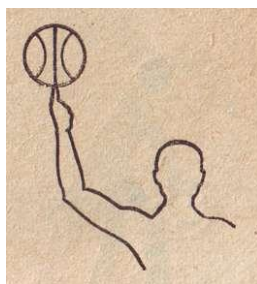


Рис. 1

- 2) М'яч на кінчики пальців. Утримувати м'яч над головою на випрямленій руці, піднявшись на носки. Рухом кисті підняти м'яч на кінчики пальців, потім опустити на долоню, знову підняти на кінчики пальців і т. д. Можна дивитися на м'яч.
- 3) «Вирва». Та сама стійка, що і в попередній вправі, але тильна сторона долоні

повернута вперед. Поступово опускаючи пряму руку вперед-вниз, піднімати м'яч на кінчики пальців і знову опускати його на долоню. Зігнути ноги і опускати руку доти, доки вона не торкнеться підлоги. Поступово випрямляючи ноги, знову повернутися у вихідне положення.

- 4) Двостороннє ловіння. Тримаючи м'яч на долоні, підкинути його вгору і зловити тильною стороною кисті. Знову підкинути вгору і, повернувши кисть, зловити на долоню. Виконувати вправу на місці та в русі.
- 5) Перекочування. Утримувати м'яч на долоні над головою. Випрямляючи руку, рухом кисті перевести м'яч на кінчики пальців. Опускаючи руку вперед, перекотити м'яч на тильну сторону кисті. Те ж саме у зворотному порядку.
- 6) Перекидання м'яча кінчиками пальців. Перекидати м'яч з руки в руку, контролюючи його кінчиками пальців. Починати на рівні голови, потім поступово піднімати руки вгору і опускати їх до рівня колін.
- 7) Навколо шиї (рис. 2). Обертають м'яч навколо шиї, перекидаючи його з руки в руку. Спочатку в одному, потім в іншому напрямку.

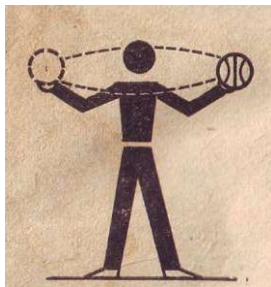


Рис. 2



Рис. 3

- 8) Навколо тіла (рис. 3). Обертають м'яч навколо тіла, перекидаючи його з руки на руку. Спочатку в одному, потім в іншому напрямку.
- 9) Навколо ніг. Поставити ноги разом і злегка зігнути їх. Обертають м'яч навколо ніг, перекидаючи його з руки в руку. Спочатку в одному, потім в іншому напрямку.
- 10) Навколо ноги (рис. 4). Обертають м'яч навколо виставленої вперед ноги, перекидаючи його з руки в руку. Спочатку в одному, потім в іншому напрямку.
- 11) «Вісімка» (рис. 5). У паралельній стійці обертати м'яч навколо ніг, описуючи

вісімку, спочатку в один, потім в інший бік.



Рис. 4



Рис. 5

- 12) «Вісімка» під час бігу на місці. Обертають м'яч навколо ніг, описуючи вісімку під час бігу на місці, спочатку в один, потім в інший бік.
- 13) «Гусячий крок». Під час пересування «гусячим кроком» описувати м'ячем вісімку навколо ніг.



Рис. 6

- 14) «Кроком руш» (рис. 6). Рухатися прямо, проносячи м'яч між ногами зліва направо і справа наліво. Намагатися не піднімати високо ноги. Після засвоєння вправи виконувати її без зорового контролю, збільшуючи швидкість руху.
- 15) Плеск – м'яч за головою (рис. 7). Стоячи прямо, утримувати м'яч двома руками за головою. Відпустити м'яч, плеснути в долоні перед собою і знову спіймати м'яч за спиною, на рівні пояса, перш ніж він торкнеться підлоги.

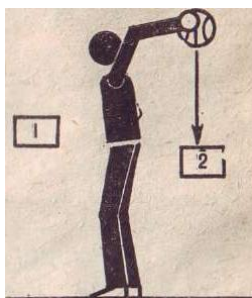


Рис. 7



Рис. 8

- 16) Плеск – м'яч між ногами (рис. 8). У стійці з виставленою вперед ногою утримувати м'яч двома руками між ногами. Відпустити м'яч, плеснути в долоні (позиція 1) і знову спіймати м'яч (позиція 2), не даючи йому впасти на підлогу.
- 17) Плеск – м'яч за колінами (рис. 9). Стоячи на зігнутих ногах, утримувати м'яч двома руками ззаду, за колінами (позиція 2). Відпустити м'яч, плеснути в долоні попереду (позиція 1) і знову спіймати м'яч, не даючи йому впасти на підлогу.

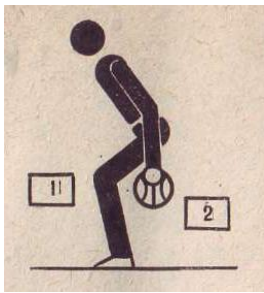


Рис. 9

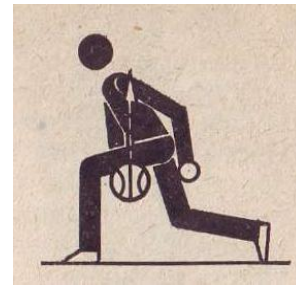


Рис. 10

- 18) Плеск по стегнах. Стоячи прямо, утримувати м'яч двома руками попереду на рівні пояса. Кистьовим рухом підкинути м'яч до рівня голови, плеснути долонями по стегнах і спіймати м'яч біля пояса. Знову підкинути м'яч, встигнути плеснути по стегнах двічі та зловити його. Продовжити підкидання м'яча, намагаючись виконати якомога більше плесків по стегнах, не даючи м'ячу впасти на підлогу.
- 19) «Стисни м'яч». Утримувати м'яч на долоні лівої руки і стискати його пальцями правої, докладаючи максимум зусиль протягом 10 с. Те ж саме, змінивши положення рук.
- 20) Спритність рук (рис. 10). У випаді, протягнувши назовні руку з м'ячем під стегно ноги, що стоїть попереду, рухом кисті злегка підкинути м'яч і знову зловити його тією ж рукою, винісши її над стегном. Знову підкинути м'яч і зловити його тією ж рукою, пронісши її під стегном. Через деякий час змінити вихідне положення і виконати вправу іншою рукою.
- 21) «Люлька». Стоячи в паралельній стійці, утримувати м'яч двома руками між ногами, правою рукою спереду, лівою – ззаду. Змінити положення рук, не

даючи м'ячу впасти на підлогу. Збільшувати швидкість руху рук у міру засвоєння вправи.

- 22) «Тунель» (рис. 11). Стоячи в паралельній стійці, нахилитися вперед, утримуючи м'яч в опущених донизу випрямлених руках. Рухом кистей послати м'яч між ногами назад і зловити його двома руками ззаду, за ногами. Потім послати м'яч між ногами вперед і знову зловити його попереду і т. д.



Рис. 11

- 23) «Приборкання м'яча» (рис. 12). Стоячи в паралельній стійці, підняти м'яч двома руками над головою і з силою послати його в підлогу перед собою. Спіймати м'яч, який відскочив від підлоги, двома руками на рівні пояса. Повторити так кілька разів, потім ловити м'яч на рівні колін, присідаючи при ловінні. Освоївши і ці рухи, з максимальним зусиллям послати м'яч в підлогу і, швидко присівши, зловити його двома руками якомога ближче до підлоги.

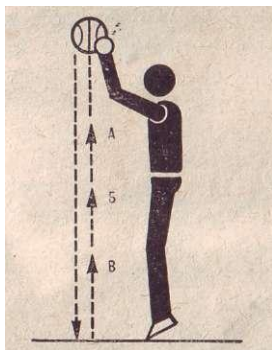


Рис. 12



Рис. 13

- 24) Кисть – плече. Утримувати м'яч на долоні витягнутої вперед-у сторону руки. Рухом кисті послати м'яч до плеча. Ударом плеча по м'ячу повернути його назад. Виконати вправу кілька разів правою рукою, потім лівою рукою. Можна дивитися на м'яч.
- 25) «Автомат» (рис. 13). Послідовне підбиття м'яча внутрішньою стороною

ліктя. Удар по м'ячу проводиться в момент розгинання руки в лікті. За рахунок більш швидкого розгинання руки збільшувати силу удару по м'ячу, що дозволить змінювати висоту його польоту. Після засвоєння вправи перейти до її виконання в русі; робити по чергові удари по м'ячу правою і лівою рукою.

- 26) «Кільце». Стоячи в паралельній стійці, утворити руками кільце на висоті грудей. М'яч утримується кистями рук. Перекотити м'яч по внутрішній стороні правої руки (рис. 14) через груди на ліву. Те ж саме у зворотному напрямку. Після засвоєння вправи повторити її без зупинки кілька разів спочатку в одному, потім в іншому напрямку.



Рис. 14

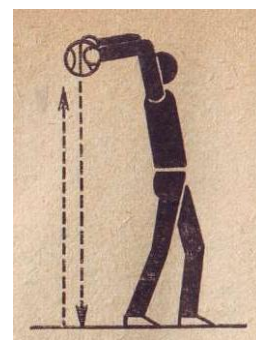


Рис. 15

- 27) «Пропелер». Стоячи у паралельній стійці, відпустити м'яч і після його відскоку від підлоги зловити однією рукою, притиснувши кистю до передпліччя. Виконати кілька обертів випрямленою рукою з м'ячем спочатку вперед, потім назад. Знову випустити м'яч на підлогу і виконати те саме іншою рукою.
- 28) Повороти (рис. 15). Стоячи в паралельній стійці й утримуючи м'яч двома руками за головою, послати його в підлогу за спиною. Виконати поворот і зловити м'яч двома руками. Чергувати повороти праворуч і ліворуч. Поступово збільшувати швидкість виконання вправи.
- 29) М'яч назад (рис. 16). Стоячи в паралельній стійці, утримувати м'яч двома руками за головою. Прогнувшись, послати м'яч ззаду в підлогу між ногами так, щоб він відскочив уперед, і зловити м'яч перед собою двома руками. Виконати кілька разів поспіль. Після засвоєння збільшувати швидкість

виконання вправи.



Рис. 16



Рис. 17

- 30) «Рикошет» (рис. 17). Поставити ноги на ширину плечей, утримуючи м'яч у витягнутих руках на рівні грудей. Послати м'яч у підлогу між ногами так, щоб він відскочив назад, і зловити його двома руками ззаду, за спиною. Зворотним рухом повернути м'яч у вихідне положення. Збільшувати швидкість у міру засвоєння вправи.
- 31) «Рикошет по вісімці». Стоячи в паралельній стійці, послати м'яч двома руками навколо лівої ноги в підлогу так, щоб він відскочив між ногами вперед. Спіймати його попереду і послати в підлогу двома руками навколо правої ноги і т. д.
- 32) «Силовий рикошет». Поставити ноги на ширину плечей, утримуючи м'яч двома руками над головою. З силою послати м'яч у підлогу між ногами так, щоб він відскочив назад. Спіймати м'яч двома руками за спиною. Поступово збільшувати силу удару м'яча об підлогу і швидкість виконання вправи в цілому.
- 33) «Волейбол». Стрибаючи вгору, підкидати м'яч рухом кисті правої руки (як при добиванні м'яча в кошик) 25 разів поспіль. Те саме лівою рукою.
- 34) «Арка» (рис. 18). М'яч утримується двома руками за спиною на рівні пояса. Підкинути м'яч рухом кистей так, щоб він перелетів над головою вперед. Спіймати м'яч двома руками попереду. Вправа виконується на місці та в русі. При виконанні вправи намагатися не нахилитися вперед.
- 35) «Злови ззаду» (рис. 19). Підкинути м'яч двома руками над головою. Зробити крок уперед і зловити м'яч за спиною на рівні пояса.



Рис. 18



Рис. 19

- 36) «Веселка». Об'єднати вправи «Арка» і «Злови ззаду» та виконувати їх безупинно на місці і в русі.
- 37) «Арка з рикошетом». Почати рух так само, як у вправі «Арка». Після ловіння м'яча перед собою послати його в підлогу між ногами так, щоб він відскочив назад, як у вправі «Рикошет» і т. д. Це ж завдання можна виконувати у зворотному порядку: м'яч ловити за спиною (після перекидання над головою назад) і посилати його в підлогу між ногами так, щоб він відскочив уперед і т. д. При виконанні вправи намагатися не нахилитися вперед.
- 38) Кола. Підкинути м'яч випрямленою рукою перед собою до рівня голови. Описати рукою коло навколо м'яча і зловити його. У наступній спробі описати два кола і т. д., намагаючись описувати якомога більшу їх кількість і ловити м'яч, перш ніж він торкнеться підлоги. Вправа виконується правою і лівою рукою.
- 39) М'яч через плече. Стоячи в паралельній стійці, підкинути м'яч правою рукою ззаду так, щоб він перелетів вперед через ліве плече. Спіймати м'яч попереду правою рукою. Повторити декілька разів. Намагатися виконувати вправу без зупинки. Те ж саме лівою рукою. Після засвоєння вправи перейти до почергового її виконання правою і лівою рукою без зупинки. Вправа виконується на місці і в русі.
- 40) «Жаба». Поставити ноги ширше плечей, м'яч у правій руці. Нахилитися, протягнути м'яч між ногами назад, підкинути вгору, швидко повернутися і зловити його двома руками. Те ж саме лівою рукою, потім двома руками.
- 41) «Неймовірна передача» (рис. 20). Поставити ноги ширше плечей. Тримаючи м'яч двома руками, нахилитися і протягнути його між ногами назад. Рухом



кистей послати м'яч так, щоб він перелетів над гравцем і опустився попереду. Вправу можна виконувати, стоячи біля стіни, прагнучи зробити «неймовірну передачу» в стінку. Вправу можна починати з виконання передачі однією рукою і в міру її засвоєння переходити до виконання двома руками.

- 42) «Неймовірне ловіння» (рис. 21). Підкинути м'яч двома руками над головою. Зробити швидкий крок уперед, нахилитися, витягнути руки між ногами назад і зловити м'яч.

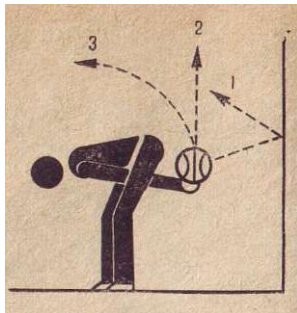


Рис. 20



Рис. 21

- 43) Ловіння за спиною. Стоячи обличчям до стіни на відстані 3-4 м, кинути м'яч угору в стіну, злегка нахилитися вперед і зловити його двома руками ззаду, за спиною. Поступово знижувати траєкторію польоту м'яча і збільшувати силу передачі.
- 44) Пропусти м'яч. Стоячи обличчям до стіни на відстані 3 м, виконати передачу так, щоб м'яч, відскочивши від стіни, вдарився об підлогу між ногами. Спіймати м'яч двома руками ззаду, за спиною. При недольоті або перельоті м'яча зробити відповідний рух уперед або назад.
- 45) «Закручування». Підкинути м'яч угору двома руками, надавши йому сильного зворотного обертання. Стежачи за м'ячем, треба встигнути прийняти таке положення, щоб м'яч вдарився об підлогу між ногами і відскочив назад, за спину. Спіймати м'яч двома руками ззаду, за спиною. Цю вправу можна ускладнити, прийнявши положення спиною до м'яча перед ударом його об підлогу і виконавши ловіння перед собою.
- 46) «Рюкзак». Утримуючи м'яч двома руками за спиною на рівні пояса, злегка підкинути його вгору і знову зловити в тому ж положенні. Вправу

виконувати на місці і в русі, збільшуючи і зменшуючи висоту польоту м'яча.

- 47) «Жук». Стоячи в паралельній стійці, протягнути м'яч двома руками між ногами із-за спини вперед. Рухом кистей підкинути м'яч угору і зловити його однією або двома руками перед собою. Знову перевести м'яч у вихідне положення і продовжити виконання вправи.
- 48) Двома руками від грудей назад. Починати рух, як при передачі м'яча двома руками від грудей. В останній момент кистями послати м'яч назад, до тулуба. Ловити ліктями. Засвоївши цей рух, можна підсилити роботу кистей, змушуючи м'яч перелітати за спину над плечем або над головою.
- 49) М'яч на лобі. Стоячи в паралельній стійці, трохи прогнувшись у попереку, утримувати м'яч на лобі, не даючи йому скотитися на підлогу. Поступово присідати і підніматися.

Для розвитку спритності в умовах, що швидко змінюються, рекомендуються вправи з подоланням перешкод у швидкому темпі, наприклад: акробатичний стрибок-переворот через перешкоду – короткий розгін – стрибок у «вікно» – поштовх від пружинного містка – вистрибування на канат – підйом по канату до визначеної відмітки-зіскок на точність приземлення – ривок до фінішу. Такі вправи доцільно проводити на початку основної частини заняття у формі змагання двох команд з фіксуванням часу, витраченого кожною командою або учасником.

Розвиткові спритності та вміння орієнтуватися сприяють різні спеціальні комплексні та модельні вправи, наближені до ігрових умов, з різною зміною швидкості їх виконання та з елементами раптовості.

До особливо дієвих засобів розвитку спритності та орієнтування спортсмена відносять навчальні, тренувальні, контрольні та офіційні ігри.

**До орієнтувальних** належить багато вправ, в яких швидка зміна дій під час ходьби, бігу, стрибків обумовлена раптовою зміною сигналу (команда, ситуація тощо). Наприклад: студенти повторюють рухи викладача, що біжить поруч з колоною, або ж змінюють характер бігу залежно від заздалегідь обумовлених, але несподівано поданих сигналів.

**2.3.3 Для розвитку спритності та вміння орієнтуватися** можуть бути використані такі **вправи** (рис. 22):

1. Один гравець розташовується збоку від лави, а інший гравець з м'ячем – перед ним на відстані 2-3 м. Перескакуючи через лаву (з одного боку на інший), гравець ловить та передає м'яч у безопорному положенні партнеру.
2. Те саме, але обидва гравці мають по м'ячу. Перескакуючи через лаву, гравець передає свій м'яч у безопорному положенні партнеру, одночасно отримуючи від нього інший м'яч.
3. Просування гравця через лаву стрибками під час передачі м'яча на рівні грудей та ловіння в безопорному положенні після відскоку від стіни.
4. Ведення із зовнішнього боку лави – передача м'яча об стіну – біг та перескакування через лаву. Вловивши м'яч у безопорному положенні одночасно передати його партнеру, який робить те саме. Перший гравець після передачі м'яча партнеру біжить на його місце.

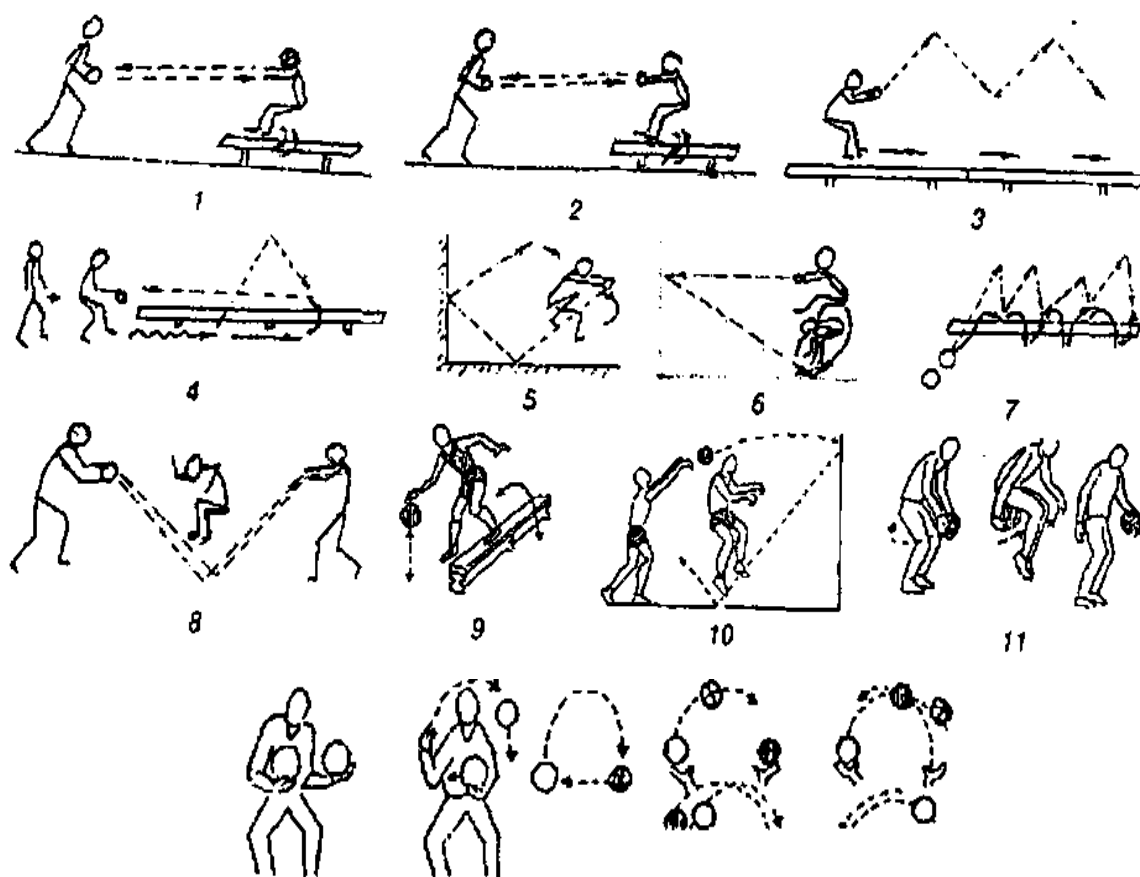


Рис. 22 Вправи для розвитку спритності й орієнтування

5. Гравець з м'ячем у руках розташовується спиною до стіни на відстані 1-2м. Вистрибнувши вгору, він посилає м'яч під собою ударом об підлогу так, щоб той відскочив до стіни. Приземлившись, гравець швидко виконує поворот на 180° і ловить м'яч. Сила удару м'яча об підлогу та відстань відскоку змінюються залежно від підготовленості гравця. Стрибки виконуються безперервно у високому темпі.
6. Передачі об стіну з перескакуванням через партнера. Гравець, через якого перескакують, розташовується від стіни на відстані 2-2,5 м, присівши та згрупувавшись; його партнер стоїть з м'ячем у руках поруч обличчям до стіни. Він передає м'яч об стіну так, щоб той відскочив з іншого боку від партнера. Гравець перестрибує через нього поштовхом двох ніг, ловить м'яч і знову передає та перескакує у зворотному напрямку.
7. Передача м'яча поштовхом об стіну з високою траєкторією польоту (добивання). Передачу можна виконувати однією або двома руками справа наліво і навпаки.
8. Два партнери передають один одному м'яч з відскоком від підлоги, спрямовуючи його у ступні гравця, який розташований між ними. Той підскакує, зігнувши ноги у колінах, не розводячи їх. Після приземлення він відбігає від гравця з м'ячем. Передачі слід виконувати сильно і швидко.
9. Стрибки з однієї ноги на іншу вздовж гімнастичної лави з веденням м'яча і переведенням його на іншу руку після перестрибування.
10. Кидок м'яча об стіну – ривок уперед, вистрибнувши вгору, над м'ячем, що відскочив від підлоги, повернутись і спіймати м'яч. Варіанти: змінювати відстань до стіни; вистрибнути над м'ячем і ловити його до того, як він відскочить від підлоги; вистрибувати з розведеними або зігнутими ногами.
11. Вистрибування угору; перекинути м'яч у безопорному положенні з однієї руки в іншу під стегнами.
12. У гравця у кожній долоні по м'ячу. Перекидати один м'яч з лівої руки в праву, а інший – з правої руки в ліву декілька разів підряд.
13. Жонглювання трьома м'ячами. Починати підкидати м'яч слід рукою, у якій

два м'ячі. В результаті один з м'ячів завжди буде у повітрі (доцільно спочатку зробити спробу жонгливання малими м'ячами).

14. Серійні невисокі стрибки через довгу скакалку або перешкоду з ловінням м'яча, ударом м'яча об майданчик.
15. Підкинути м'яч угору, сісти на майданчик, встати і зловити м'яч; те ж саме – з поворотом на 180 і 360° і зловити м'яч; те ж саме – але зловити м'яч сидячи, з положення сидячи підкинути м'яч угору і зловити його вже стоячи.
16. Влучення тенісним (волейбольним) м'ячем у вертикальну мішень після перекиду вперед (назад).
17. Тримаючи м'яч руками, гравець стоїть на відстані 1-2 м від стінки, спиною до неї. У стрибку, зігнувши ноги, кидає м'яч на підлогу з таким розрахунком, щоб він відскочив і торкнувся стінки. Після приземлення гравець швидко повертається і ловить м'яч. Стрибки виконуються безперервно, швидко.
18. Гравець стоїть без м'яча, спиною до стінки, на відстані 1 м від неї. Партнер розміщується навпроти на відстані 1-2 м і спрямовує м'яч на підлогу – туди де стоїть перший гравець. Останній перестрибує через м'яч, швидко повертається, після приземлення ловить м'яч і передає його партнерові.
19. Два гравці швидко виконують взаємні передачі м'яча на рівні грудей, а третій ухиляється від нього. Якщо гравець не встигає вивернутися, він повинен зловити м'яч.
20. Один гравець стоїть біля гімнастичної лави, інший – за 2-3 м попереду з м'ячем. Стрибаючи вправо і вліво через лаву, перший гравець ловить і передає м'яч партнеру.
21. Стрибки через скакалку, яку обертають, з виконанням передачі м'яча партнеру під час приземлення і в стрибку.
22. Неодноразові перекидання в поєднанні з кидками м'яча в кошик з різних сторін щита (рис. 23). Гравець 3 виконує перекид, ловить м'яч від гравця 5 і в стрибку кидає його в кошик, після чого повторюється та ж сама дія в зворотному напрямку. М'ячі після кидків у кошик ловлять партнери 4 і 5 або гравець, який спеціально знаходиться під щитом і повертає їх гравцям 4 і 5.

Те ж саме, але з додатковими передачами перед кидком або перекидом.

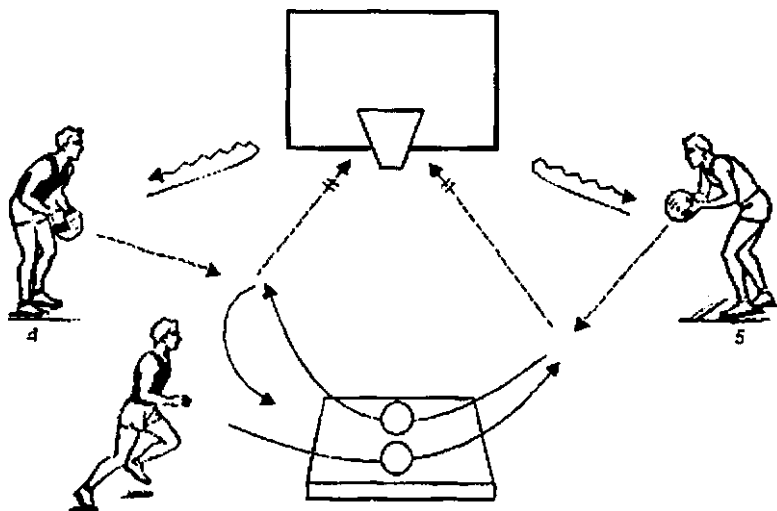


Рис. 23 Перекидання м'яча в поєднанні з кидками в кошик

23. Гравець, виконавши перекид на гімнастичному маті, швидко встає, одночасно ловить м'яч, а потім повертає його партнерові.
24. Розгін (5-6 м), перекид уперед (на гімнастичному маті) і прискорений біг у напрямку, який вказує викладач; те ж саме – з наступною передачею або веденням м'яча, який лежить на підлозі.
25. Комбіновані вправи: оббігання стійки, стрибок через набивні м'ячі, перекид, біг, стрибок і т. д.
26. Естафети: з бігом, стрибками, перекидами без м'яча і з м'ячем.
27. Влучити тенісним м'ячем у вертикальну мішень після перекиду вперед (враховувати точність попадань).
28. Влучити волейбольним м'ячем у ціль після перекиду вперед і назад, виконаного у швидкому темпі. Те ж саме, але влучити м'ячем у рухому ціль (враховувати точність виконання).
29. Розбіг (5-6 м), перекид уперед (на гімнастичному маті) і швидкий вибір напрямку бігу залежно від сигналу, поданого викладачем; те ж саме з подальшою передачею м'яча у вказаному викладачем напрямку.
30. Гравці шикуються в дві колони. Попереду на відстані 2-3 м спиною до них стоїть ведучий. Перші з колон починають біг. У момент, коли ведучий побачить їх, він повинен швидко наздогнати і «поквачити» одного з утікачів.

Те ж саме виконується з двома ведучими, які повинні торкатися тільки «свого» гравця (в майці певного кольору або з іншими обумовленими позначками).

31. Рухливі ігри: «Виклик номерів», «Наздогнати суперника», «Естафета з елементами баскетболу», «Захист фортеці», «М'яч у центр» «М'яч середньому», «Боротьба за м'яч», «М'яч капітану», «Не дай м'яча ведучому», «Мисливці та качки», «Перестрілка».

## 2.4 Розвиток гнучкості

*Гнучкість* – це здатність баскетболіста виконувати ігрові прийоми з великою амплітудою. Гнучкість має суттєве значення у грі баскетбол. Еластичність м'язово-зв'язкового апарату, здатність до розслаблення дозволяє гравцеві збільшувати амплітуду рухів, що підвищує не тільки рівень сили, але й поліпшує спритність рухів. Гнучкість, рухливість у суглобах допомагає уникнути травм опорно-рухового апарату.

Гнучкість буває активна і пасивна. Активна гнучкість – це ступінь рухливості, що виникає в результаті м'язових зусиль спортсмена. Пасивна гнучкість – це рухливість у результаті впливу зовнішніх сил на рухому частину тіла.

Для розвитку гнучкості немає більш сприятливого періоду, ніж дитячий вік. За умови систематичної роботи можна домогтися особливо відчутних результатів, якщо врахувати, що формування зв'язкового апарату суглобів закінчується вже в підлітковому віці, а в подальшому їх еластичність досить швидко втрачається. Гнучкість досягає максимальних величин у віці 12-15 років.

Гнучкість доцільно розвивати систематично, протягом усього річного циклу тренування на кожному тренувальному занятті. У підготовчому періоді домагаються високого рівня її прояву і потім намагаються зберегти його.

Вправи на гнучкість (або розтягування) включаються в підготовчу частину тренувальних занять після енергійної різнобічної розминки. Активні та пасивні вправи, вправи на розслаблення і спеціально-силові становлять єдиний комплекс

розвивального впливу. Ці вправи слід виконувати активно, повторюючи кожен з них по 10-15 разів і розділяючи паузами для відпочинку. Виконання вправ у стомленому стані є непродуктивним. Амплітуду й кількість повторень збільшують поступово. На початку виконуються вільні махові рухи, а потім статичні й динамічні з максимальною амплітудою.

При появі больових відчуттів у м'язах виконання вправ припиняють. І тут украй важливим є індивідуальний підхід, оскільки ефект впливу вправи завжди різний у різних спортсменів. Максимальний вплив слід спрямувати на розвиток гнучкості хребта, плечового пояса, а також колінних, гомілковостопних і променево-зап'ястних суглобах і пальцях.

Основні засоби для розвитку гнучкості: загальнорозвивальні гімнастичні вправи (без предметів, з предметами і на снарядах), елементи акробатики, вправи з м'ячами, рухливі ігри.

До числа методів, застосовуваних для розвитку гнучкості, відносяться метод активних рухів (з ритмічним чергуванням напруження і розслаблення м'язів) і метод пасивних рухів (з допоміжним інвентарем або партнером). Важливою умовою досягнення успіху в розвитку гнучкості є прагнення самого спортсмена виконувати вправи з максимальним зусиллям на межі своїх реальних можливостей.

Переважним методом при виконанні вправ на гнучкість є повторний. Уміння розслабляти основні групи м'язів, що забезпечують ігрову діяльність, формуються за допомогою **таких вправ**.

#### **2.4.1 Вправи для розвитку гнучкості**

1. Струшування кистей у різних вихідних положеннях рук.
2. Розмахування вільно опущеними руками з поворотами тулуба ліворуч-праворуч.
3. Стрибки на місці або розслаблений біг з вільно опущеними руками.
4. Почергове перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу, не відриваючи носків від підлоги.
5. Стрибки на місці на одній нозі з вільним погойдуванням другої розслабленої



ноги.

6. Повороти тулуба в нахилі вперед з піднятими або опущеними руками.
7. Ноги ширше плечей, повороти тулуба в сторони, руки розслаблені.
8. Півприсід і присід на носках і на всій ступні, ноги разом; те ж саме – ноги нарізно.
9. У положенні лежачи піднімання і згинання ніг.
10. Стоячи на одній нозі, вільні махи іншою ногою вперед і назад з великою амплітудою при фіксованому положенні тулуба.
11. Вільним, маховим рухом уперед торкнутися носком м'яча, підвішеного на певній висоті;
12. Стоячи ноги нарізно, нахил уперед, намагаючись торкнутися долонями підлоги якнайдалі попереду, потім позаду (між ногами).
13. Стоячи ноги нарізно, по чергові нахили до правої та лівої ноги; в момент нахилу взятися руками за гомілковостопний суглоб і притягнути тулуб до ноги. Те ж саме в положенні сидячи на підлозі.
14. Нахили вправо і вліво, стоячи ноги разом і нарізно, і кругові рухи тулубом.
15. Стоячи на гімнастичній лаві, нахил вперед, намагаючись торкнутися підлоги долонями.
16. Пружні похитування у випаді правою або лівою ногою вперед; те ж саме у випадках в сторони.
17. «Напівшпагат» і «шпагат».
18. Стоячи на одній нозі та зачепившись носком іншої за середину короткої скакалки (ручки в руках), прогнутися і, зберігаючи рівновагу, підтягти ногу вище.
19. Палиця вперед-униз; зберігаючи рівновагу на одній нозі, по черзі «переступити» через неї однією та іншою ногою, не змінюючи хвату; прогинаючись, перевести палицю назад-угору.
20. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, взятися руками за рейку на рівні голови, п'ятами впертися в нижню рейку і прогинатися в грудній та поперековій ділянках (рис. 24).

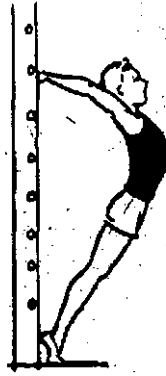


Рис. 24 Вправа на гнучкість

21. Стоячи, спиною до гімнастичної стінки на відстані кроку, взятися руками за рейку на рівні голови і, поступово переставляючи руки і прогинаючись, перейти в «міст».
22. «Міст» з положення лежачи на спині (за допомогою партнера і самостійно).
23. Лежачи на животі, взятися руками за гомілковостопні суглоби, прогнутися.
24. Лежачи на животі, зачепитися носками ніг за коротку скакалку (ручки в руках) і підтягнути їх якомога ближче до голови.
25. Стійка на руках з опорою ногами об стіну, переставляючи ступні, опуститися в «міст» за допомогою партнера.
26. Ноги на ширині плечей, руки витягнуті в сторони. Торкнутися долонями пальців ніг (рис. 25).

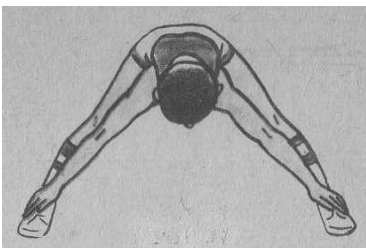


Рис. 25

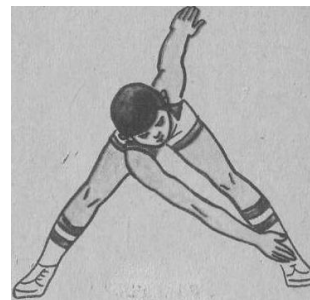


Рис. 26

27. Повертаючи тулуб, правою рукою торкнутися лівої ноги, лівою рукою – правої ноги і т. д. Не згинати ноги в колінах (рис. 26).
28. Випрямившись, зробити випад лівою ногою, потім правою (рис. 27).
29. Сидячи, зробити переكات назад і торкнися ногами підлоги за головою. Руками

впертися в підлогу. Випрямитися і, нахилившись уперед, торкнися руками пальців ніг (рис. 28).

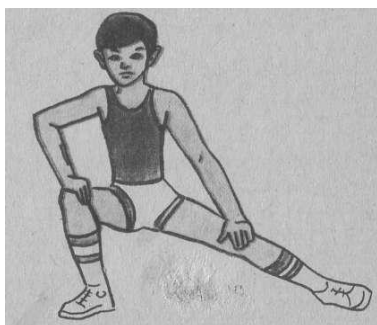


Рис. 27



Рис. 28

30. Широко розставивши ноги, зробити випад вправо і лівим ліктем торкнутися правої стопи, потім зробити випад уліво і правим ліктем торкнутися лівої стопи і т. д. (рис. 29).



Рис. 29

31. Відхилившись назад, спробувати торкнутися п'ят (рис. 30).



Рис. 30

Вправи на гнучкість потрібно включати в заняття серіями, повторюючи їх по 4-6 разів; амплітуду рухів поступово збільшувати.

## 2.5 Розвиток сили

Сучасна теорія і практика спортивного тренування розглядає силу як найважливішу фізичну якість спортсмена, що значною мірою визначає рівень швидкості рухів, швидкості пересувань гравців, висоту стрибків. Сила забезпечує високу ефективність ігрових дій. Її прояви різноманітні. За характером прояву виокремлюють абсолютну, відносну та «вибухову» силу.

*Абсолютна сила* – максимальна сила, яку окремих м'яз або група м'язів може розвинути під час скорочення у будь-якому русі незалежно від власної ваги тіла спортсмена.

*Відносна сила* – величина, що припадає на один кілограм власної ваги тіла гравця. Як відомо, сила м'язів пов'язана з величиною їх фізіологічного поперечника, а отже, опосередковано оцінюється вагою тіла. Найбільший зв'язок між вагою і проявленою силою спостерігається у тих випадках, коли сила має другорядне значення. У міру підвищення швидкості прояву сили, зв'язок між нею і вагою тіла знижується. Тому рівень відносної сили має велике значення для оцінки фізичної підготовленості баскетболіста.

*«Вибухова» сила* – це здатність проявляти максимальні зусилля за найкоротший проміжок часу, що регламентується умовами виконання спортивної вправи або ігрової дії. Конкретно ця сила реалізується у стрибках, швидких проривах, потужних передачах на далеку відстань.

Залежно від режиму роботи м'язів розрізняють силу, коли м'язи не змінюють своєї довжини під час роботи (статичний, ізометричний режим), зменшують свою довжину (долаючий режим), збільшують свою довжину (поступливий режим). У процесі силової підготовки необхідно розвивати усі види силових можливостей. Підбір засобів для розвитку сили у баскетболістів слід здійснювати з урахуванням їхньої рухової специфіки.

Силові вправи поділяють на три групи:

- для загального розвитку (комплексно для усіх груп м'язів);
- для розвитку найнеобхідніших груп м'язів;
- для розвитку спеціальних рухових навичок.

Силова підготовка баскетболіста має свої особливості. Насамперед слід намагатися комплексно розвивати основні, задіяні в баскетболі, групи м'язів. При цьому важливо не порушити баланс з їхніми антагоністами. Сила розвивається всебічно, рівномірно і разом зі швидкістю та спритністю.

У кваліфікованих баскетболістів силу розвивають на основі комплексу силових вправ з акцентом на швидкість і спритність. Силові вправи поєднуються з вправами, що спрямовані на збільшення рухливості в суглобах і на розслаблення. Звичайно до одного комплексу включають 4-10 вправ, кожна з яких повторюється по 4-12 разів. Невелику вагу піднімають 20-30 разів серіями (від 2 до 5), інтервал відпочинку між серіями становить 1-5 хв. Темп виконання – швидкий. Поступово вагу збільшують (до 70% від максимальної), збільшують кількість повторень та серій, рухи прискорюють. А інтервали на відпочинок скорочують. У жінок та дітей найвища межа навантаження становить 30-50% власної ваги тіла.

До методів розвитку сили належать:

- 1) метод максимальних зусиль;
- 2) метод динамічних зусиль;
- 3) метод повторних зусиль;
- 4) метод ізометричних зусиль.

Метод максимальних зусиль (або робота з граничною вагою) виправданий при підготовці дорослих кваліфікованих спортсменів. У роботі з юнаками він застосовується рідше і з певними обмеженнями, які передбачають поступове досягнення субмаксимальних обтяжень (75-80%), обмеження кількості повторень (1-3 рази), збільшення інтервалів відпочинку між серіями (до 3-4 хв), переважне використання вправ у парах із застосуванням гімнастичних снарядів, спеціальних тренажерів і рідше штанги.

Метод динамічних зусиль полягає у використанні неграничних обтяжень, що дозволяють удосконалювати нервово-м'язову координацію і швидко-силові прояви. Вага – 25-50% від максимуму, 6-10 повторень, інтервали відпочинку – 2-5 хв.

Метод повторних зусиль розвиває здатність довготривало проявляти силу. Використовуються вправи середньої та субмаксимальної потужності, які виконуються до відмови (5-12 разів). Інтервал відпочинку між серіями – 2-4 хв.

Метод ізометричних зусиль докорінно відрізняється від решти використанням статичних вправ. За допомогою цих вправ удосконалюється внутрішньом'язова координація. Ізометричні вправи максимальної інтенсивності використовуються у тренувальному процесі юнаків віком 17-18 років (80-90% від максимуму, тривалістю 4-5 с).

Для розвитку сили застосовуються також ігровий метод і метод поєданого впливу. Сутність ігрового методу полягає у використанні рухливих варіантів або окремих (силових) варіантів спортивних ігор (регбі з набивним м'ячем, хокей у залі з укороченими ключками, футбол наїзників тощо).

Метод поєданого зусилля передбачає виконання ігрових прийомів з обтяженням (зі свинцевим поясом або жилетом, обтяженням на зап'ястях або гомілковостопних суглобах, з амортизаторами тощо). Застосування цього методу виправдано, якщо обтяження істотно не порушує ритму і структури рухів. Тому вага обтяження не повинна перевищувати 5-10% від ваги спортсмена.

Важлива організаційна форма силової підготовки – колове тренування. Воно дозволяє досягти різнобічності та високої ефективності в розвитку сили. Зазвичай коло складається з 6-10 станцій, що включають різноманітні вправи з малим і середнім обтяженням (25-45% від максимуму). Час роботи – 15-20 с; вправи виконуються у максимальному темпі, для відпочинку відводиться час, необхідний для переходу з однієї станції на іншу. Інтервал відпочинку між колами – 2-4 хв; кількість кіл – не менше 3. Приклад схеми колового тренування для юнаків: 1-а станція – стрибки вгору з високим підніманням колін; 2-а – піднімання штанги на груди (30-40 кг); 3-я – присідання; 4-а – лежачи поштовх штанги від грудей (30-40 кг); 5-а – настрибування на підвищення (50-60 см); 6-а – ривок штанги (30-40 кг).

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

Силова підготовка вимагає суворого дотримання всіх зовнішніх умов впливу вправ, їх ретельного планування і методично грамотного виконання на основі індивідуалізації процесу тренування.

Зміст силовій підготовки на різних етапах спортивного тренування юних баскетболістів представлено в табл. 3.

Таблиця 3

## Силова підготовка баскетболістів

Основний засіб	Вік		
	молодший (11-14 років)	середній (15-16 років)	старший (17-18 років)
<b>Вправи з обтяженням</b>			
Снаряди	Різні з переважанням гантелей, набивних м'ячів	Різні	Різні
Вага обтяження	Мала (до 10-15 кг)	Середня (до 40% ваги тіла), частково велика (до 60% ваги)	Велика (до 80% ваги тіла), частково субмаксимальна
Метод	Безперервний, повторний	Повторний, змінний, безперервний	Методи, що застосовують у тренуванні підготовлених спортсменів
Форма	Серійна	Серійне колове тренування	Різноманітна
Відпочинок між серіями	До повного відновлення	До часткового відновлення	Залежно від очікуваного ефекту
Обсяг в одному занятті	До значного місцевого стомлення	До великого місцевого стомлення	До великого місцевого і загального стомлення
Характер зусиль	Динамічні, з акцентом на подолання ваги і м'язову амортизацію	Динамічні, долаючі та поступливі з акцентом на завершальній фазі; статичні з помірним м'язовим напруженням	Різноманітні, залежно від поставлених завдань
<b>Швидкісно-</b>			

<b>силові вправи</b>			
Обтяження	Дуже малі (до 3-5 кг) – набивні м'ячі, мішки з піском тощо	Середні (до 10 кг) – обтяжений пояс, жилет тощо	Залежно від рівня підготовленості
Зусилля	Великі	Максимальні	Максимальні
Метод	Повторний і безперервний	Динамічних зусиль	Різноманітні
Форма	Серійна	Серійне колове тренування	Різноманітна
Відпочинок між серіями	До повного відновлення	До часткового відновлення	Залежності від поставлених завдань
Обсяг у серії	До зниження швидкості	До зниження швидкості	До зниження швидкості
Обсяг у тренувальному занятті	Залежно від рівня підготовленості	Залежно від рівня підготовленості	Залежно від рівня підготовленості
Характер зусиль	Вибухові, поступливі, долаючі	Вибухові, поступливі, долаючі	Вибухові, поступливі, долаючі
<b>Вправи з опором</b>			
Форма опору	Партнер, амортизатори	Пісок, глибокий сніг, тренажери	Усі види
Характер зусиль	Динамічні з акцентом на подолання опору	Динамічні, частково статичні, поступливі, долаючі	Різноманітні
Обсяг у серії	До невеликого місцевого стомлення	До значного місцевого стомлення	До великого місцевого стомлення
Обсяг у тренувальному занятті	До невеликого загального стомлення	До значного загального стомлення	До великого загального стомлення
Спеціальні ігри	З перетягуванням, боротьбою	Ігри на кшталт регбі з набивним м'ячем	Ті ж самі, що і для середнього віку
Тривалість гри	2-3 рази по 6-8 хв.	2-3 рази по 10-12 хв.	2-3 рази по 12-15 хв.
Тип силового протиборства у грі	Індивідуальне й групове протиборство	Індивідуальне й групове протиборство	Індивідуальне й групове протиборство
<b>Акробатичні вправи</b>	Перевороты, перекиди, стійки, складні стрибки	Подолання перешкод, батут	Подолання перешкод, батут



На початковому етапі підготовки вирішуються завдання загального силового розвитку, і тому використовуються загальнорозвивальні вправи й окремі вправи з невеликим обтяженням (набивні м'ячі, палиці, гантелі, баскетбольні м'ячі), вправи з партнером, що чинить опір, біг по піску, стрибки (настрибування (висота 25-35 см) з наступним стрибком у глибину і відскоком), багатоскоки і різноманітні рухливі ігри (з пересуваннями в упорі, стрибками, з подоланням перешкод, перенесенням партнера двома, трьома гравцями і т.д.). Усі вправи носять динамічний характер; обтяження не перевищують 1/3 ваги тіла.

На етапі спеціалізації та особливо в середньому шкільному віці, коли істотно поліпшується нервово-м'язова координація, а самі м'язи досягають розвитку, властивого вже дорослому організму, з'являється можливість повною мірою вдосконалювати силові характеристики рухів. Для цього використовується весь комплекс спеціальних засобів – загальнорозвивальні вправи, вправи з обтяженням, стрибки і спеціальні вправи з м'ячем. При цьому особливо важливо домагатися розвитку швидкості скорочення м'язів. Звідси випливає, що швидко-силовим вправам відводиться особлива роль.

На етапі спортивного вдосконалення баскетболісти повинні більш точно диференціювати свої зусилля і краще використовувати їх в ігровій обстановці.

До засобів силової підготовки належать різні вправи з подоланням протидії (ваги снарядів та інвентарю, власної ваги, спеціального обладнання і т. д.). Використовуються найбільш поширені загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами, з набивними м'ячами та гантелями, біг, стрибки, метання; вправи з обтяженням (пояси, жилети зі свинцем, мішки з піском, гумові амортизатори й еспандери); вправи зі штангою і на силових тренажерах; вправи в опорі, рухливі та спортивні ігри (на кшталт регбі, хокею із шайбою) та спеціальні ігрові вправи (боротьба за м'яч під щитом, серійні кидки у стрибку, ведення і обведення з обтяженням тощо). Застосовуються також різні ізометричні (статичні) вправи імітаційного характеру.

Вправи зі штангою вимагають особливої обережності, і починати застосовувати їх краще з підлітками віком 15-16 років. Рекомендації з

використання штанги наведені в таблиці 4.

Таблиця 4

Рекомендації щодо використання обтяження з урахуванням віку

Вправи	Величина обтяжень		Кількість підходів		Кількість повторень в одному підході	
	15-16 років	17-18 років	15-16 років	17-18 років	15-16 років	17-18 років
З гантелями, кг	до 5	до 10	7-8	6-8	10-12	10-12
З мішками з піском, кг	до 25	до 30	7-8	6-8	10-12	10-12
З гирею, кг	до 24	до 32	3	3-4	10-12	10-12
Зі штангою (у % до своєї ваги) поштовх	до 80	до 120	2-3	2-3	4-6	2-3
Жим	до 50	до 100	2-3	2-3	4-6	4-6
Ривок	до 50	до 100	2-3	2-3	4-6	2-4
Присідання зі штангою на плечах	до 100	до 120	2-3	2-3	4-6	2-4
Підскоки зі штангою	до 50	до 80	2-3	2-3	40-50	40-60
Вистрибування зі штангою	до 30	до 50	2-3	2-3	8-10	4-6

Розвиток сили залежить від величини обтяження. При розвитку абсолютної сили величина обтяження становить 80% від максимуму. Для розвитку ж швидко-силових якостей обтяження повинні складати не більше 30-70% від максимуму. Малі обтяження (до 50%) дозволяють не тільки розвивати швидко-силові якості, але і силову витривалість.

Для дітей корисні вправи статичного характеру з напруженням 50-75%, а також динамічні з малим і середнім обтяженням (не більше 50-75% від максимуму); для дівчаток – 30-50%. У процесі тренування вправи постійно ускладнюються шляхом збільшення ваги обтяження, кількості повторень, кількості серій (до 5), прискорення темпу (до максимуму), а також скорочення часу відпочинку (до 1 хв).

Виконуючи вправи з обтяженням, необхідно постійно дбати про попередження травм. Травматичні ушкодження відзначаються в м'язах, зв'язках, суглобах і зчленуваннях хребта. Травми м'язів і зв'язок виникають унаслідок їх перевантаження або недостатньої підготовленості (наприклад, без розминки). При

появі болю вправи слід одразу ж припинити.

Ушкодження колінного суглоба (меніска) найчастіше виникає через зловживання вправами з великим обтяженням у присіданні. Рекомендується урізноманітнювати вправи, стежити за правильним вихідним положенням (ноги і коліна злегка розведені).

Щоб уникнути деформації міжхребцевих дисків, потрібно зміцнювати м'язи спини, обтяження збільшувати поступово і частіше виконувати силові вправи з положення лежачи, в упорі, сидячи і т. д. Спина при виконанні вправ повинна бути прямою, щоб навантаження рівномірно розподілялося по всій її довжині.

Особливої уваги потребує силова підготовка дівчаток. Обсяг силових вправ доцільно скоротити (порівняно з хлопчиками), знизити вагу обтяження (на 20-30%), виключити вправи з напруженням, зі стрибками на твердій опорі, а також обмежити вправи, що сприяють росту м'язової тканини.

### **2.5.1 Вправи для розвитку сили**

Розвитку сили сприяють вправи, що впливають на всю рухову мускулатуру. Умовно їх можна розділити на декілька груп:

#### ***Вправи з подолання власної ваги:***

1. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи (руки на стіні, гімнастичній стінці), а також в упорі лежачи на підлозі, гімнастичній лаві. Виконувати граничну кількість разів. Те ж саме, ускладнюючи одночасним підніманням ноги.



Рис. 31 Згинання і розгинання рук

2. Присідання на обох ногах і на одній нозі, інша випрямлена вперед («пістолет»), гранична кількість разів.
3. Присівши на нижній рейці гімнастичної стінки, триматися руками за рейку

на рівні грудей і випрямляти ноги в упор зігнувшись і в упор стоячи.

4. З вису хватом зверху на гімнастичній стінці піднімання ніг угору до торкання рейки (рис. 32).
5. Стоячи зігнувшись, взятися за рейку витягнутими назад-угору руками і піднімати ноги до вису прогнувшись (рис. 33).
6. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані кроку, по черзі наступаючи на рейку то правою, то лівою ногою, переходити в змішаний вис, хват руками вище; виконати наступання по черзі (рис. 34).

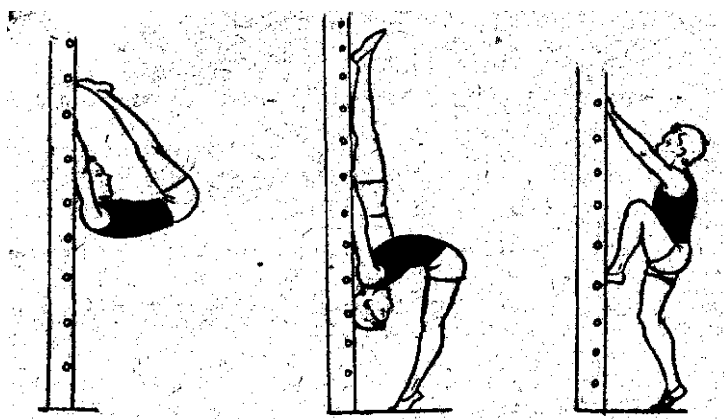


Рис. 32

Рис. 33

Рис. 34

7. Лежачи на спині ногами до стінки, закріпивши носки на нижній рейці, переходити в положення сидячи і повільно повертатися у вихідне положення; можна виконувати, закріпивши ноги за лаву (рис. 35).

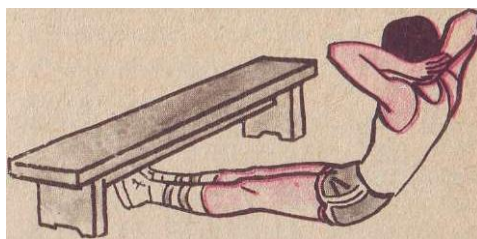


Рис. 35 Піднімання й опускання тулуба «прес»

8. У висі на кільцях або перекладині піднімати зігнуті та прямі ноги.
9. Підтягування – з вису на кільцях і перекладині.
10. Переходити з вису в упор на кільцях і перекладині (старші юнаки) та повільно опускатися з упору у вис.

11. Лазіння по канату за допомогою ніг (дівчата) і без допомоги ніг (хлопці).
12. Найпростіші махи на коні (юнаки).
13. Опорні стрибки через коня з ручками, козла.
14. Лежачи на грудях: прийняти упор лежачи, переміщаючи руки вперед-назад.
15. В упорі лежачи відштовхнутися руками від підлоги, плеснути в долоні в повітрі.
16. Лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті в колінних суглобах: піднімання і опускання стегон.
17. Присідання ноги перехресно, встати в стійку, ноги навхрест, руки вгору.
18. Стійка ноги нарізно: згинання та розгинання ніг, руки лежать на колінах.

***Вправи з партнером:***

1. Стоячи у випаді правої (лівої) ноги вперед і з'єднавши кисті рук, поперемінно згинати й розгинати руки при протидії партнера (рис. 36).

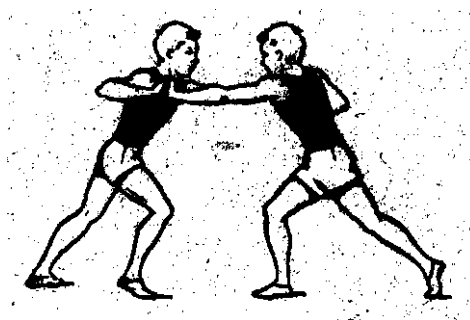


Рис. 36

2. Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в сторони, нахили вправо і вліво; той, хто стоїть позаду, намагається утримати руки партнера у вихідному положенні.
3. З того ж вихідного положення при протидії партнера опускання рук з положення руки в сторони і піднімання рук в сторони з основної стійки, кисті стиснуті в кулаки і повернені назовні.
4. Сидячи на підлозі один за одним, той що попереду, ноги нарізно, руки за голову, лікті вперед, той, що позаду, зігнувши ноги, сидить за спиною партнера і силою розводить його лікті в сторони. Те ж саме, але зводить лікті вперед у в.п. лікті в сторони.
5. Один із партнерів лежить на спині, руки вгору, інший в упорі лежачи тримає

його за руки; партнер виконує згинання та розгинання рук.

6. Один із партнерів лежить на спині, інший тримає його руками за ноги, піднімаючи їх угору: партнер пересувається на руках уперед-назад.
7. Один із партнерів лежить на спині, руками тримається за ноги свого товариша і піднімає ноги вперед-угору, а товариш із силою виконує рух руками назустріч ногам партнера.
8. Партнери розташовуються один за одним, той, що стоїть попереду, присідає, той, що стоїть позаду, руками впирається в плечі товариша, який встає при протидії партнера.
9. Перший лягає на спину, руки за голову, другий сідає обличчям до партнера і тримає його за гомілковостопні суглоби. Перший повільно сідає і опускається у в.п.
10. Перший лежить на спині, другий притримує витягнуті вгору руки свого товариша, який повільно піднімає та опускає ноги, а також виконує ними кругові рухи (рис. 37).

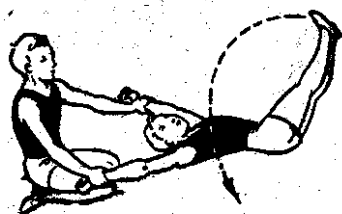


Рис. 37

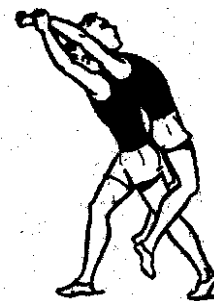


Рис. 38

11. Стоячи спиною один до одного і взявшись угорі за руки, по черзі нахилиючись вперед, піднімати партнера на спину (рис. 38).
12. Лежачи один проти одного, впираючись руками в підлогу, зціпити кисті однієї руки, намагаючись зрушити один одного з місця (рис. 39).

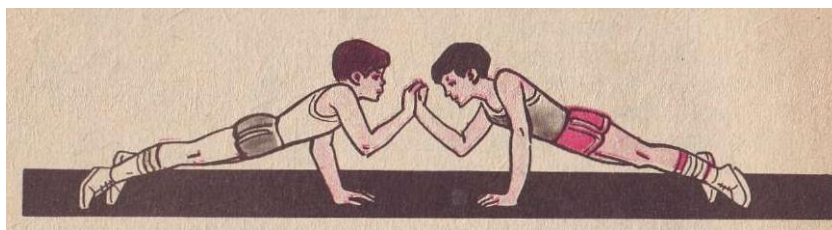


Рис. 39

13. Йдучи вперед на витягнутих руках, впирається один в одного плечем і намагається зрушити товариша з місця (рис. 40).



Рис. 40

14. Сівши один проти одного, впирається ступнями розставлених ніг. Зчепивши руки, погойдуватися вперед і назад (рис. 41).

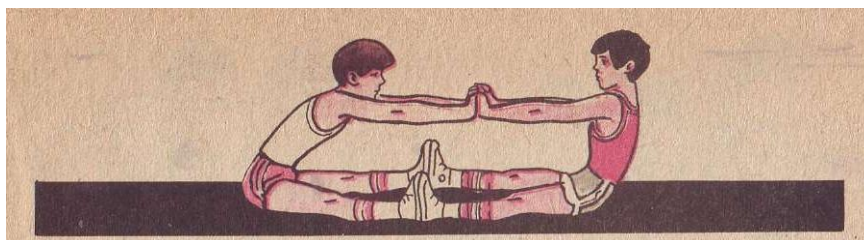


Рис. 41

15. Присівши один перед одним, витягнути руки і упертися долонями. Стрибаючи, намагається зрушити один одного з місця (рис. 42).

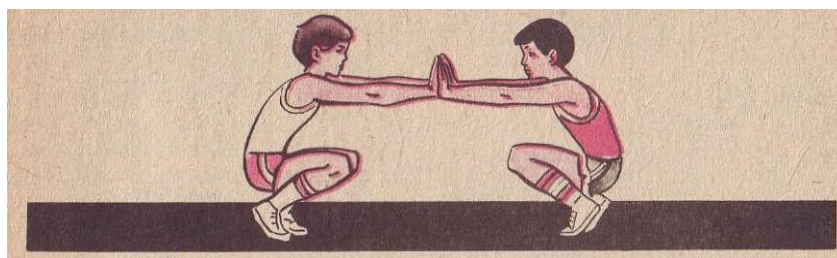


Рис. 42

16. Присівши на одну ногу, іншу витягнути вперед і, зчепивши руки, стрибати. Хто витримає довше (рис. 43)?

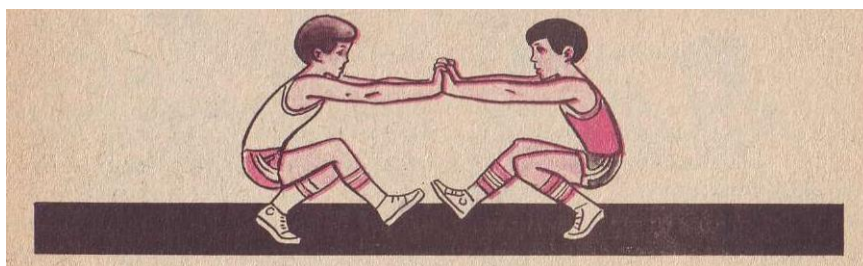


Рис. 43

17. Сидячи один проти одного, витягнутими ногами описати коло: один вправо,

інший уліво (рис. 44).

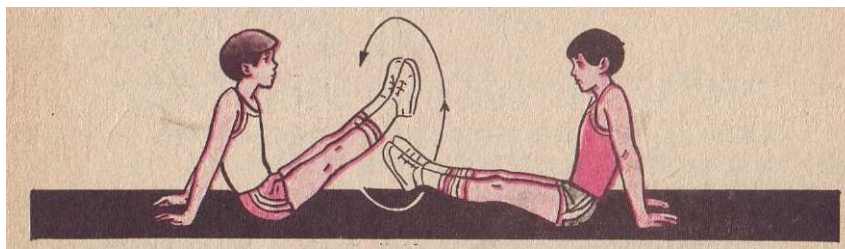


Рис. 44

18. Стоячи один проти одного, взяти витягнуту ногу товариша і намагатися зрушити один одного з місця (рис. 45).
19. Стати поруч, взятися за руки і подолати стрибками відстань 15 м: стрибати, відштовхуючись лівою, правою і обома ногами (рис. 46).

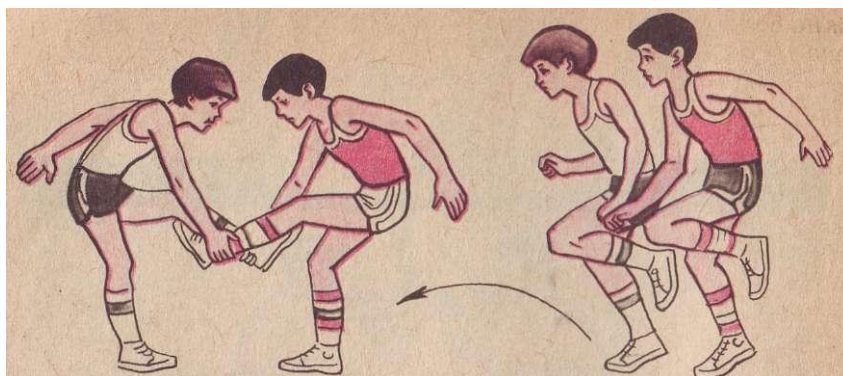


Рис. 45

Рис. 46

20. Присівши один перед одним, зчепити руки і стрибати один уперед, інший назад (рис. 47).



Рис. 47



Рис. 48

21. Накреслити «рів», що розширюється і намагатися перестрибнути її у найширшому місці (рис. 48).
22. «Ходьба» на руках за допомогою партнера, який підтримує за ноги.
23. Перенесення партнера, що сидить на спині, кроком, бігом, а також



стрибками, галопом (по черзі правою і лівою ногою вперед).

24. Протиборство з партнером хватом рук за шию.

25. Рухливі ігри «Бій півнів», «Купа мала» та інші.

**Вправи з набивними м'ячами** вагою від 2 до 5 кг (залежно від віку):

1. В. п. стоячи, м'яч у витягнутих угору руках, повільні нахили вправо, вліво, вперед і назад.
2. Стоячи на колінах, м'яч попереду, повільні нахили назад.
3. Сидячи ноги нарізно, м'яч угорі, нахилитися вперед, покласти м'яч на підлогу, лягти, сісти і, взявши м'яч у руки, лягти і покласти його за голову (рис. 49).

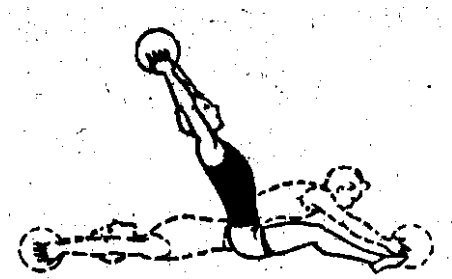


Рис. 49

4. Сидячи на гімнастичній лаві, ноги закріплені, повільно нахилитися назад, підняти руки з м'ячем угору і повернутися у в.п.
5. Підкидання набивних м'ячів одними кистями рук.
6. Стискання кистями рук пружних предметів (тенісних м'ячів, пружин тощо).
7. Лежачи, м'яч затиснути ступнями; повільно піднімаючи ноги, перекласти м'яч за голову і назад управо, вліво.
8. Стоячи, м'яч затиснути ступнями, підстрибнути, підкинути м'яч угору і зловити його; те ж саме, перекинувши м'яч партнеру, що стоїть навпроти.
9. Стоячи обличчям один до одного, два гравці щільно обхоплюють м'яч. За сигналом стрибають угору і, знаходячись у повітрі, намагаються вирвати м'яч.

**Вправи з гантелями:**

1. Стоячи, одночасно і поперемінно згинати руки, піднімаючи лікті в сторони

(рис. 50); одночасно і поперемінно згинати руки до плечей і випрямляти.



Рис. 50

2. Стоячи або сидячи, гантелі за голову, прогнутися, повільно випрямити руки вгору, перевести вперед і опустити їх униз (рис. 51).

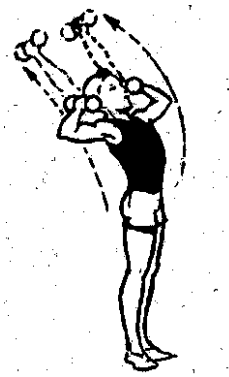


Рис. 51

3. Сійка ноги нарізно, поперемінно нахилитися вправо і вліво, одночасно згинаючи руку, різнойменну стороні нахилу («насос»).
4. Обертання, згинання і розгинання кистей рук з гантелями, які утримуються загальним хватом або за одну кулю.
5. 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 (рис. 52).



Рис. 52

6. Сидячи на підлозі, руки вперед-угору, лягти, руки вперед до носків, сісти.
7. Стоячи, ноги нарізно, руки з гантелями підняті вгору: почергове згинання та розгинання рук.
8. Стоячи, ноги нарізно, руки з гантелями розведені в сторони: приведення і розведення передпліч.
9. Лежачи на грудях, руки з гантелями вздовж тіла: прогнутися, руки вгору.
10. Сидячи на п'ятах, руки з гантелями внизу-позаду: перехід у випад уперед, руки вгору, прогнутися.
11. Стоячи, ноги нарізно, руки з гантелями на плечах: згинання та розгинання ніг у колінному суглобі.

***Вправи з гирями*** (для юнаків старшого віку):

1. Згинати й розгинати опущені вниз руки.
2. Повільно вижимати гирі однією і двома руками вгору, повністю випрямляючи руки.
3. Ноги нарізно, тримати гирю двома руками і розмахувати нею в сторони, потім уперед і назад між ніг.
4. Присісти та взяти двома руками гирю, що знаходиться нижче рівня опори ніг, встати і знову присісти.

***Вправи зі штангою*** (для юнаків старшого віку):

1. Піднімання й опускання штанги ривком до рівня грудей.
2. Ноги нарізно, штанга па плечах – повороти тулуба праворуч і ліворуч; нахили вперед.
3. Виштовхнути штангу вгору на випрямлені руки.
4. Виштовхнути штангу, незначно згинаючи ноги.
5. Підніматися на носки зі штангою на плечах.
6. Пружинисті погойдування у випаді зі штангою на плечах.
7. Ходьба випадками, штанга на плечах.
8. Швидко присісти і повільно встати, потім повільно присісти і швидко встати, штанга на плечах.
9. Підскоки на місці, штанга на плечах.

**2.5.2 Швидкісно-силові якості.** У баскетболі багато рухів носять швидкісно-силовий характер. Це різноманітні стрибки (вгору або в довжину), нерідко з опором захисника, передачі м'яча на велику відстань, виривання м'яча і т. д.

Приклад побудови **колового тренування** для розвитку швидкісно-силових якостей.

Завдання: розвиток швидкісно-силових якостей і вдосконалення їх у техніці.

Інтенсивність – висока, метод виконання – інтервальний, робота на «станції» – до 90 с, відпочинок між «станціями» – 40-60 с (пасивний), відпочинок між колами – до 3 хв (активний), кількість кіл – 2-3, максимальна ЧСС – 170-180 уд/хв.

1. Стрибки через бар'єри з глибокого присідання.
2. Поштовх грифа штанги від грудей.
3. Стрибки через бар'єри з обтяженням.
4. Човниковий біг (по 26-28 м).
5. Ривок грифа штанги.
6. Передача набивного м'яча в стіну під кутом з ловінням однією рукою і переміщенням (відстань до стіни – 1-1,5 м).
7. Кидки м'яча в кошик після передач двох партнерів.
8. Човниковий біг з веденням м'яча.
9. Ведення м'яча з перестрибуванням через бар'єри.
10. Закидання м'яча зверху-вниз з підкидного містка після передачі з-за спини.
11. Передачі в русі, сидячи верхи на партнерові, нижній веде м'яч.

**Орієнтовні вправи для виховання сили м'язів і швидкісно-силових якостей:**

1. Накручування на палицю мотузки з підвішеним вантажем.
2. Стискання кистю руки тенісних м'ячів, еспандерів тощо.
3. Штовхання легкоатлетичного ядра (полегшеного) з акцентом на «захльост» кисті.
4. Відштовхування з упору лежачи і повернення у вихідне положення на розставлені пальці.
5. Акробатичні вправи (стійки на кистях, перекиди, сальто тощо).

6. Біг з обтяженням, прикріпленим до пояса баскетболіста, опором партнера, снаряда.
7. Нахили з обтяженням (важкоатлетичні диски, набивні м'ячі) вперед з положення лежачи на спині, назад – лежачи на животі.
8. Вправи зі штангою (поштовх, ривок, жим, тяга).
9. Присідання, напівприсідання і швидкі піднімання на носки, штанга на плечах, маса її – не більше 50% від максимальної (10-15 разів за підхід).
10. Вправи з гумовим амортизатором, закріпленим у різних точках на підлозі або спині. Використовуються в основному вправи, які за своєю структурою подібні до технічних прийомів.
11. Стрибки через скакалку.
12. Багатоскоки в довжину, через лаву.
13. Стрибки в глибину з наступним вистрибуванням угору і діставанням предметів.
14. Серійні стрибки через перешкоди (лави, легкоатлетичні бар'єри тощо).
15. Стрибки і біг по сходах.
16. Ізометричні вправи зі структурою, близькою до структури вихідного положення при кидку м'яча в кошик, передачі, вириванні м'яча і т. д.
17. Силкові взаємодії в спортивних іграх (регбі, ручний м'яч).
18. Переміщення в захисній стійці з обтяженням (ваги тіла партнера, обтяжені жилети, гриф штанги).

Однією з найважливіших здатностей баскетболіста є *стрибучість*. Її основу складають – абсолютна сила, реактивна здатність м'язів, «вибухова» сила та координація.

Встановлено, що тією чи іншою мірою рівень розвитку стрибучості визначають такі чинники: максимальна ізометрична сила м'язів; вибухова сила м'язів; здатність до швидкості прояву рухового зусилля; робоча поза, відповідна моменту початку відштовхування; морфологічні та функціональні особливості; здатність до швидкого реагування нервово-м'язового апарату на зовнішню

ситуацію.

Установлено, що рівень розвитку стрибучості залежить насамперед від здатності нервово-м'язового апарату максимально швидко виявляти рухове зусилля. М'язи повинні мати певний силовий потенціал, швидкість прояви якого і обумовлює рівень розвитку стрибучості баскетболіста. Величина необхідного максимуму рухового зусилля визначається і умовами відштовхування. Виділяються три основних типи відштовхування:

- без попереднього амортизаційного розтягування м'язів-розгиначів;
- з попередньою амортизацією;
- з різким амортизаційним розтягуванням м'язів ударного характеру.

У процесі тренування для кожного з перерахованих типів відштовхування формуються властиві тільки йому швидкісно-силова структура і специфічні нейромоторні механізми регуляції рухів. Ці механізми ефективні в одних умовах і можуть виявитися малоефективними в інших. Так, при стрибку з місця в довжину величина максимального рухового зусилля менша, ніж при стрибку з місця у висоту у зв'язку з тим, що на подолання ваги тіла необхідна менша сила. Але в таких вправах, як потрійний стрибок з місця або відштовхування після стрибка в глибину, величина максимального зусилля значно вища, оскільки тут потрібна велика сила для погашення за короткий проміжок часу кінетичної енергії тіла у фазі амортизації та повідомлення йому прискорення у вертикальному напрямку. Отже, перелічені стрибки вимагають і більшого рівня розвитку абсолютної сили м'язів. Це необхідно враховувати при тренуванні стрибучості.

У процесі тренування слід брати до уваги той факт, що в міру розвитку стрибучості її швидкісно-силова структура змінюється. Отже, підбираючи засоби і методи для тренування стрибучості, необхідно враховувати як її швидкісно-силову структуру, що визначається умовами відштовхування, так і тенденції у зміні цієї структури зі зростанням майстерності.

Ще один факт потребує уваги. Переважне виконання у процесі тренування відштовхувань з місця незначно сприяє вдосконаленню стрибучості у стрибках, виконуваних з настрибування. І навпаки, відштовхування з настрибування

дозволяють одночасно вдосконалюють і стрибучість у стрибках з місця. Таке одностороннє перенесення рухових навичок обумовлене тим, що відштовхування з настрибування (зокрема, після стрибка в глибину) є більш сильним подразником для нервово-м'язового апарату і великою мірою забезпечує удосконалення здатності до швидкого прояву зусилля.

У тренувальному процесі необхідно враховувати особливості прояву стрибучості:

- швидкість та своєчасність вистрибування з точним визначенням місця відштовхування;
- виконання стрибка з короткого розбігу або з місця переважно у вертикальному напрямку;
- вистрибування угору без роботи рук;
- неодноразове повторення стрибка в умовах силової боротьби (серійна стрибучість);
- уміння управляти своїм тілом у безпорному положенні в умовах боротьби із суперником;
- точність приземлення та готовність до негайних дій.

Одним із головних чинників, що визначають рівень стрибучості, є абсолютна сила м'язів ступні під час розгинання ніг.

Головним засобом для розвитку стрибучості баскетболістів вважаються різноманітні стрибки вгору та у довжину з місця і з короткого розбігу, серійні стрибки, скибки через гімнастичні снаряди, а також різноманітні вправи з обтяженням.

Стрибучість залежить від взаємозв'язку швидкості та сили розгинання стегна та гомілки, згинання ступні та довгого великого пальця. При цьому великі навантаження припадають на суглоби ступні, гомілки і колінного суглоба та на м'язово-сухожилковий апарат, що забезпечує роботу цих суглобів. Не випадково більшість травм баскетболістів пов'язана саме з цими суглобами. У зв'язку з цим численні вправи для розвитку стрибучості є одночасно і профілактичними, оскільки запобігають виникненню травм. Наприклад, для ступні та

гомільковостопного суглоба слід систематично використовувати такі вправи, як ходьба на п'ятках та носках, зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи. Такі вправи повторюються багатосерійно і проводяться з поступовим збільшенням темпу.

Значного ефекту в розвитку стрибучості можна досягти, виконуючи комплекси вправ з настрибуванням, перестрибуванням та діставанням різних предметів. Значному збільшенню висоти стрибка сприяють вправи з використанням кінетичної енергії ваги власного тіла (наприклад, багаторазові настрибування на різновисокі тумби та гімнастичні мати і зіскоки). В усіх цих вправах треба удосконалювати біомеханічну основу стрибка баскетболіста у фазі розбігу, амортизації та відштовхування.

Застосування інтервального і змагального методів під час виконання вправ для розвитку стрибучості, стартових прискорень та металних рухів є найбільш ефективним. Ці методи стимулюють боротьбу за найвищий результат у кожній спробі та дають можливість об'єктивно і конкретно оцінювати кожне зусилля гравця.

При виборі дозування і характеру стрибкових і силових вправ слід враховувати методичні рекомендації, вікові та статеві особливості баскетболістів.

### ***Вправи для розвитку стрибучості:***

1. З місця стрибки на лаву, плінт та інші снаряди поштовхом двома ногами.
2. Те ж саме з розбігу поштовхом однією ногою.
3. Те ж саме, приземляючись на поштовхову ногу.
4. Стрибки поштовхом двома ногами з місця і поштовхом однією ногою з укороченого розбігу, дістаючи однією і двома руками м'ячі, підвішені на похилій рамі.
5. Стрибки на місці на одній і на двох ногах, імітуючи передачу м'яча однією і двома руками зверху
6. Перестрибування через гімнастичні лави, мотузки, набивні м'ячі поштовхом однією ногою, приземляючись на неї ж.
7. Те ж саме поштовхом двома ногами.



8. Стрибки вгору з поворотом у безопорній фазі на  $180^\circ$ .
9. Стрибки на одній і обох ногах угору і вниз по сходах;
10. Стрибки на місці поштовхом однією ногою, підтягування її ж до грудей; те саме двома ногами (рис. 53).

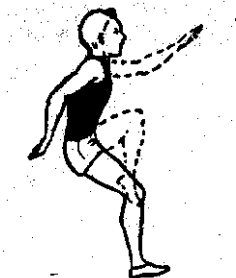


Рис. 53

11. Стрибки кроками, виконувані в змаганні на швидкість подолання певної відстані найменшою кількістю кроків.
12. Те ж саме, але стрибками на правій або лівій нозі.
13. Стрибки на скакалці різними способами (рис. 54).

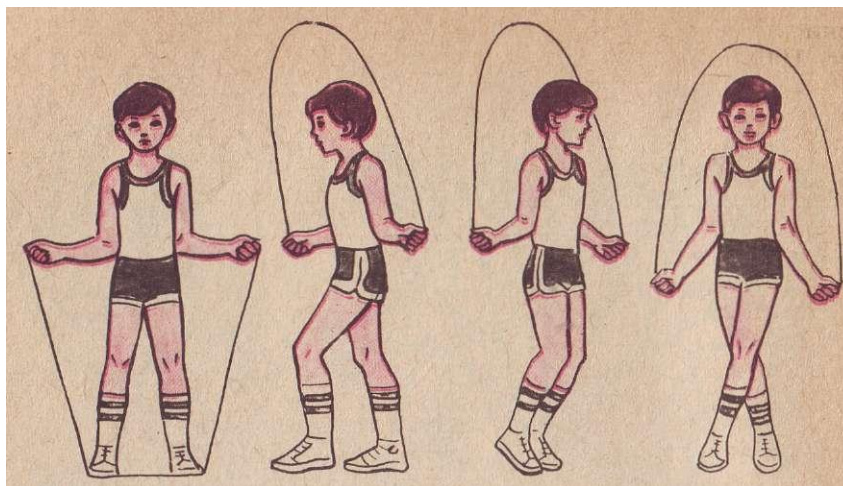


Рис. 54

14. Рухливі ігри: «Квачі стрибками», «Вудка», естафети зі стрибками.

## 2.6 Розвиток витривалості

**Витривалість** визначається функціональною підготовленістю, станом центральної нервової системи, стійкістю фізичних якостей та рухових навичок до впливу стомлення, а також психологічною стійкістю. Витривалість залежить від

діяльності центральної нервової системи, економічності та досконалості рухів, ефективності механізмів енергозабезпечення. У процесі ігрової діяльності необхідна як загальна (аеробна), так і спеціальна (анаеробна) та силова витривалість. Тому всі ці різновиди витривалості треба розвивати і систематично вдосконалювати у ході навчально-тренувальних занять.

**Загальна витривалість** – це здатність довготривало виконувати роботу помірної інтенсивності при функціонуванні всього м'язового апарату. Фізіологічною основою загальної витривалості є аеробна продуктивність, яка означає сукупність функціональних властивостей організму, пов'язаних з надходженням і утилізацією кисню при виконанні м'язової роботи. Аеробна продуктивність найбільшою мірою проявляється в тих вправах, де є можливість повного задоволення кисневого запиту в процесі самої роботи. Анаеробна здатність баскетболіста дозволяє виконувати роботу тривалий час за рахунок енергії окислювальних процесів.

Для підвищення аеробних можливостей, або загальної витривалості баскетболістів, використовуються різні засоби і методи, запозичені з інших видів спорту.

Прийнято вважати, що є велика кількість методів для тренування витривалості. Насправді ж тренування загальної витривалості відрізняється порівняно невеликою кількістю можливих методичних варіантів. По суті справи всі сучасні методи тренування загальної витривалості можуть бути зведені до двох форм тренувальної роботи:

1. Одноразова безперервна робота (рівномірна або змінна).
2. Переривчаста робота, що повторюється через певні інтервали відпочинку.

До першої із зазначених форм тренувальної роботи відносяться методи тривалої безперервної роботи, змінної роботи (фартлек) і одноразової граничної роботи (дистанційно-темпова робота). До форми переривчастої роботи слід віднести метод повторно-темпової роботи та різні модифікації інтервального тренування.

Для методу тривалої безперервної роботи найбільш характерним є помірний

темп виконання вправ протягом тривалого проміжку часу (від півгодини і більше). Найбільш поширеною вправою для розвитку загальної витривалості є біг. Тривалий безперервний біг сприяє поліпшенню роботи серця, у працюючих м'язах у 2-3 рази збільшується кількість капілярів.

Тренування з тривалого безперервного бігу у великому обсязі має проводитися на першому етапі підготовчого періоду, коли закладаються основи загальної витривалості. Такого роду робота може виконуватися з метою відновлення після участі в напружених турнірах, де баскетболісти отримали значний обсяг анаеробного навантаження, а також для підтримки досягнутого рівня аеробних можливостей. Рівномірні безперервні вправи повинні також широко застосовуватися на початкових етапах виховання загальної витривалості у юних баскетболістів з урахуванням їх віку.

Тривала безперервна рівномірна робота носить монотонний характер і не завжди баскетболісти її охоче виконують. Тому необхідно в тренування включати фартлек (у перекладі зі шведської – «гра швидкостей»). Це найбільш поширена форма тривалої безперервної змінної роботи.

Фартлек включає біг у великому обсязі з різною швидкістю, бажано в лісі чи в полі на пересіченій місцевості. При такій формі тренування може бути два варіанти: 1) баскетболісти не дотримуються заздалегідь визначеної програми. У ході тренування вони довільно змінюють темп і переходять від одного виду вправ до іншого; 2) спортсмени тренуються за заздалегідь розробленою програмою.

Для підвищення загальної витривалості баскетболістів за допомогою одноразової безперервної рівномірної або змінної роботи можуть бути використані: взимку - ходьба на лижах, гра в хокей; улітку - походи в гори, їзда на велосипеді тощо.

Метод одноразової граничної (дистанційно-темпової) роботи застосовується з метою тренування, а також для перевірки рівня працездатності баскетболістів. Наприклад, виконання тесту Купера або бігу на 3000 м з урахуванням часу пробігання дистанції.

Переривчаста робота, що повторюється через певні інтервали відпочинку,

поряд з підвищенням аеробних можливостей баскетболістів суттєво впливає на анаеробні можливості спортсменів. Впливаючи на анаеробні можливості з метою їх збільшення, потрібно вирішити два завдання: 1) підвищити енергетичні можливості креатинфосфатного механізму; 2) поліпшити гліколітичний механізм. Це означає, що поліпшується не тільки загальна витривалість, але і швидкісні якості і, що дуже важливо, швидкісна витривалість.

У тренуванні для вирішення цих завдань застосовуються методи повторного та інтервального тренування. Ці методи ґрунтуються на одному принципі - поділі всієї роботи на кілька окремих періодів, виконуваних через певні інтервали відпочинку.

У повторному методі тренування інтервали відпочинку довільні: баскетболіст перед кожним новим повторенням відпочиває стільки, скільки йому потрібно для відносного відновлення сил. В інтервальному методі тренування інтервали відпочинку суворо дозовані та спрямовані на підтримання необхідного рівня фізіологічних змін в організмі.

У повторному методі можуть бути використані як короткі, так і довгі дистанції, які долаються на високій швидкості. Кількість повторень зазвичай невелика. Характер фізіологічного впливу визначається виключно самою вправою – довжиною дистанції та швидкістю її проходження. Вплив може бути як аеробним, так і анаеробним.

В інтервальному тренуванні використовують відносно короткочасні вправи, що виконуються з великою кількістю повторень. Є кілька варіантів інтервального тренування, що відрізняються за характером тренувальної дії:

1. Інтервальне тренування на коротких відрізках, повторюваних через невеликі інтервали відпочинку. Тут пропонується використовувати вправи, інтенсивність яких достатня, щоб збільшити ЧСС до 150-180 уд/хв. Тривалість інтервалів відпочинку повинна бути такою, щоб перед початком кожного нового повторення ЧСС не опускалася нижче рівня 130 уд/хв. Інтервали відпочинку заповнюються активним відпочинком (наприклад, бігом підтюпцем), їх тривалість – 45-90 с. Тренування припиняють, якщо ЧСС наприкінці інтервалів відпочинку

не досягає до 130 уд/хв; кількість повторень вправ – 10-12 разів.

Недоліком цього виду тренування є монотонний характер роботи, та занадто ізольований вплив на роботу серця. При великих обсягах цей вид інтервального тренування може призвести до перевтоми серцевого м'яза. Крім того, ця форма тренування швидко підвищує аеробну працездатність до максимального рівня.

2. Інтервальне тренування на дистанції від 300 до 1000 м. Інтенсивність його повинна бути достатньою для збільшення ЧСС до 180-190 уд/хв, а під час інтервалів відпочинку ЧСС має знижуватися до 130-140 уд/хв. Ця форма тренування досить ефективна для розвитку загальної витривалості (аеробної здатності).

3. Серійне інтервальне тренування, що складається з декількох повторень коротких відрізків (зазвичай 4-6) у кожній серії. Інтервали відпочинку між серіями – 3-4 хв, ЧСС наприкінці інтервалу відпочинку – 110-120 уд/хв.

4. Інтервальний спринт. Цей вид інтервального тренування передбачає пробігання коротких відрізків (30-150 м) на максимальній швидкості з невеликими інтервалами відпочинку (2-3 хв). Залежно від інтервалів відпочинку таке тренування може сприяти розвитку швидкісно-силових якостей або швидкісної витривалості. Оскільки від повторення до повторення накопичуються сліди неповного відновлення і для того, щоб уникнути небажаного при цьому посилення гліколітичного процесу, така робота повинна виконуватися у вигляді серій, що складаються не більше ніж з 3-4 повторень. Відпочинок між серіями – 5-6 хв. Якщо інтервали відпочинку будуть недостатні для відновлення, то з кожним черговим повторенням гліколітичні зрушення будуть посилюватися і зумовлювати значне збільшення кількості молочної кислоти.

5. Повторно-інтервальне тренування, що відрізняється від серійного інтервального тренування більш довгими відрізками дистанції (від 300 до 1000м) і більшою напруженістю роботи в межах кожної серії. При цьому підбираються такі інтервали відпочинку, які дозволяють забезпечити зростання від одного повторення до іншого анаеробних гліколітичних можливостей, що визначають

рівень розвитку швидкісної витривалості. Така тренувальна робота вимагає суворого дозування відповідно до можливостей спортсмена. Її рекомендується використовувати наприкінці першого (загального етапу), на другому (спеціальному) і третьому (передзмагальному) етапах підготовчого періоду. У цьому випадку з рекомендованим дозуванням навантаження на другому і третьому етапах повинні застосовуватися і спеціальні вправи.

Отже, спрямованість тренувального ефекту вправ залежить від поєднання основних показників фізичного навантаження: виду використовуваних вправ, їх тривалості та інтенсивності, величини інтервалів відпочинку та кількості повторень.

На етапі початкового навчання основна увага приділяється поступовому збільшенню обсягу виконуваних навантажень при невисокій інтенсивності. Вправи підбираються з числа тих, які засвоєні ще під час занять фізкультурою в школі. Це тривала ходьба і біг з помірною інтенсивністю, пересування на лижах, катання на ковзанах, плавання і особливо рухливі ігри. Застосовуються рівномірний, ігровий і змінний методи підготовки.

Важливо від самого початку привчити юнаків контролювати свою реакцію на навантаження. Для цього використовується пальпаторний метод підрахунку пульсу в ділянці скроні або шиї за 6 с. Правильному орієнтуванню допоможе виділення трьох режимів: пульс до 150 уд/хв – аеробний, до 180 уд/хв – змішаний, понад 180 уд/хв – анаеробний.

Рівномірний метод зберігає своє переважне значення і у віці 10-12 років, коли для розвитку загальної витривалості застосовується тривалий біг (до 30хв) при пульсі 140-150 уд/хв.

З переходом на наступний етап тренування для розвитку загальної витривалості краще використовувати поєднання рівномірного і перемінного методів, що дозволить перейти до вдосконалення аеробно-анаеробних механізмів енергозабезпечення, а також вивчати і вдосконалювати техніко-тактичні дії, наближених до змагальних.

Прикладом застосування цього методу є біг в перемінному темпі

(чергування повільних і швидких відрізків), спортивні ігри та гру в баскетбол. Бажано, щоб при цьому пульс не перевищував 160 уд/хв. До повторення навантаження слід переходити після пасивного відпочинку і зниження пульсу до 120-130 уд/хв.

У старшому юнацькому віці для розвитку загальної витривалості може застосовуватися і інтервальний метод. Інтенсивність до 170 уд/хв, тривалість виконання вправ – до 3 хв, відпочинок – 30-90 с, кількість повторень в одній серії – 5-6, кількість серій – 2-6.

Для розвитку загальної витривалості найбільш широко використовуються циклічні вправи тривалістю не менше 15-20 хв, що виконуються в аеробному режимі. Вони виконуються в режимі стандартного безперервного, перемінного безперервного та інтервального навантаження. Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що обумовлюють максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем і підтримання високого рівня споживання кисню протягом тривалого часу.

**Розвиток спеціальної витривалості.** Спеціальна витривалість – це здатність ефективно виконувати специфічну роботу у визначений відрізок часу. Специфічною роботою баскетболіста є виконання ним ігрових прийомів, ефективність яких визначається рівнем розвитку швидкісної та силової витривалості.

Швидкісна витривалість проявляється як здатність виконувати ігрові дії з високою швидкістю в умовах вираженого стомлення. До спеціального розвитку цієї якості можна приступати з 13-14 років.

Використовуються вправи анаеробної спрямованості. До методів, що застосовувалися раніше додаються інтервальний і змагальний. З'являється можливість застосовувати спринтерський біг з поступовим збільшенням дистанції до 400-500 м (у хлопців) і 200-300 м (у дівчат).

Навантаження дозуються строго індивідуально. Пульс наприкінці виконання вправ зберігається в межах 175-180 уд/хв. Швидкість виконання – 80-85% від максимуму, тривалість відпочинку – від 45 с до 3 хв, кількість повторень

– 3-4, кількість серій – 2-3. Відпочинок між серіями – до 5 хв.

Основні засоби тренування – бігові вправи, спеціальні підготовчі («човник», слаломний біг) і основні техніко-тактичні вправи.

Розвиток анаеробної витривалості – найбільш складний процес, оскільки він вимагає досить тривалих максимальних зусиль. Окрім того, великий обсяг високо інтенсивних вправ призводить до утворення кисневого боргу і виснаження енергетичного запасу в працюючих м'язах. Тому такі навантаження необхідно правильно планувати і повторювати лише після достатнього відновлювального періоду (36-48 годин). З цієї причини в юнацькому віці дещо обмежено застосування інтервального методу. Його можна використовувати в 15-16 років – 1 раз, у 17-18 років – 2 рази на тиждень.

Силова витривалість проявляється по-різному та забезпечує високу ефективність ігрових дій. Розрізняють статичну й динамічну (швидкісно-силову) витривалість. Відповідно підбираються і режими тренувальних вправ. Це переважно вправи анаеробно-лактатного характеру, що сприяє розвитку локальної м'язової витривалості.

Типовими, наприклад, для розвитку стрибкової витривалості будуть вправи максимальної або субмаксимальної інтенсивності. Тривалість їх виконання – 1-3 хв, кількість повторень – 4-6, паузи між повтореннями – 1-4 хв.

Методи тренування: інтервальний і повторний (до відмови).

**Зразкові вправи:** стрибки з положення присіду, стрибки «кенгуру», імітація кидків у стрибку, відбирання і накривання; стрибки з обтяженням (гантелі, набивні м'ячі, мішки з піском, обтяжені пояси і жилети); стрибки в глибину та у висоту (з діставанням предмета) – серіями і т. д.

#### **Вправи для розвитку витривалості.**

1. Біг від 300 до 800 м (для різних вікових груп) у максимальному і середньому темпі.
2. Повторне пробігання відрізків дистанції, підтримуючи задану швидкість.
3. Піші туристські походи.
4. Кроси.



5. Лижні прогулянки на пересіченій місцевості з пологими підйомами.
6. Плавання на дальність без обмеження часу, але зі збереженням рівномірного ритму рухів рук і ніг.
7. Ривки впоперек баскетбольного майданчика, перетинаючи бокові лінії чотири рази підряд. Повторити 3-5 разів з інтервалом відпочинку 1-2 хв.
8. Біг від однієї лінії до іншої та назад «вісіркою», оббігаючи область штрафного кидка і велике центральне коло. Повторити декілька разів з інтервалом відпочинку 1-2 хв.
9. Передача м'яча в трійках зі зміною місць. Пробігають майданчик 3-4 рази з мінімальною кількістю передач.

Сприяє розвитку силової витривалості й застосування кругового тренування, в яке включаються прості за технікою виконання рухи.

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

- порівняно тривалу безперервну роботу перемінної інтенсивності;
- інтервальну роботу високої інтенсивності (10-15 с – роботи, 20-30 с – відпочинку; 30-40 с – роботи, 60-90 с – відпочинку; 1,5-2,5 хв – роботи, 3 хв – відпочинку);
- повторну роботу зі скороченими ігровими режимами (4-6 хв – роботи, 5 хв – відпочинку).

Інтенсифікація навантажень можлива, якщо гравці мають відповідні функціональні можливості, рівень підготовленості та застосовуються засоби відновлення організму. Процеси відновлення забезпечуються насамперед раціональною побудовою занять. При цьому важливе значення мають:

- правильне поєднання навантажень та відпочинку у тренувальному процесі;
- варіативність засобів та методів тренування;
- проведення активного відпочинку у наступний після максимального навантаження день;

- виконання вправ для активного відпочинку і розслаблення у паузах між основними вправами;
- проведення тренувань на стадіоні, у лісі, парку, на березі річки тощо;
- забезпечення раціонального харчування та вітамінізація, використання фармакологічних засобів, масажу, гідропроцедур, фізіотерапії.

Наводимо комплекс вправ, з яких може складатися робота на «станціях» для розвитку спеціальної витривалості (рис. 55).

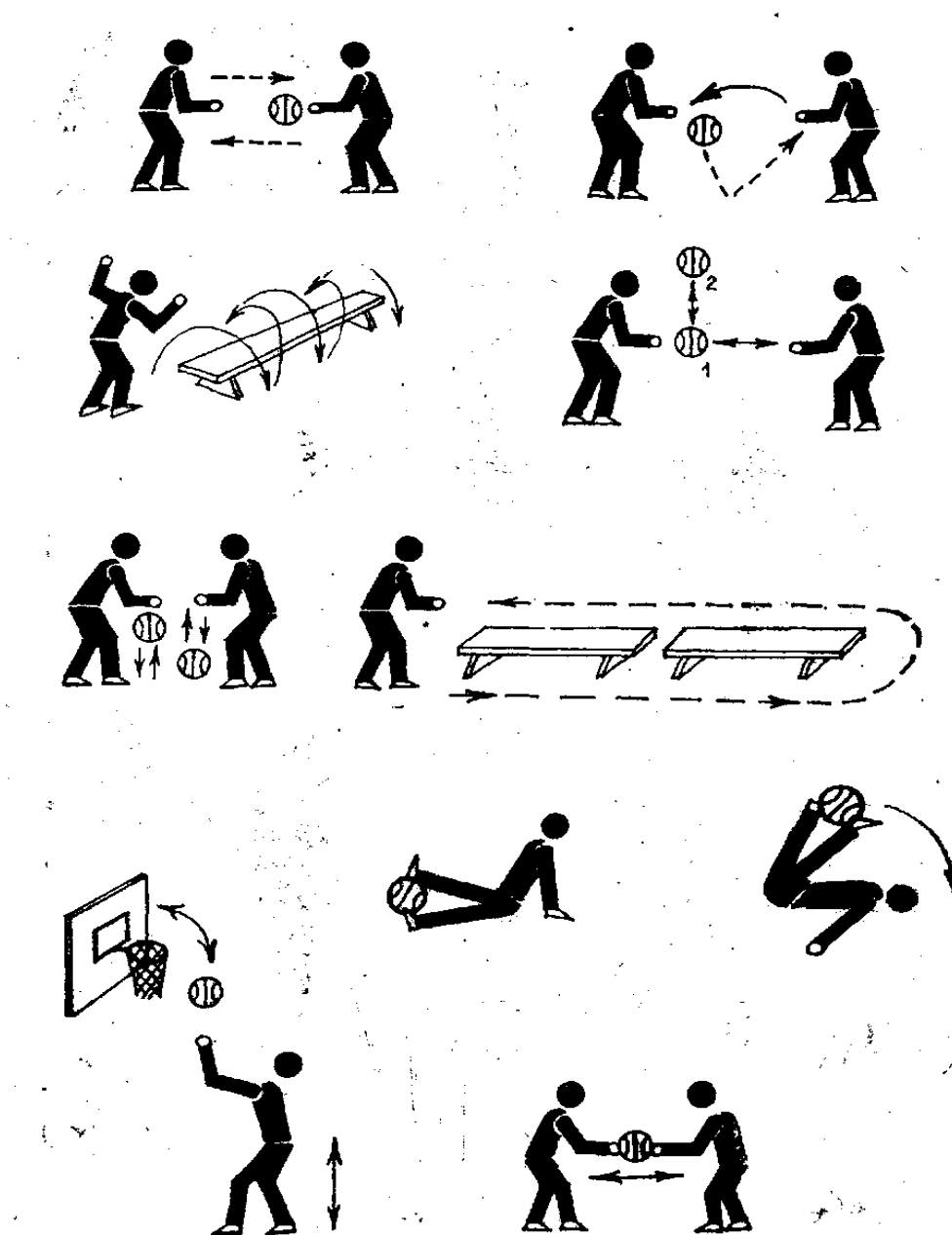


Рис. 55 Робота на «станціях»

- 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 ділянці;
- 4-а станція: стрибки з добиванням м'яча в щит;
- 5-а станція: передача двома (трьома) м'ячами в парах;
- 6-а станція: прискорення уздовж гімнастичних лав;
- 7-а станція: піднімання і опускання ніг за голову із затиснутим ступнями м'ячем з положення лежачи;
- 8-а станція: виривання м'яча, стоячи обличчям один до одного, взявшись за м'яч двома руками.

## ТЕСТИ

1. Фізична підготовка – це...
  - А. Педагогічний процес, спрямований на всебічний фізичний розвиток, удосконалення рухових якостей;
  - Б. Спортивний процес, спрямований на досягнення високих спортивних результатів;
  - В. Фізіологічний процес, спрямований на розвиток внутрішніх процесів людини.
  
2. Фізична підготовка поділяється...
  - А. На загальну та змішану;
  - Б. На загальну і спеціальну;
  - В. На змішану та спеціальну.
  
3. У процесі загальної фізичної підготовки баскетболістів вирішуються такі завдання:
  - А. Різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я;
  - Б. Зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей;
  - В. Різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей, розвиток фізичних якостей.
  
4. Спеціальна фізична підготовка спрямована на вирішення таких завдань:
  - А. Досягнення спортивної форми, зміцнення здоров'я;
  - Б. Різнобічний фізичний розвиток, удосконалення психологічної підготовленості;
  - В. Розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння технікою і тактикою гри, вдосконалення функціональної діяльності організму.
  
5. Етапи фізичної підготовки:
  - А. Початкової підготовки, навчально-тренувальний, спортивного вдосконалення;
  - Б. Загальнофізичної підготовки, спеціальної фізпідготовки, найвищого розвитку спеціальних рухових якостей;
  - В. Перший, другий, третій.
  
6. З якого віку починається етап загальнофізичної підготовки і скільки він триває?
  - А. З 10 років, триває до 14 років;
  - Б. Із самого початку занять, триває до 17 років;
  - В. Із самого початку занять, триває до 11 років.
  
7. З якого віку починається етап спеціальної підготовки і скільки він триває?
  - А. З 12 років, триває до 14 років;

- Б. З 10 років, триває до 14 років;  
В. Із самого початку занять, триває до 17 років.
8. З якого віку починається етап найвищого розвитку спеціальних рухових якостей і скільки він триває?  
А. Із самого початку занять, триває до 17 років;  
Б. З 12 років, триває до 14 років;  
В. З 15 років, триває до 17 років.
9. Основним засобом фізичної підготовки є...  
А. Рухливі ігри;  
Б. Фізичні вправи;  
В. Підготовчі вправи.
10. Основними засобами загальної фізичної підготовки є...  
А. Вправи з характерною для усіх основних вправ координацією, напруженням, темпом і ритмом рухів;  
Б. Вправи, що різнобічно впливають на організм;  
В. Спеціальні підготовчі вправи.
11. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є...  
А. Спеціальні підготовчі вправи;  
Б. Вправи, що різнобічно впливають на організм баскетболістів;  
В. Підготовчі вправи.
12. Фізичними вправами називаються...  
А. Рухові дії, що сприяють удосконаленню фізичних якостей та зміцненню здоров'я;  
Б. Рухові дії, що дозуються за величиною навантаження і тривалістю виконання;  
В. Форми рухових дій, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання.
13. Фізичні вправи – це ...  
А. Такі рухові дії, які спрямовані на формування рухових умінь і навичок;  
Б. Такі рухові дії, які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані й організовані за його закономірностями;  
В. Види рухових дій, спрямовані на морфологічні та функціональні перебудови організму.
14. Величина навантаження фізичних вправ обумовлена...  
А. Ступенем труднощів, які долаються при їх виконанні;  
Б. Ступенем, що виникає в результаті їх виконання;  
В. Частотою серцевих скорочень.

15. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню фізичної підготовленості, тому що...
- А. Людина, яка займається фізичними вправами, здатна виконати більший обсяг роботи;
  - Б. Під час занять виконуються дії, що сприяють розвитку фізичних якостей;
  - В. Стоннення, яке виникає при цьому, активізує процеси адаптації.
16. Сукупність вправ, прийомів і методів, спрямованих на навчання рухових дій, формування необхідних навичок, а також їх подальше вдосконалення, – це:
- А. Тренування;
  - Б. Система занять;
  - В. Педагогічний вплив.
17. Яке співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки в річному циклі спортивного тренування (%) юнаків віком 17-18 років?
- А. 30% ЗФП й 70% СПФ;
  - Б. 50% ЗФП й 50% СПФ;
  - В. 60% ЗФП й 40% СПФ.
18. Під методами фізичного виховання розуміють...
- А. Основні положення, що визначають зміст, організаційні форми навчального процесу відповідно до його цілей;
  - Б. Керівні положення, які визначають окремі сторони застосування того чи іншого принципу навчання;
  - В. Способи використання фізичних вправ.
19. До специфічних методів фізичного виховання відносяться:
- А. Словесні методи (розпорядження, команди, вказівки) та наочні методи;
  - Б. Метод суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний;
  - В. Практичний метод, методи самостійної роботи, методи контролю і самоконтролю.
20. Які методи належать до фізичної підготовки?
- А. Повторний, ігровий і змагальний;
  - Б. Рівномірний, повторний, поєднаного впливу, ігровий, змагальний;
  - В. Рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, поєднаного впливу, ігровий, змагальний.
21. У чому полягає сутність рівномірного методу тренування?
- А. Подолання коротких відрізків у рівномірному темпі з невеликими інтервалами відпочинку;
  - Б. Подолання дистанції в певному режимі (із заданою інтенсивністю) без коливань у часі;
  - В. Рівномірне проходження дистанції з невеликими прискореннями.

22. У чому основна ідея змінного методу тренування?
- А. Рівномірне проходження дистанції без зупинок з прискореннями по ходу дистанції;
  - Б. Подолання дистанції в певному режимі (із заданою інтенсивністю ) без часових коливань;
  - В. Подолання коротких відрізків у рівномірному темпі з невеликими інтервалами для відпочинку.
23. У чому полягає сутність повторного методу тренування?
- А. Подолання суворо регламентованих відрізків з рівномірною інтенсивністю і з відносно достатніми інтервалами відпочинку між ними;
  - Б. Рівномірне подолання дистанції;
  - В. Проходження відрізків різної довжини з рівномірною інтенсивністю.
24. У чому полягає сутність інтервального методу тренування?
- А. У повторному проходженні робочих відрізків;
  - Б. У моделюванні тривалості відпочинку між робочими відрізками;
  - В. У використанні робочих інтервалів інтенсивності.
25. Методи суворо регламентованої вправи поділяються на:
- А. Методи навчання рухових дій і методи виховання фізичних якостей;
  - Б. Методи загальної та спеціальної фізичної підготовки;
  - В. Ігровий і змагальний методи.
26. Сутність методів суворо регламентованої вправи полягає в тому, що:
- А. Кожна вправа спрямована одночасно на вдосконалення техніки руху і на розвиток фізичних здібностей;
  - Б. Вони є сполучною ланкою між заздалегідь визначеною метою і кінцевим результатом фізичного виховання;
  - В. Кожна вправа виконується в суворо заданій формі та з чітко визначеним обсягом навантаження.
27. Сутність методу поєднаного впливу полягає в тому, що техніка рухової дії:
- А. Розучується в умовах, що вимагають зменшення фізичних зусиль;
  - Б. Удосконалюється в умовах, що вимагають збільшення фізичних зусиль;
  - В. Виконується в суворо заданій формі та з чітко визначеним обсягом навантаження.
28. До якої групи методів фізичного виховання відноситься коловий метод:
- А. Методи суворо регламентованої вправи;
  - Б. Методи частково регламентованої вправи;
  - В. Методи організації занять.

29. Коловий метод являє собою...
- А. Виконання спеціально підібраних фізичних вправ, розташованих по колу;
  - Б. Послідовне виконання спеціально підібраних фізичних вправ по «станціях»;
  - В. Послідовне виконання спеціально підібраних фізичних вправ.
30. За яким принципом виконуються вправи в круговому методі?
- А. Інтервальної роботи;
  - Б. Безперервної роботи;
  - В. Безперервної або інтервальної роботи.
31. Сутність ігрового методу полягає в тому, що:
- А. Рухова діяльність організовується на основі змісту, умов і правил гри;
  - Б. Рухова діяльність організовується на основі виконання підготовчих вправ;
  - В. Рухова діяльність організовується на основі навчання нових вправ.
32. Змагальний метод – це...
- А. Змагання між командами, спосіб виконання вправ у формі змагань;
  - Б. Змагання між командами;
  - В. Спосіб виконання вправ у формі змагань.
33. Сутність змагального методу полягає у використанні змагань як засобу...
- А. Підвищення рівня підготовленості спортсменів;
  - Б. Визначення переможця;
  - В. Розучування нових вправ.
34. Методи цілісної (безперервної) вправи з помірною та змінною інтенсивністю найчастіше застосовуються для...
- А. Підвищення аеробних можливостей організму;
  - Б. Визначення впливу на чинники специфічної витривалості;
  - В. Підвищення спеціальної витривалості в циклічних видах діяльності.
35. Засоби і прийоми вибіркової дії на властивості сенсорних систем переважно використовуються для вдосконалення...
- А. Функцій вестибулярного апарату;
  - Б. Координаційних здібностей;
  - В. Швидкісних здібностей.
36. На якому етапі навчання рухових дій найчастіше застосовуються ігровий та змагальний методи?
- А. На першому;
  - Б. На другому;
  - В. На третьому.



37. Який метод передбачає точне дозування навантаження і відпочинку?  
А. Метод безперервної вправи;  
Б. Метод суворо регламентованої вправи;  
В. Метод частково регламентованої вправи.
38. Основою методики виховання фізичних якостей є ...  
А. Поступове підвищення сили дії;  
Б. Систематичність виконання вправ;  
В. Вікова адекватність навантаження.
39. Фізичні якості – це ...  
А. Індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини;  
Б. Це розвинуті рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність;  
В. Комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності.
40. Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є ...  
А. Фізичне навантаження;  
Б. Біологічні властивості людини;  
В. Систематичність виконання вправ.
41. До основних фізичних якостей належать:  
А. Сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність;  
Б. Швидкість, витривалість, гнучкість, спритність;  
В. Витривалість, гнучкість, спритність, сила.
42. Що розуміють під швидкістю баскетболіста?  
А. Здатність успішно виконувати рухи, попри настання стомлення;  
Б. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою;  
В. Здатність людини виконувати рух за мінімальний проміжок часу.
43. Відповідь заздалегідь відомим рухом на очікуваний сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:  
А. Швидкістю одиночного руху;  
Б. Простою руховою реакцією;  
В. Швидкісними здібностями.
44. Яка форма прояву швидкісних здібностей визначається за так званим латентним (прихованим) періодом реакції?  
А. Частота рухів;  
Б. Швидкість рухової реакції;  
В. Швидкість одиночного руху.

45. Кількість рухів за одиницю часу характеризує:  
А. Темп рухів;  
Б. Ритм рухів;  
В. Складну рухову реакцію.
46. Що з перерахованого не відноситься до основних форм прояву швидкості як фізичної якості?  
А. Швидкість одиночного руху, частота (темп) необтяжених рухів;  
Б. Амплітуда рухів;  
В. Латентний (прихований) час рухової реакції.
47. Для розвитку швидкості використовуються:  
А. Рухові дії, які виконуються з максимальною інтенсивністю;  
Б. Вправи на швидкість реакції та частоту рухів;  
В. Силові вправи, які виконуються у високому темпі.
48. До елементарних форм швидкості належать:  
А. Швидкість одиночного руху, частота рухів;  
Б. Час реакції на сигнал, час одиночного руху і частота руху;  
В. Стартова і дистанційна швидкість.
49. Які фізичні вправи виконуються для розвитку швидкості?  
А. Добре знайомі фізичні вправи, які можна виконувати з граничною швидкістю;  
Б. Нові вправи, які необхідно вивчити;  
В. Вправи, які потрібно виконувати з невеликим обтяженням.
50. Найбільш сприятливим періодом для розвитку швидкісних здібностей вважається вік:  
А. Від 7 до 11 років;  
Б. Від 14 до 16 років;  
В. Від 17 до 18 років.
51. Основним методом для розвитку швидкості рухової реакції є:  
А. Метод колового тренування;  
Б. Метод динамічних зусиль;  
В. Метод повторного виконання вправи.
52. Яка періодичність занять швидкісними вправами є найбільш ефективною для початківців?  
А. 2-3 рази на тиждень;  
Б. 3-4 рази на тиждень;  
В. 4-5 разів на тиждень.

53. Сила – це:
- А. Комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «м'язове зусилля»;
  - Б. Здатність людини проявляти м'язові зусилля різної величини за найкоротший проміжок часу;
  - В. Здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження).
54. Абсолютна сила – це:
- А. Максимальна сила, яку людина проявляє в будь-якому русі, незалежно від ваги її тіла;
  - Б. Здатність людини долати зовнішній опір;
  - В. Прояв максимального м'язового напруження в статичному режимі роботи м'язів.
55. Відносна сила – це:
- А. Сила, прояв якої вирізняє одну людину від іншої;
  - Б. Сила, що проявляється людиною в перерахунку на 1 кг власної ваги;
  - В. Сила, що проявляється при виконанні однієї фізичної вправи порівняно з іншою вправою.
56. Силові здібності – це:
- А. Комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «м'язове зусилля»;
  - Б. Здатність людини проявляти м'язові зусилля різної величини за найкоротший проміжок часу;
  - В. Здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження).
57. Яка сила м'язів людини має вирішальне значення для виконання підтягування у висі на перекладині?
- А. Абсолютна сила м'язів;
  - Б. Абсолютна і відносна сила м'язів;
  - В. Відносна сила м'язів.
58. При якому режимі роботи м'язів їх довжина збільшується?
- А. При утримуючому режимі роботи м'язів;
  - Б. При поступливому режимі роботи м'язів;
  - В. При долаючому режимі роботи м'язів.
59. Який режим роботи м'язів більш ефективний для силової підготовки?
- А. Комбінований;
  - Б. Поступливий;
  - В. Утримуючий.

60. При використанні силових вправ величину обтяження дозують кількістю можливих повторень в одному підході, що позначається терміном:  
А. Силовий індекс (СІ);  
Б. Повторний максимум (ПМ);  
В. Вагомо-ростовий показник (ВРП).
61. Швидкісна сила – це:  
А. Здатність людини долати максимальний опір або протидіяти йому в довільному м'язовому напруженні;  
Б. Здатність людини проявляти свої максимальні силові можливості за найкоротший проміжок часу;  
В. Здатність людини максимально швидко долати помірний опір.
62. При вихованні абсолютної сили найчастіше застосовується метод...  
А. Повторних зусиль;  
Б. Змінної вправи;  
В. Колового тренування.
63. Вибухова сила – це:  
А. Здатність людини проявляти свої максимальні силові можливості за найкоротший проміжок часу;  
Б. Здатність людини максимально швидко долати помірний опір;  
В. Здатність людини долати максимальний опір або протидіяти йому.
64. Які параметри навантаження при виконанні силових вправ за методом максимальних зусиль?  
А. Обтяження 50% від максимального, 2-4 повторення в одному підході, 3-4 підходи, відпочинок 3 хв;  
Б. Обтяження 90% від максимального, 1-3 повторення в одному підході, 5-6 підходів, відпочинок 4 хв;  
В. Обтяження 70% від максимального, 3-5 повторення в одному підході, 1-2 підходи, відпочинок 1 хв.
65. Які оптимальні параметри навантаження при виконанні силових вправ з метою збільшення м'язової маси?  
А. Обтяження 70-75% від максимального, 6-10 повторень в одному підході; 4-10 підходів, відпочинок до відновлення;  
Б. Обтяження 40-50% від максимального, 5-6 повторень в одному підході; 6-8 підходів, відпочинок 3 хв;  
В. Обтяження 80-90% від максимального, 1-2 повторення в одному підході; 4-5 підходів, відпочинок 4 хв.
66. Найбільш сприятливим (сенситивним) періодом для розвитку сили у хлопчиків і юнаків вважається вік:

- А. 11 - 12 років;
- Б. Від 13-14 до 17-18 років;
- В. Від 17-18 до 19-20 років.

67. Найбільш сприятливим (сенситивним) періодом для розвитку сили у дівчаток і дівчат вважається вік:
- А. 11 - 12 років;
  - Б. Від 11-12 до 15-16 років;
  - В. Від 17-18 до 19-20 років.
68. Що розуміють під витривалістю?
- А. Здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;
  - Б. Здатність людини проявляти свої максимальні силові можливості за найкоротший проміжок часу;
  - В. Здатність успішно виконувати рухи, попри настання стомлення.
69. Види витривалості:
- А. Загальна і спеціальна витривалість;
  - Б. Загальна і специфічна витривалість;
  - В. Спеціальна і специфічна витривалість.
70. Загальна витривалість – це ...
- А. Здатність людини проявляти м'язові зусилля різної величини за найкоротший проміжок часу;
  - Б. Здатність ефективно виконувати специфічну роботу у визначений проміжок часу;
  - В. Витривалість при тривалій роботі помірної інтенсивності.
71. Спеціальна витривалість – це ...
- А. Витривалість при тривалій роботі помірної інтенсивності;
  - Б. Здатність ефективно виконувати специфічну роботу у визначений проміжок часу;
  - В. Здатність виконувати роботу за найкоротший проміжок часу.
72. Здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності називається:
- А. Витривалістю;
  - Б. Функціональною стійкістю;
  - В. Тренованістю.
73. Витривалість відносно певного виду рухової діяльності називається:
- А. Аеробною витривалістю;
  - Б. Анаеробною витривалістю;

В. Спеціальною витривалістю.

74. Для розвитку загальної витривалості найчастіше використовуються циклічні вправи тривалістю...
- А. 3 - 5 хв, що виконуються в анаеробному режимі;
  - Б. 7 - 12 хв, що виконуються в аеробно-анаеробному режимі;
  - В. 15 - 20 хв, що виконуються в аеробному режимі.
75. З якою частотою серцевих скорочень (ЧСС) необхідно виконувати вправи аеробного характеру для підтримки рівня аеробних можливостей?
- А. 100 - 120 уд/хв;
  - Б. 120 - 140 уд/хв;
  - В. 140 - 165 уд/хв.
76. З якою частотою серцевих скорочень (ЧСС) необхідно виконувати вправи аеробного характеру для підвищення аеробних можливостей?
- А. 140 - 165 уд/хв;
  - Б. 120 - 140 уд/хв;
  - В. 100 - 120 уд/хв.
77. З якою частотою серцевих скорочень (ЧСС) необхідно виконувати вправи аеробного характеру для максимального підвищення аеробних можливостей організму?
- А. 120 - 140 уд/хв;
  - Б. 140 - 165 уд/хв;
  - В. 165 - 180 уд/хв.
78. Найбільш інтенсивний приріст витривалості спостерігається у віці:
- А Від 10 до 14 років;
  - Б. Від 14 до 20 років;
  - В. Від 20 до 25 років.
79. Фартлек – це ...
- А. Різновид інтервального циклічного тренування;
  - Б. Різновид колового тренування;
  - В. Комплекс силових вправ.
80. Анаеробний режим навантаження відбувається при ЧСС ...
- А. До 150 уд/хв;
  - Б. До 180 уд/хв;
  - В. Понад 180 уд/хв.
81. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою називається:
- А. Еластичністю;

- Б. Гнучкістю;
- В. Розтягненням.

82. Види гнучкості:
- А. Активна й пасивна;
  - Б. Швидкісна й вибухова;
  - В. Аеробна й анаеробна.
83. Здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль називається:
- А. Пасивною гнучкістю;
  - Б. Активною гнучкістю;
  - В. Спеціальної гнучкістю.
84. Здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою під дією зовнішніх сил називається:
- А. Динамічною гнучкістю;
  - Б. Активною гнучкістю;
  - В. Пасивною гнучкістю.
85. За способом прояву гнучкість поділяється на:
- А. Пасивну й активну;
  - Б. Динамічну й статичну;
  - В. Загальну та спеціальну.
86. Гнучкість, яка проявляється у русі, – це:
- А. Динамічна гнучкість;
  - Б. Статична гнучкість;
  - В. Спеціальна гнучкість.
87. Гнучкість, що характеризується амплітудою рухів, яка відповідає техніці конкретної рухової дії, називається:
- А. Спеціальною гнучкістю;
  - Б. Загальною гнучкістю;
  - В. Активною гнучкістю.
88. Яка з фізичних якостей при надмірному її розвитку негативно впливає на прояв гнучкості?
- А. Витривалість;
  - Б. Сила;
  - В. Швидкість.
89. Що таке «стретчинг»?
- А. Система статичних вправ, що розвивають гнучкість і сприяють

підвищенню еластичності м'язів;

Б. Гнучкість, яка проявляється в русі;

В. Морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок.

90. Основним методом розвитку гнучкості є:

А. Метод максимальних зусиль;

Б. Повторний метод;

В. Метод статичних зусиль.

91. Гнучкість (амплітуда рухів) вимірюється:

А. У кутових градусах або в лінійних мірах (у см) з використанням апаратури або педагогічних тестів;

Б. Показником різниці між величиною активної та пасивної гнучкостю;

В. Часом і параметрами утримання певної пози в розтягнутому стані.

92. Які вправи найбільш ефективні для тренування гнучкості?

А. Поєднання швидкісних і махових рухів;

Б. Силові вправи;

В. Поєднання махових, статичних і пасивних рухів з максимальною амплітудою.

93. Якої послідовності вправ необхідно дотримуватися під час розвитку гнучкості?

А. Для тулуба, суглобів нижніх кінцівок, верхніх кінцівок і плечового пояса;

Б. Для суглобів верхніх і нижніх кінцівок, тулуба і плечового пояса;

В. Для суглобів верхніх кінцівок і плечового пояса, тулуба, суглобів нижніх кінцівок.

94. Під рухово-координаційними здібностями слід розуміти:

А. Здатність виконувати рухові дії без зайвого м'язового напруження (скутості);

Б. Здатність швидко, точно, доцільно, раціонально і винахідливо вирішувати рухові завдання (особливо складні та несподівані);

В. Здатність володіти технікою різних рухових дій при мінімальному контролі з боку свідомості.

95. Найбільш сприятливим (сенситивним) періодом для розвитку рухово-координаційних здібностей вважається вік:

А. 13 - 15 років;

Б. 11 - 12 років;

В. 7 - 9 років.



96. Вправи, спрямовані на виховання та вдосконалення координаційних здібностей, рекомендується виконувати:
- А. У підготовчій частині тренувального заняття;
  - Б. В основній частині тренувального заняття;
  - В. У заключній частині тренувального заняття.
97. Чи можна удосконалювати координацію рухів на фоні втоми?
- А. Можна, тому що втома об'єктивно зумовлює більш економне виконання рухів;
  - Б. Не можна, оскільки при втомі істотно знижується чіткість м'язових відчуттів;
  - В. Можна, тому що на фоні втоми підвищується чутливість сенсорних систем, що беруть участь в управлінні руховими діями.

### КЛЮЧІ ДО ТЕСТІВ

1-А	10-Б	19-Б	28-Б	37-Б	46-В	55-Б	64-Б	73-В	82-А	91-А
2-Б	11-А	20-А	29-Б	38-В	47-Б	56-А	65-А	74-В	83-Б	92-В
3-В	12-В	21-А	30-В	39-Б	48-Б	57-В	66-Б	75-Б	84-В	93-В
4-В	13-Б	22-Б	31-А	40-А	49-А	58-Б	67-Б	76-А	85-Б	94-Б
5-Б	14-В	23-А	32-Б	41-А	50-А	59-А	68-В	77-В	86-А	95-А
6-В	15-Б	24-Б	33-А	42-В	51-В	60-Б	69-А	78-В	87-А	96-Б
7-А	16-А	25-А	34-В	43-Б	52-Б	61-В	70-В	79-А	88-Б	97-В
8-В	17-Б	26-В	35-А	44-Б	53-В	62-А	71-Б	80-В	89-В	
9-Б	18-В	27-Б	36-В	45-А	54-А	63-А	72-А	81-Б	90-Б	

## ЛІТЕРАТУРА

1. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник /Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 446 с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007. – 336 с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол (Азбука спорта) / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
4. Родин А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
5. Баскетбол: пер. с англ. / Д. Дрюэт, П. Мэйсон. – М.: Астрель, 2002. – 48с.
6. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / В.В. Тригорлов. – М. : Спорт, 2007. – 146 с.
7. Корягин В.М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола / В.М. Корягин. – К.: Физкультура и спорт, 2006. – 173 с.
8. Дубенчук А.І. Баскетбол /Анатолій Дубенчук. – Х.: Ранок, 2009. – 144с.
9. Мозола Р.С. Індивідуальне тренування баскетболістів: метод. посібник для тренерів, учителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спец. навч. закладів / Р.С. Мозола, Є.Н. Приступа, О.М. Вацеба. – Львів, 1993. – 90с.
10. Петер Вари 1000 упражнений игры в баскетбол /Вари Петер. – Киев: БК «Денди-Баскет», 1997. – 210 с.
11. Стонкус С. Мы играем в баскетбол / Станислав Стонкус. – М. : Просвещение, 1984. – 64 с.
12. Корягин В.М. Баскетбол / В.М. Корягин, В.Н. Мозола, В.А. Боженар. – К. : Выща школа, 1989. – 232 с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: методические указания / В.В. Носов. – М.: Академия, 2006. – 30с.
14. Виссел Хол Баскетбол. Шаги к успеху / Виссел Хол. – М.: АСТ, Астрель, 2009. – 112 с.
15. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ.вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004. – 400 с.
16. Романенко В.А. Двигательные способности человека /Валерий Романенко. – Донецк: УКЦентр, 1999. – 336 с.
17. Ігри на заняттях з баскетболу: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання: у 2-х ч. / В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, Г.О. Єсіонова, М.С. Бессарабов. – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – Ч.1. – 72с.; Ч.2 – 75 с.
18. Бенар В.С. Баскетбол: навч.-метод. посібник / В.С. Бенар, В.О. Мужичок. – Чернівці: ЧПУ, 2001. – 103 с.

Навчально-методичне видання  
(українською мовою)

Горбуля Вікторія Борисівна  
Горбуля Віктор Олексійович  
Горбуля Олександр Вікторович

## **БАСКЕТБОЛ: ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Навчально-методичний посібник для здобувачів  
ступеня вищої освіти бакалавра  
всіх напрямів підготовки

Рецензент А.В. Сватъєв

Відповідальний за випуск В.О. Горбуля

Коректор Н.В. Могілат