

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**ФІЗИЧНА
ПІДГОТОВКА
БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Методичні рекомендації



Житомир – 2017

УДК 796.012.1:796.323.2
ББК 75.1775.566
Г 82

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського
державного університету імені Івана Франка
(протокол № 12 від 28 квітня 2017 р.)*

Рецензенти:

Ахметов Р. Ф. – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання ЖДУ ім. Івана Франка;

Пронтенко К. В. – заслужений майстер спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент ЖВІ ім. С.П. Корольова

Опанасюк Ф. Г. – доцент, завідувач кафедри фізичного виховання ЖНАЕУ

Г82

Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, Т.В. Кафтанова, Ю.С. Костюк. – Житомир: Вид-во «Рута», 2017. – 48 с.

Методичні рекомендації призначені для самостійної роботи студентів факультету фізичного виховання і спорту ЖДУ ім. І. Франка, які займаються в групах підвищення спортивної майстерності з баскетболу. Розглядаються питання розвитку швидкокісно-силових здібностей, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості баскетболістів під час самостійних занять.

© Грибан Г.П.,
Кафтанова Т.В., Костюк Ю.С., 2017

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....	4
2. Особливості побудови індивідуального заняття з фізичної підготовки баскетболістів.....	6
3. Розвиток швидкісно-силових здібностей.....	11
4. Розвиток швидкості.....	18
5. Розвиток витривалості.....	23
6. Розвиток спритності.....	27
7. Розвиток гнучкості.....	31
8. Модульна контрольна робота.....	36
9. Список рекомендованої літератури.....	44

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Самостійна робота студента є однією з форм оволодіння навчальним матеріалом поза межами обов'язкових навчальних занять. Її спрямовано на закріплення теоретичних знань, їх поглиблення, а також на удосконалення практичних навичок та умінь щодо відповідної спеціальності.

Це стосується і спортивних дисциплін, передбачених навчальною програмою для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Однією з них є «Підвищення спортивної майстерності у різних видах спорту», де студенти мають можливість удосконалювати свої практичні навички та вміння з певного виду спорту, зокрема, з баскетболу.

Тричі на тиждень проводяться тренування під керівництвом і наглядом тренера команди. Так як сучасний баскетбол характеризується великим арсеналом техніко-тактичних дій при високому фізичному навантаженні, значну частину навчально-тренувального процесу баскетболістів займає фізична підготовка.

Основні завдання фізичної підготовки полягають у постійному підвищенні функціональних можливостей організму баскетболістів, що визначають рівень розвитку їх фізичних якостей і поступово підводять до інтенсивних навантажень, які забезпечують зростання спеціальної працездатності і досягнення оптимальних спортивних результатів.

Але, щоб досягти високих результатів, замало лише працювати на тренуваннях. Спортсмен повинен вміти тренуватися самостійно, приділяючи основну увагу розвитку та удосконаленню таких якостей як сила, швидкість, витривалість, спритність, стрибучість та гнучкість.

Саме з метою підвищення ефективності роботи студентів-баскетболістів над їх фізичною підготовкою в самостійних умовах, викладачами факультету фізичного виховання і спорту

Житомирського державного університету імені Івана Франка було розроблено методичні рекомендації «Фізична підготовка баскетболістів», у яких висвітлено питання розвитку фізичних якостей, які необхідні гравцям.

Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів розроблено відповідно до навчальної програми дисципліни «Підвищення спортивної майстерності у різних видах спорту (баскетбол)» до розділу «Фізична підготовка». Включено перелік тем та завдань для самостійного опрацювання, понятійний апарат тем, рекомендації до виконання завдань кожної з тем, завдання для самоконтролю, літературу для самостійного опрацювання тем, модульну контрольну роботу (10 варіантів), а також список рекомендованої літератури.

Методичні рекомендації «Фізична підготовка баскетболістів» адресуються для студентів вищих навчальних закладів, які займаються в групах підвищення спортивної майстерності з баскетболу.

2. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Понятійний апарат теми: загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, рівень функціональних можливостей, морфо-функціональні особливості, фізичне навантаження, режим відпочинку.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Мета та завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки в баскетболі.
2. Вибір методики індивідуального тренування згідно вимог морфо-функціональних особливостей баскетболіста.
3. Обсяг навантажень та режими відпочинку.

Рекомендації до виконання завдань

Метою загальної фізичної підготовки баскетболіста є створення необхідних передумов для забезпечення високого рівня розвитку морфо-функціональних структур організму спортсмена та його різнобічної фізичної підготовленості.

Мета спеціальної фізичної підготовки у баскетболі – досягнення високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, досконалості у діяльності функціональних систем організму. Реалізація цієї мети є головною умовою для досягнення високих спортивних результатів, тому вона посідає важливе місце в системі підготовки баскетболістів високої кваліфікації.

Загальна фізична підготовка у баскетболі ставить на меті такі завдання як:

1. Різнобічний фізичний розвиток.
2. Зміцнення здоров'я.
3. Підвищення функціональних можливостей.
4. Надбання високого рівня працездатності.

5. Розвиток основних фізичних якостей.
6. Оволодіння життєво важливими прикладними навичками.
7. Стимулювання відновлювальних процесів.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на вирішення таких завдань:

1. Вдосконалення функціональних можливостей організму.
2. Розвиток спеціальних рухових якостей.
3. Оволодіння технікою і тактикою гри.
4. Досягнення оптимальної спортивної форми.

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

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

Характерною особливістю фізичної підготовки в сучасному баскетболі є підвищення вимог до стартової та дистанційної швидкості, а також до загального підвищення швидкості виконання технічних прийомів.

Розвиток рухових якостей баскетболіста зумовлюється багатьма чинниками: генотипними особливостями спортсмена, його фенотипом, адекватністю методики, соціальними особливостями життєдіяльності тощо.

Відомо, що від генотипу людини багато в чому залежить успіх у будь-якій діяльності, оскільки ряд морфо-функціональних структур організму мало піддається соціальним педагогічним впливам. В баскетболі це, передусім, морфологічні параметри організму: зріст, довжина кінцівок. Важливим компонентом

генетично зумовлених показників є структура і склад м'язових волокон, які практично не змінюються протягом життя.

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

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

Побудова індивідуального тренування баскетболістів, в аспекті розвитку рухових якостей, базується на комплексі показників, головними з яких є стан тренуваності спортсмена та його ігрове амплуа.

Відомо, що гравці захисної лінії відзначаються високим рівнем розвитку швидкісно-силових якостей, загальною та швидкісною витривалістю; нападаючі – стрибучістю, швидкісною витривалістю, центрові – стрибучістю і особливо стрибковою витривалістю.

Виходячи з сучасного трактування спортивної підготовки, орієнтованої на пріоритетний розвиток сильних сторін тренуваності та спортивної форми спортсмена, стратегію індивідуального тренування необхідно будувати на основі ігрової спеціалізації баскетболіста. Цей теоретично-методичний підхід повинен будуватися на тому, що захисникам треба більше працювати над вдосконаленням швидкісно-силових якостей, нападаючим – над розвитком спеціальних рухових якостей, які називаються вибуховою силою, а центровим гравцям – над стрибковою витривалістю.

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

Наступним важливим методичним положенням є необхідність досягнення відповідності рівня розвитку тієї чи іншої якості

баскетболіста структурі технічних прийомів. Слід зазначити, що недостатній або надмірний розвиток рухових якостей призводить до своєрідного дисбалансу в тренуванні. Саме тому для баскетболу є непридатними багато методик розвитку рухових якостей, які застосовуються в інших видах спорту, або системах вдосконалення людини (культуризмі, атлетичній гімнастиці тощо). Методика розвитку рухових якостей в індивідуальному тренуванні баскетболіста складається з визначення природних здібностей спортсмена і його психофізичного стану в певний період підготовки.

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

Під навантаженням у тренуванні слід розуміти вплив фізичних вправ на організм баскетболіста, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

Важливо вміти регулювати навантаження індивідуального тренування. Якщо на одних тренуваннях фізичне навантаження дуже велике, то на інших його треба трохи зменшити, особливо, коли тренування відбуваються щодня. Мета дозування — дати можливість організму відновитися після фізичного навантаження. Потрібно планувати навантаження індивідуальних тренувань таким чином, щоб воно поступово збільшувалось і досягло максимуму у змагальний період. Збільшити чи зменшити фізичне навантаження можна шляхом регулювання інтенсивності виконання вправ: збільшення чи зменшення тривалості та кількості повторень вправ, підвищення чи зниження темпу виконання, зміни умов виконання.

Дозування фізичного навантаження під час індивідуального тренування дуже важливе для підвищення рівня функціональних можливостей організму баскетболіста і для досягнення ним високої тренуваності, тому необхідно:

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

Література для самостійного опрацювання теми:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Просвещение, 1988. – 212 с.
2. Келлер В.С. Теоретично-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1992. – 122 с.
3. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
4. Скворцова М.Ю. Методика проведення занять по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. — Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2007. — 112 с.

Завдання для самоконтролю:

1. Що таке загальна фізична підготовка?
2. Що таке спеціальна фізична підготовка?
3. Що таке функціональні можливості спортсмена?
4. Розкрийте поняття «морфо-функціональні особливості» спортсмена.
5. Що таке фізичне навантаження?

3. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Понятійний апарат теми: максимальна сила, швидкісна сила, вибухова сила, напруження, тренажери, навантаження м'язових груп, тренувальні пристрої, потужність відштовхування, управління тілом у повітрі, специфічні особливості, своєчасність стрибка, точність приземлення.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Специфіка розвитку максимальної, швидкісної та вибухової сили баскетболістів.
2. Використання силових тренувальних пристроїв та тренажерів в баскетболі.
3. Специфічні особливості стрибучості баскетболістів.
4. Вправи для розвитку стрибучості.

Рекомендації до виконання завдань

Під силою розуміють здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Прояви сили залежать від напруження, яке можуть розвинути м'язи. Сила становить біологічну основу всіх рухових можливостей людини. Від цієї якості великою мірою залежить успішність оволодіння технікою та тактикою гри у баскетболі. Тому розвиткові сили необхідно приділяти постійну увагу, починаючи з перших етапів підготовки баскетболістів.

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

При підборі засобів для розвитку сили необхідно враховувати структуру технічних прийомів, в яких повинен максимально реалізуватися досягнутий рівень розвитку рухових якостей. В

цьому плані перевагу слід віддавати вправам, в яких навантаження припадає на ті групи м'язів, які виконують основну роботу в баскетболі. Це м'язи кисті, спини, пресу, нижніх кінцівок.

До засобів силової підготовки належать:

1. Вправи з використанням зовнішнього опору.

- коли як опір використовується маса предметів (вправи з набивними м'ячами, гантелями, мішками, штангою і т. п.);
- де опір здійснює партнер (присідання, нахили, ходьба з партнером на плечах);
- де використовується опір пружних предметів (еспандери, гумові джгути);
- де використовується опір зовнішнього середовища (стрибки, біг по м'якому піску, ґрунту, снігу, мілкій воді).

2. Вправи, обтяжені вагою власного тіла, наприклад лазіння по канату, підтягування, стрибки.

3. Вправи з використанням різноманітних тренажерів, блоків, механізмів.

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

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

Малі обтяження (до 50 %) дозволяють розвивати не тільки швидкісно-силові якості, а й силову витривалість.

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

Комплекс вправ з використанням зовнішнього опору

Вправи з партнером:

1) стоячи у випаді правою (лівою) вперед і з'єднавши кисті рук, поперемінно згинати і розгинати руки при протидії партнера;

2) стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в сторони, нахили вправо і вліво; той, що стоїть позаду, намагається утримати руки партнера в вихідному положенні;

3) партнери розташовуються один за одним: той, що попереду, знаходиться в положенні присід, той, що позаду, руками опирається в плечі партнера, який встає при протидії партнера;

4) перший лягає на спину, руки за голову, другий сідає лицем до партнера і тримає його за гомілковостопні суглоби, перший повільно приймає положення сидячи і опускається у в. п.;

5) стоячи спиною один до одного і взявшись вгорі за руки, по черзі нахилиючись вперед, піднімати партнера на спину;

б) «ходьба» на руках за допомогою партнера, який підтримує ноги;

7) перенесення партнера, що сидить на спині, кроком, бігом, а також стрибками, галопом (по черзі правою і лівою ногою вперед).

Вправи з гантелями:

1) в положенні стоячи, одночасно і попеременно згинати руки до плечей і випрямляти;

2) стоячи або сидячи, гантелі за голову, прогнутися, повільно випрямити руки вгору, перевести вперед і опустити їх вниз;

3) стоячи, ноги нарізно, попеременно нахилитися вправо і вліво, одночасно згинаючи руку, різнойменну стороні нахилу;

4) стоячи, ноги нарізно, нахилитися вліво, згинаючи праву ногу і піднімаючи праву руку вгору, ліву за спину, те ж саме в інший бік, згинаючи ліву ногу і піднімаючи ліву руку вгору, праву за спину;

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

Комплекс вправ з подоланням власної ваги.

1) згинання і розгинання рук в упорі стоячи (руки на стіні, гімнастичній стінці), а також в упорі лежачи на підлозі, гімнастичній лаві (виконувати граничну кількість разів);

2) присідання на обох ногах і на одній нозі, друга випрямлена вперед («пістолет»), гранична кількість разів;

3) сівши на нижній рейці гімнастичної стінки, триматися руками за рейку на рівні грудей і випрямляти ноги впритул зігнувшись і впритул стоячи;

4) з вису на гімнастичній стінці підняття ніг вгору і торкання рейки за головою;

5) стоячи лицем до гімнастичної стінки на відстані кроку, по черзі наступаючи на рейку то правою, то лівою ногою, переходити в положення вис;

б) лежачи на спині ногами до стінки, закріпивши ноги на нижній рейці, переходити в положення сидячи і повільно опускатися в початкове положення;

7) у висі на кільцях або перекладині піднімати зігнуті і прямі ноги;

8) підтягування з вису на кільцях і перекладині;

9) лазіння по канату без допомоги ніг;

10) опорні стрибки через коня з ручками, козла.

Вправи з використанням простих тренажерів і тренувальних пристроїв

1. *Кистьовий (коловорот)*. Для зміцнення кистей рук можна застосувати пристрій, який дозволить піднімати та опускати вантаж, накручуючи шнурок, трос або відрізок велосипедного ланцюга на ворот. Як ворот використовують круглу рейку з дерева, відрізок трубки діаметром 40–50 мм. Шнур або трос закріплюють безпосередньо на вороті. Блок слід зробити так, щоб його можна було підвісити за будь-яку поперечну перекладину. За вантаж можна використати диск від штанги, гирі, набір гантель тощо.

2. *Навісна перекладина*. Це проста зварна конструкція з труб або металевих прутів для навішування на гімнастичну стінку. Залежно від висоти навішування, прилад можна використовувати як перекладину для підтягування, у висі або для виконання вправ

в упорі на підлозі. Це пристосування можна також використати для навішування додаткових блоків, лавочок, інших приладів.

3. *Різносторонні куби.* Куби – найпростіші пристрої для розвитку сили м'язів ніг. На кубах виконуються різні настрибування, вистрибування з гилями різної маси з глибокого присіду.

4. *Гумові амортизатори.* Ці прилади розвивають здібність баскетболіста до подолання опору. Пояс з гумовим амортизатором кріпиться на гімнастичній стінці. Висота кріплення регулюється залежно від росту спортсмена. Можна виконувати пересування вправо і вліво, біг з високим підніманням стегна при натяжному амортизаторі.

Також невід'ємною складовою швидкісно-силових здібностей у баскетболі є стрибучість. Під стрибучістю розуміють здатність баскетболіста виконувати потужне відштовхування, тобто проявляти значну силу за короткий проміжок часу.

Рівень розвитку стрибучості баскетболіста визначають такі чинники:

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

Рівень розвитку стрибучості залежить від здатності нервово-м'язового апарату максимально швидко виявляти рухове зусилля.

У тренувальному процесі необхідно враховувати специфічні особливості стрибучості баскетболістів. До них у першу чергу слід віднести:

1. Швидкість та своєчасність стрибка.
2. Виконання стрибка з короткого розбігу або з місця переважно у вертикальному напрямку.
3. Вміння неодноразово повторювати стрибок в умовах напруженої боротьби.

4. Вміння управляти своїм тілом у повітрі в умовах силової боротьби при безпосередньому контакті з суперником.

5. Точність приземлення і готовність до подальших дій відразу ж після приземлення.

За допомогою спеціальних вправ розвивається і підтримується стрибучість. Наприклад, таких:

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

- стрибки через гімнастичну лавочку з просуванням вперед, через дві лавочки, настрибування двома і однією ногою на лавочку тощо.

- стрибки за допомогою гімнастичної драбини, наприклад тримаючись на рівні голови за рейки, поперемінне відштовхування однією ногою від нижньої рейки;

- стрибки з розбігу, з місця з торканням щита, підвішеного м'яча, гілочок у парку, інших предметів;

- так звані стрибки «в глибину», тобто зістрибування з якогось підвищення (1–1,2 м) з наступним стрибком у довжину.

Комплекс вправ для розвитку стрибучості баскетболіста

1. Стоячи на гімнастичній стінці обличчям до неї, тримаючись за рейку на рівні пояса, глибоке присідання на одній нозі, іншу опускаючи вниз, та швидке повернення в вихідне положення. Те ж саме на іншій нозі. Те ж саме з обтяженням.

2. Стрибки з глибокого присіду, торкаючись підвішеного предмета, встановленої планки (висота підбирається індивідуально): з обтяженням на тілі, з набивним м'ячем у руках.

3. Стрибки крутими сходами вгору на одній і двох ногах.

4. Взбігання крутими сходами вгору.

5. Стоячи на відстані 1–1,5 м від стіни (щита) з баскетбольним м'ячем у руках, в стрибку кинути м'яч вгору об стіну, приземлитися, знову стрибнути і вліпнути м'яч, приземлитися і знову у стрибку кинути м'яч (виконують ритмічно, без зайвих підскоків).

6. Стрибки (10–12) через перешкоди (висота 60–70 см) з глибокого присіда.

7. Стрибки з місця вгору з полуприсіда з обтяженням. Торкнутися головою підвішеного предмета на індивідуально максимальній висоті.

8. Стрибки поштовхом двох ніг з полуприсіда, права (ліва) нога попереду, обов'язково з обтяженням. І під час стрибка змінити положення ніг.

9. Лежачи на спині, прямі ноги підняти вперед-вгору. На стопи партнер накидає набивний м'яч. Носками стоп швидко відбити м'яч.

10. Стрибки на двох ногах, обов'язкове обтяження 5-6 кг. Ноги в колінних суглобах згинаються незначно.

Література для самостійного опрацювання теми:

1. Ботагариев Т.А. Особенности скоростно-силовой подготовки квалифицированных баскетболисток: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990 - 22с.

2. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. – 332 с.

3. Поплавський Л.Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів / Методичний посібник для тренерів з баскетболу / Під загальною редакцією Поплавського Л.Ю. – К.: Преса України, 2006. – 224 с.

4. Хартманн Ю. Сучасне силове тренування / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлін: Шпортферлаг, 1988. – 336 с.

Завдання для самоконтролю:

1. Стрибок у довжину з місця.

2. Метання набивного м'яча 1–2 кг, двома руками з-за голови, в положенні сидячи, ноги нарізно.

3. Підтягування у висі (хлопці), підтягування у висі лежачи (дівчата).

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.

5. Вис на зігнутих руках.

6. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, ноги закріплені (піднімання в сід за 1 хв).

7. Присідання на одній та двох ногах.

8. Стрибок вгору з місця. Для цього до щита кріпиться планка із сантиметровою шкалою. Баскетболіст стає під щитом з піднятою рукою і робить на шкалі відмітку. Потім поштовхом двох ніг спортсмен стрибає вгору, роблячи знову помітку (можна натерти крейдою палець). Висота стрибка визначається різницею між помітками.

4. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ

Понятійний апарат теми: швидкість реагування, швидкість одиночного руху, частота руху, стартова швидкість, дистанційна швидкість, швидкість переключення, «швидкісний бар'єр».

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Основні складові швидкості в баскетболі.
2. Оптимальний вибір вправ на швидкість та інтенсивність їх виконання.

Рекомендації до виконання завдань

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

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

На початковому етапі навчання найкращим засобом для розвитку швидкості вважається біг на короткі дистанції, стрибки,

особливо рухливі ігри, естафети, безпосередньо спеціальні ігрові вправи і гра в баскетбол. У подальшому все більше уваги приділяється розвитку швидкісно-силових якостей за допомогою спеціальних підготовчих вправ. Для цього використовуються невеликі за масою обтяження, які не викликають значного напруження й уповільнення руху.

Швидкісні вправи виконуються з високою інтенсивністю, що досить швидко викликає втому, підвищення кисневого боргу і рівня молочної кислоти, знижує швидкість виконання вправ. Тому вправи слід чергувати з паузами відпочинку.

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

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

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

Доповнюють такі вправи спортивні ігри зі швидкою зміною ситуацій і високою швидкістю польоту м'яча (настільний теніс,

теніс, бадмінтон). При цьому доцільно використовувати ритмічну музику, звук метронома, звукові сигнали партнера (хлопки, свистки).

Спеціальне завдання – розвиток швидкості реакції на рух м'яча. Одним із засобів її розвитку є перешкоди зоровому сприйняттю (м'ячі, подібні за кольором до стін, використання окулярів із звуженим полем зору, з затемненими скельцями). Корисне і використання з цією метою маленьких м'ячиків у спеціальних вправах. Особливо важливі ігрові вправи з діями у підвищеному темпі (виконати найбільшу кількість передач м'яча, кидків, контратак за певний час тощо).

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

Паузи між вправами повинні бути такими, щоб кожна наступну вправу баскетболіст міг виконувати дещо відпочивши і отже, з максимальною інтенсивністю. Час прискорення можна виміряти на дистанції 12–15 м зі зміною напрямку руху або в умовах перешкод (рис. 1).

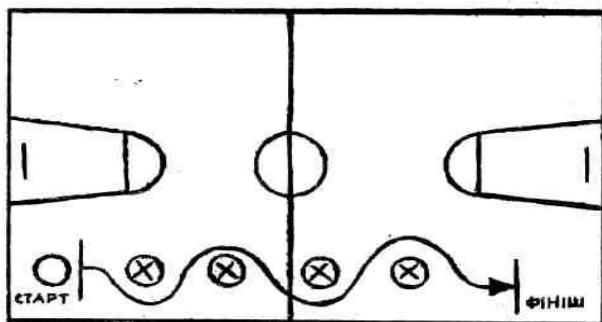


Рис. 1. Дистанція для визначення часу прискорення баскетболіста під час зміни напрямку руху

При цьому відбувається вимірювання «гальмувального шляху», коли гравець після спринту повинен правильно зупинитися біля визначеної «цілі». Довжина заступу і є мірою «гальмувального шляху».

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

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

Комплекс вправ для розвитку швидкості баскетболіста

1) піднімання на носки і опускання на усю ступню, згинання і розгинання ніг стоячи, сидячи і лежачи (на підлозі, на гімнастичній лаві), присідання і стрибки на одній і двох ногах, швидка (стрибком) зміна ніг з положення випаду правої або лівої вперед;

2) вправи з короткою скакалкою на місці на кількість стрибків за певний час і в русі з урахуванням швидкості подолання відрізка і кількості стрибків, стрибки зі зміною ніг при швидкому обертанні скакалки, стрибки з подвійним обертанням скакалки;

3) перекиди вперед, назад окремо, а також в з'єднаннях - вперед і назад: те ж в комбінованих естафетах;

4) біг високо піднімаючи стегна, дріботливий біг, біг стрибками, біг з максимальною частотою кроків на місці;

5) біг на місці з максимальною частотою кроків;

6) біг частими кроками на коротких відрізках до 10–15 м;

7) біг з граничною швидкістю на відрізу 30–40 м, що переходить у біг за інерцією;

- 8) біг на похилій доріжці вниз (по схилу гори), стрибки на місці на одній і двох ногах (гранично часті і невисокі);
- 9) стрибкі в довжину і у висоту з місця на результат, потрійний стрибок з місця і з розгону (на результат);
- 10) стрибкі на одній і обох ногах через гімнастичні лавки;
- 11) прискорення з повторним пробігом від 10 до 30 і 40 м з максимальною швидкістю;
- 12) біг на 30–60 м (на результат) з низького і високого стартів;
- 13) біг наввипередки, комбіновані естафети, що вимагають швидкої зміни характеру дій (ривок, біг навколо часто розташованих перешкод і відразу стрибок у висоту);
- 14) вправи з малими м'ячами (тенісними): підкидання та ловля, попадання м'ячем в ціль, розташовану на невеликій відстані (до 10–15 м), попадання м'ячем в рухову ціль – усе при обумовленій кількості спроб за певний час.

Література для самостійного опрацювання теми:

1. Карасев О.В. Энциклопедия физической подготовки / О.В. Карасев, Е.Н.Захаров, А.А. Сафонов. – М.: «Лептос», 1994. – 368 с.
2. Кузнецов В.С. Баскетбол: развитие скоростных способностей / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, А.В. Кузнецов // Физическая культура в школе. – М., 2008. – № 2. – С. 59–63.
3. Поплавський Л.Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів / Методичний посібник для тренерів з баскетболу / Під загальною редакцією Поплавського Л.Ю. – К.: Преса України, 2006. – 224 с.

Завдання для самоконтролю:

1. Біг 30 метрів на час.
2. Передачі м'яча в стінку за 1 хв.
3. Швидкісні кидки в кошик на час (2 хв).

5. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

Понятійний апарат теми: загальна витривалість, спеціальна витривалість, темп діяльності, фізична втома, функціональні можливості, показник інтенсивності, колове тренування.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Вправи для розвитку загальної витривалості баскетболістів.
2. Колове тренування як засіб розвитку спеціальної витривалості баскетболістів.

Рекомендації до виконання завдань

Розвиток загальної витривалості баскетболістів

Витривалість визначається як здатність долати втому та протягом тривалого часу підтримувати задану інтенсивність і темп діяльності. Іншими словами, витривалість – це здатність протистояти втомі.

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

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

Основний метод розвитку аеробної витривалості – це тривале (понад 10 хв) рівномірне або перемінне виконання роботи з помірно інтенсивністю (ЧСС 130–150 за 1 хв). З цією метою у тренувальному процесі баскетболістів використовується тривалий біг (в тому числі кроси на пересіченій місцевості), заняття циклічними видами спорту (плавання, велогонки), рухливі і спортивні ігри (футбол, гандбол тощо).

На етапі початкового навчання основна увага приділяється поступовому збільшенню обсягу навантажень при їх невисокій інтенсивності.

Рекомендуються наступні зразкові вправи:

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

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

Розвиток спеціальної витривалості баскетболістів

Спеціальна витривалість – це здатність ефективно виконувати специфічну роботу в заданий відрізок часу на фоні втоми. Специфічною роботою баскетболіста є виконання ігрових прийомів, ефективність яких визначається рівнем розвитку швидкісної витривалості.

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

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

тренування, в яке включаються прості за технікою виконання вправи.

Нижче наводимо комплекс вправ, з яких може складатися робота на «станціях» для розвитку спеціальної витривалості (рис. 2).

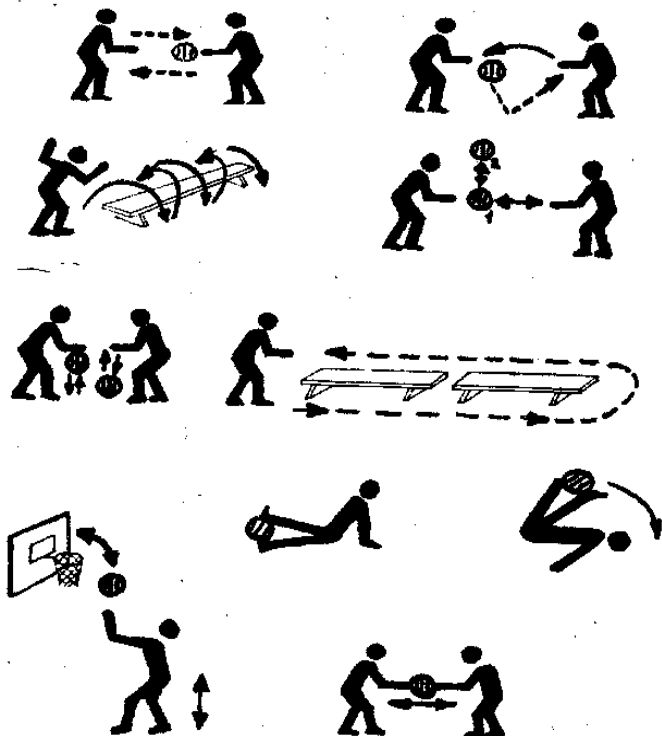


Рис. 2. Вправи для розвитку спеціальної витривалості

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

2-а станція: стрибки через гімнастичну лаву.

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

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

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

6-а станція: прискорення вздовж лавочок.

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

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

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

Витривалість досягається не стільки дією спеціальних вправ, скільки використанням усього комплексу засобів, які готують організм до перенесення тривалих тренувальних навантажень.

Література для самостійного опрацювання теми:

1. Карасев О.В. Энциклопедия физической подготовки / О.В. Карасев, Е.Н. Захаров, А.А. Сафонов. – М.: «Лептос», 1994. – 368 с.

2. Поплавський Л.Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів // Методичний посібник для тренерів з баскетболу / Під загальною редакцією Поплавського Л.Ю. – К.: Преса України, 2006. – 224 с.

3. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

Завдання для самоконтролю:

1. 12-хвилинний тест Купера (загальна витривалість). Критерієм контролю є дистанція, яку спортсмен долає за 12 хв. бігу (якщо баскетболіст за цей час пробігає менше 1600 м – показник дуже слабкий, 1600–2000 м – слабкий, 2000–2400 м – задовільний, 2400–2800 м – добрий, понад 2800 м – відмінний).

2. 40-секундний човниковий біг (швидкісна витривалість). Баскетболіст стартує з лицьової до протилежної лінії, наступає на неї перед зворотнім напрямком, біжучи таким чином протягом 40 с. Вправу повторюють ще раз після хвилинної перерви. Визначають кількість метрів, що подолав спортсмен за 2 спроби (2 x 40 с через 1 хв). Потрібно знати тільки довжину майданчика.

6. РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ

Понятійний апарат теми: досконала координація, загальна спритність, спеціальна спритність, рухові навички, зміна простору, дзеркальне виконання вправ, рівновага, орієнтація у просторі.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Основні вимоги до методики розвитку спритності в баскетболі.
2. Вправи на координацію рухів баскетболіста.
3. Вправи біля тренувальної стінки.

Рекомендації до виконання завдань

Під спритністю у баскетболі розуміють здатність до досконалої координації, перебудови і управління рухами відповідно до мінливої обстановки гри. Спритність тим важливіша, чим складніші умови ігрової діяльності.

Прийнято виділяти загальну і спеціальну спритність баскетболіста. Загальна спритність проявляється в оволодінні різносторонніми руховими навичками, які становлять основу для перебудови рухів, комбінування нових рухів з раніше вивченими. Спеціальна спритність має багато проявів і проявляється у досконалому володінні ігровими прийомами.

Вправи ускладнюють поступово. Для розвитку спеціальної спритності корисні вправи із незвичними завданнями. До них належать:

- незвичні вихідні положення;
- зміна швидкості;
- зміна простору;
- дзеркальне виконання;
- зміна способу виконання;
- ускладнення додатковими рухами (перекидів і переворотів);

- зміни в діях суперника.

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

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

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

Вправи для розвитку координації рухів баскетболіста

Вправа 1. Вихідне положення – руки на поясі:

- 1 – піднятися на носки;
- 2 – присісти, руки в сторони;
- 3 – встати, руки на пояс;
- 4 – в. п.

Вправа 2. Вихідне положення – руки на поясі:

- 1 – зігнути праву ногу, руками торкнутися коліна;
- 2 – в. п.;
- 3–4 – те ж саме лівою;
- 5 – мах правою, плеснути під ногою;
- 6 – в. п.;
- 7–8 – те ж саме лівою.

Вправа 3. «Козачок». Вихідне положення – присід на носках, руки схрестити перед грудьми:

- 1 – випрямити праву ногу;
- 2 – в. п.;
- 3–4 – те ж саме лівою.

Вправу можна ускладнити, випрямляючи праву ногу вправо, ліву – вліво.

Вправа 4. Вихідне положення – упор лежачи ззаду із зігнутими ногами:

1 – передаючи вагу тіла на праву руку, випрямити вверх праву ногу і торкнутись її стопи лівою рукою;

2 – в. п.;

3–4 – те ж саме лівою ногою і правою рукою.

Варіанти: а) те ж саме, тільки піднімати однойменну руку і ногу; б) виконувати один рух на два рахунки.

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

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

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

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

Вправа 9. Гравець від лицьової лінії добігає до середини майданчика, повертається кругом, робить п'ять кроків у зворотньому напрямку, знов повертається кругом, біжить вперед десять кроків, повертається праворуч, робить п'ять кроків, обертається вліво і пробігає решту майданчика.

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

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

Вправи з м'ячем біля тренувальної стінки

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

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

Вправа 1.

1. Стійка спиною до стіни на відстані 2 м.
2. Передача м'яча лівою рукою попід правою рукою.
3. Поворот на лівій нозі в положення обличчям до стіни.
4. Ловля м'яча і поворот у зворотньому положенні.
5. Передача м'яча правою рукою попід лівою рукою.
6. Поворот па правій нозі в положення обличчям до стіни.
7. Ловля м'яча і поворот кругом.

Вправа 2.

1. Стійка спиною до стіни.
2. Висока передача в стіну через голову.
3. Поворот кругом на зігнутих ногах.
4. Стрибок вверх і ловля м'яча від стіни в найвищій фазі стрибка.

Вправа 3.

1. Стійка обличчям до стіни на відстані 60 см.
2. Ведення м'яча лівою рукою об стінку на відстані 15 см рука випростана, «працює» тільки кисть.
3. Ведення м'яча з максимальною швидкістю.
4. Те ж саме правою рукою.

Вправа 4.

1. Стійка обличчям до стінки.
2. Кидок м'яча у відмітку.
3. При відскоку добивання у відмітку однією рукою.
4. Те ж саме, але іншою рукою.

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

Література для самостійного опрацювання теми:

1. Карасев О.В. Энциклопедия физической подготовки / О.В Карасев, Е.Н.Захаров, А.А. Сафонов. – М.: «Лептос», 1994. – 368 с.

2. Поплавський Л.Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів // Методичний посібник для тренерів з баскетболу / Під загальною редакцією Поплавського Л.Ю. – К.: Преса України, 2006. – 224 с.

Завдання для самоконтролю:

1. Човниковий біг 4x9 м, 3x10 м, 10x10 м.

2. Стрибок угору з поворотом на задане число градусів – тест на визначення просторової точності рухів (виконують у «градуйованому колі»).

3. Стрибок в довжину з місця на задану відстань (точність приземлення).

4. Виконання стійки на одній нозі, друга зігнута і торкається стопою колінного суглоба, стегно відведене вбік, руки на поясі, очі закриті – вправа на визначення статичної рівноваги. Відлік часу ведуть за допомогою секундоміра, який зупиняють у момент втрати рівноваги.

5. Влучання м'ячем у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані.

7. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

Понятійний апарат теми: максимальна амплітуда, активна гнучкість, пасивна гнучкість, м'язові зусилля, розтягування, вільні махові рухи, статичні рухи, динамічні рухи, гімнастичні вправи, елементи акробатики.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Особливості виконання вправ на гнучкість в баскетболі.

2. Використання гімнастичних вправ для розтягування.
3. Нетрадиційні вправи на гнучкість.

Рекомендації до виконання завдань.

Під гнучкістю розуміють здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою, що визначається рухливістю ланок опорно-рухового апарату.

Гнучкість може бути активною і пасивною. Активна гнучкість – це ступінь рухливості, яка утворюється в результаті м'язових зусиль спортсмена. Пасивна гнучкість – це рухливість внаслідок впливу зовнішніх сил на рухову частину тіла.

В баскетболі широка амплітуда рухів має велике значення для обігрівання суперника у одноборстві.

Доцільно розвивати гнучкість протягом усього річного циклу тренування на кожному тренувальному занятті. У підготовчому періоді добиватися високого її рівня, а потім намагатися зберегти його.

Вправи на гнучкість (або розтягування) включаються у підготовчу частину тренувальних занять після енергійної різносторонньої розминки. Активні і пасивні вправи на розслаблення і спеціально-силові вправи створюють єдиний комплекс. Ці вправи слід виконувати активно, повторюючи кожен по 10–15 разів, і чергувати їх з паузами для відпочинку. Виконувати вправи втомленому недоцільно. Амплітуду, кількість повторів слід збільшувати поступово. Спочатку виконуються вільні махові рухи, потім статичні і динамічні рухи з максимальною амплітудою. При появі болю у м'язах вправи припиняються. Основні засоби для розвитку гнучкості – загальнорозвиваючі гімнастичні вправи (без предметів, з предметами і на приладах), елементи акробатики, вправи з м'ячами, рухливі ігри.

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

Комплекс вправ для розвитку гнучкості баскетболіста

1. Вихідне положення – основна стійка, ноги на ширині

плечей. Нахили тулуба вперед, назад.

2. Присідання: ноги разом; ноги нарізно, ступні паралельно.

3. Вихідне положення – руки вгору. Відведення прямих рук назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

4. Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки.

5. Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.

6. Присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік — пружинні присіди на правій, лівій ногах.

7. Вихідне положення – основна стійка, ноги на ширині плечей. Колові рухи тулубом вправо-вліво.

8. Вихідне положення – основна стійка. Нахили вперед з допомогою партнера чи з вагою на плечах.

9. Випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинні погойдування (між стегном і гомілкою кут 90°) із зміною положення ніг.

10. Нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят.

11. Колові рухи руками в різних напрямках.

12. Махи ногами (правою-лівою) в різних площинах.

13. З вихідного положення обличчям до опори (гімнастична стінка, лава тощо) ногу покласти на опору. Нахили вперед до ноги із захопленням гомілки руками.

14. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину прямими руками. Глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.

15. Вихідне положення – руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук назад до межі – тримати 3–4 секунди.

16. Пружинні погойдування в положенні гімнастичного «напівшпагату, шпагату».

17. Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахили назад, торкаючись руками стінки на рівні поперекового відділу.

18. Лежачи на спині, піднімання ніг до торкання підлоги за головою.

19. Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні поясу. Нахили вперед із допомогою партнера.

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

Вправи на гнучкість за системою хатха-йога

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

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

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

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

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

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

Література для самостійного опрацювання теми:

1. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. / Е.И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.

2. Карасев О.В. Энциклопедия физической подготовки / О.В. Карасев, Е.Н.Захаров, А.А. Сафонов. – М.: «Лептос», 1994. – 368 с.

3. Поплавський Л.Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів // Методичний посібник для тренерів з баскетболу / Під загальною редакцією Поплавського Л.Ю. – К.: Преса України, 2006. – 224 с.

4. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

Завдання для самоконтролю:

1. Баскетболіст в положенні стоячи на лаві (або сидячи на підлозі) виконує максимальний нахил вперед, не згинаючи ноги у колінах. Гнучкість оцінюють за допомогою лінійки по відстані в сантиметрах від нульової відмітки до третього пальця руки.

2. Гнучкість в плечових суглобах визначається активним відведенням прямих рук вгору з положення лежачи на животі, руки вперед. Вимірюється найбільша відстань від підлоги до кінчиків пальців.

3. Баскетболіст виконує звичайний «мостик». Результат вимірюється від п'яток до кінчиків пальців рук. Чим менше відстань, тим вищий рівень гнучкості, і навпаки.

8. МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

Варіант 1

1. Теоретичне завдання:

Мета та завдання спеціальної фізичної підготовки в баскетболі.

2. Тестове завдання:

Яка з цих здібностей, притаманних баскетболісту, не відноситься до фізичних:

- а) координація рухів;
- б) швидкість;
- в) спритність;
- г) розважливість;
- д) гнучкість.

Біг 1500 метрів є вправою на розвиток:

- а) стрибучості;
- б) швидкості;
- в) швидкісної витривалості;
- г) загальної витривалості;
- д) не розвиває жодну з цих якостей.

Стрибок у довжину з місця є вправою на розвиток:

- а) швидкісно-силових здібностей;
- б) гнучкості;
- в) витривалості;
- г) спритності;
- д) не розвиває жодну з цих якостей.

3. Творче завдання:

Напишіть 6–8 вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболіста.

Варіант 2

1. Теоретичне завдання:

Морфо-функціональні особливості спортсменів-баскетболістів.

2. Тестове завдання:

Здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль називається:

- а) координація рухів;
- б) швидкість;
- в) спритність;
- г) сила;
- д) гнучкість.

Вправи на різносторонніх кубах допомагають розвивати у баскетболі:

- а) гнучкість;
- б) силу м'язів ніг;
- в) витривалість;
- г) швидкість;
- д) спритність.

Човниковий біг є вправою на розвиток:

- а) загальної витривалості;
- б) вибухової сили;
- в) швидкості;
- г) швидкісної витривалості;
- д) спритності.

3. Творче завдання:

Напишіть 6-8 вправ для розвитку спеціальної витривалості баскетболіста.

Варіант 3

1. Теоретичне завдання:

Фізичне навантаження баскетболістів, обсяг і дозування.

2. Тестове завдання:

Здатність баскетболіста виконувати потужне відштовхування при виконанні стрибка називається:

- а) гнучкість;

- б) сила;
- в) витривалість;
- г) стрибучість;
- д) спритність.

Вправа «мостик» є вправою для визначення динаміки розвитку:

- а) витривалості баскетболіста;
- б) сили баскетболіста;
- в) гнучкості баскетболіста;
- г) спритності баскетболіста;
- д) немає правильної відповіді.

Визначити частоту руху кисті баскетболіста можна приладом, який називається:

- а) тепінг-тест;
- б) скретчинг-тест;
- в) контрольний тест;
- г) і-тест;
- д) швидкісний тест.

3. Творче завдання:

Напишіть 6–8 вправ для розвитку спритності баскетболіста.

Варіант 4

1. Теоретичне завдання:

Використання тренажерів та тренувальних пристроїв у фізичній підготовці баскетболістів.

2. Тестове завдання:

Тренування, яке включає роботу на декількох «станціях» почергово, називається:

- а) станційне;
- б) колове;
- в) командне;
- г) індивідуальне;
- д) по іншому.

Дзеркальне виконання вправ розвиває у баскетболістів:

- а) силу;
- б) координацію;

- в) гнучкість;
- г) швидкість;
- д) всі ці якості.

Передачі м'яча в стінку за 1 хв – це вправа для визначення динаміки розвитку:

- а) витривалості баскетболіста;
- б) сили баскетболіста;
- в) гнучкості баскетболіста;
- г) спритності баскетболіста;
- д) швидкості баскетболіста.

3. Творче завдання:

Напишіть 6–8 вправ для розвитку гнучкості баскетболіста.

Варіант 5

1. Теоретичне завдання:

Засоби силової підготовки баскетболістів.

2. Тестове завдання:

Тест Купера триває:

- а) 5 хвилин;
- б) 2 хвилини;
- в) 12 хвилин;
- г) 20 хвилин;
- д) 15 хвилин.

Якого різновиду швидкості не існує в баскетболі:

- а) швидкість реагування;
- б) дистанційна швидкість;
- в) стартова швидкість;
- г) вибухова швидкість;
- д) швидкість переключення з однієї дії на іншу .

Здатність долати втому та протягом тривалого часу підтримувати задану інтенсивність і темп діяльності називають:

- а) витривалість;
- б) швидкість;
- в) спритність;
- г) сила;
- д) гнучкість.

3. Творче завдання:

Напишіть нетрадиційні вправи для розтягування під час розминки баскетболіста.

Варіант 6

1. Теоретичне завдання:

Основні складові швидкості в баскетболі.

2. Тестове завдання:

Тест Купера у баскетболі визначає рівень:

- а) загальної витривалості;
- б) спеціальної витривалості;
- в) координації;
- г) спритності;
- д) швидкості.

Здатність ефективно виконувати специфічну роботу в заданий відрізок часу на фоні втоми називається:

- а) спеціальна витривалість;
- б) швидкість реагування;
- в) спритність;
- г) вибухова сила;
- д) немає правильної відповіді.

Влучання м'ячем у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані у баскетболі – вправа на визначення рівня:

- а) витривалості баскетболіста;
- б) сили баскетболіста;
- в) гнучкості баскетболіста;
- г) спритності баскетболіста;
- д) швидкості баскетболіста.

3. Творче завдання:

Напишіть 6–8 вправ для розвитку координаційних здібностей баскетболіста.

Варіант 7

1. Теоретичне завдання:

Особливості проведення колового тренування з фізичної підготовки баскетболістів.

2. Тестове завдання:

40-секундний човниковий біг в баскетболі визначає рівень:

- а) загальної витривалості;
- б) швидкісної витривалості;
- в) координації;
- г) спритності;
- д) швидкості.

Здатність баскетболіста до досконалої координації, перебудови і управління рухами відповідно до мінливої обстановки гри називають:

- а) координація рухів;
- б) швидкість;
- в) спритність;
- г) сила;
- д) гнучкість.

Якого терміну не існує:

- а) своєчасність стрибка;
- б) стартова швидкість;
- в) колове тренування;
- г) активна гнучкість;
- д) пасивна швидкість.

3. Творче завдання:

Перерахуйте основні тести для контролю і оцінки швидкісно-силових здібностей баскетболістів.

Варіант 8

1. Теоретичне завдання:

Значення гнучкості та розтягування в ігровій діяльності баскетболістів.

2. Тестове завдання:

Баскетболістам з ампула «захисник» в першу чергу слід розвивати:

- а) швидкість;
- б) загальну витривалість;
- в) спритність;
- г) швидкісно-силові здібності;
- д) гнучкість.

Вправи з тенісними м'ячиками у баскетболі направлені на розвиток:

- а) загальної витривалості;
- б) швидкісної витривалості;
- в) гнучкості;
- г) спритності;
- д) швидкості.

Так званий «швидкісний бар'єр» є результатом:

- а) різноманітності виконуваних вправ;
- б) одноманітності виконуваних вправ;
- в) стомлення;
- г) перевтомлення;
- д) немає правильної відповіді.

3. Творче завдання:

Перерахуйте основні тести для контролю і оцінки витривалості баскетболістів.

Варіант 9

1. Теоретичне завдання:

Особливості методики розвитку спритності баскетболістів.

2. Тестове завдання:

Баскетболістам з ампула «нападаючий» в першу чергу слід розвивати:

- а) швидкість;
- б) загальну витривалість;
- в) координаційні здібності;
- г) вибухову силу;
- д) гнучкість.

Використання баскетболістами окулярів із звуженим полем зору доцільне для розвитку:

- а) швидкості реакції на м'яч;
- б) швидкісної витривалості;
- в) стартової швидкості;
- г) швидкості реагування на зміну ситуації;
- д) усього вищеперерахованого.

Дистанція для визначення часу прискорення баскетболіста під час зміни напрямку руху повинна мати довжину:

- а) 3–5 метрів;
- б) 50–60 метрів;
- в) 12–15 метрів;
- г) 100 метрів;
- д) більше, ніж 100 метрів.

3. Творче завдання:

Перерахуйте основні тести для контролю і оцінки видів швидкості у баскетболі.

Варіант 10

1. Теоретичне завдання:

Специфічні особливості стрибучості баскетболістів.

2. Тестове завдання:

Баскетболістам з ампула «центровий» в першу чергу слід розвивати:

- а) швидкість;
- б) загальну витривалість;
- в) координаційні здібності;
- г) вибухову силу;
- д) стрибкову витривалість.

Кидки в кошик з різної відстані на час у баскетболі є вправою для визначення динаміки розвитку:

- а) загальної витривалості;
- б) швидкісної витривалості;
- в) гнучкості;
- г) спритності;
- д) швидкості.

При виборі методики тренування з метою розвитку рухових якостей баскетболіста першочергову увагу слід звернути на:

- а) природні здібності баскетболіста;
- б) зріст;
- в) розмір кисті;
- г) розмір ступні;
- д) на всі вищепераховані показники.

3. Творче завдання:

Перерахуйте основні тести для контролю і оцінки спритності баскетболістів.

9. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюх В.М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації / Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи: зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – Вип. 3. – С. 32–37.

2. Ботагариев Т.А Особенности скоростно-силовой подготовки квалифицированных баскетболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990 – 22 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Просвещение, 1988. – 212 с.

4. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. / Е.И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.

5. Карасев О.В. Энциклопедия физической подготовки / О.В Карасев, Е.Н.Захаров, А.А. Сафонов. – М.: «Лептос», 1994. – 368 с.

6. Келлер В.С. Теоретично-методичні основи підготовки спортсменів / В.С Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1992. – 122 с.

7. Кузнецов В.С. Баскетбол: развитие скоростных способностей / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, А.В. Кузнецов // Физическая культура в школе. – М., 2008. – № 2. – С. 59–63.

8. Ольхов С.С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / С.С. Ольхов, Т.Г. Ольхова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2006. – № 2. – С. 32–34.

9. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. –

Житомир: Вид-во «Державний агроекологічний університет», 2006. – 332 с.

10. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

11. Поплавський Л.Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів // Методичний посібник для тренерів з баскетболу / Під загальною ред. Л.Ю. Поплавського– К.: Преса України, 2006. – 224 с.

12. Саблин А.Б. Специальная физическая подготовка высокорослых баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис...канд.пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК, 2002 – 20 с.

13. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2007. – 112 с.

14. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

15. Хартманн Ю. Сучасне силове тренування / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлін: Шпортферлаг, 1988. – 336 с.

Для заміток

Навчальне видання

*Григорій Петрович Грибан
Тетяна Віталіївна Кафтанова
Юлія Сергіївна Костюк*

**ФІЗИЧНА
ПІДГОТОВКА
БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Методичні рекомендації

Підписано до друку 12.06.2017 р. Формат 60x84/16
Гарнітура «Times New Roman». Папір офс. № 1
Ум. друк. арк. 2,09. Обл.-вид. арк. 1,99
Наклад 100 прим. Зам. № 178

Віддруковано в ПП «Рута»
10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а
Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр
Серія ДК № 364 від 14.01.2010 р.