

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Пітин М.П., Ковцун В.І., Мішин В.М.

**СИЛОВА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ВІЗКАХ**

Методичний посібник

Львів 2007

УДК – 796.323:796.015.52 – 056.24  
ББК 75.566я73  
П 34

Пітин М.П., Ковцун В.І., Мішин В.М.

Силова підготовка баскетболістів на візках: Метод. посіб. – Л., 2007. – 148 с.

Рецензенти:

О.С. Куц – доктор педагогічних наук, професор

П.Д. Дробний – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Методичний посібник рекомендовано до друку  
вченою радою Львівського державного  
університету фізичної культури  
від 8.05.2007 р., протокол № 8

У посібнику викладено методичні основи підвищення силові підготовленості спортсменів у баскетболі на візках з урахуванням нозологічних особливостей осіб з ураженням опорно-рухового апарату та характерних особливостей змагальної діяльності. Аналізуються засоби контролю за силовою підготовленістю баскетболістів на візках, методичні прийоми, спрямовані на розвиток силових якостей неповносправних спортсменів на візках. Подано низку вправ для використання у тренувальному процесі баскетболістів на візках.

Посібник розрахований на тренерів, викладачів кафедр спортивних та рухливих ігор, магістрантів і студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю.

## ЗМІСТ

<b>СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ВІЗКАХ</b>	<b>4</b>
Історичні аспекти розвитку баскетболу на візках	4
Особливості змагальної діяльності баскетболу на візках	7
Силова підготовка кваліфікованих спортсменів	10
Взаємозв'язок силової та техніко-тактичної підготовки у підготовленості кваліфікованих спортсменів	15
<b>МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ВІЗКАХ</b>	<b>20</b>
<b>ВПРАВИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ВІЗКАХ</b>	<b>22</b>
Вправи для вдосконалення ведення м'яча	22
Вправи для вдосконалення передачі та ловіння м'яча	45
Вправи для вдосконалення кидків м'яча у кошик	71
<b>КОНТРОЛЬ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ВІЗКАХ</b>	<b>89</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	<b>96</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>104</b>
Базова програма підготовчої частини тренувального заняття кваліфікованих баскетболістів на візках	104
Базовий комплекс загальнорозвиваючих вправ у підготовчій частині тренувального заняття баскетболістів на візках	105
Програма силової підготовки збірної команди України з баскетболу на візках (екстенсивна фаза педагогічного експерименту)	107
Програма силової підготовки спортсменів збірної команди України у період навчально-тренувального збору (інтенсивна фаза педагогічного експерименту)	138
<b>УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ</b>	<b>147</b>

# СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ВІЗКАХ

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ НА ВІЗКАХ

Появу різних видів рухової активності та спорту, у яких можуть брати участь інваліди, пов'язують з ім'ям англійського нейрохірурга Людвіга Гутмана. Під час Другої світової війни на базі Сток-Мандевільського госпіталю в англійському місті Ейлсбері він заснував Центр лікування травм спини. Людвіг Гутман стверджував: *"Важливо не те, що загублено, важливо те, що залишилося"*. Відповідно до цієї концепції він увів рухову активність і спорт у процес реабілітації військовослужбовців із травмами хребта та спинного мозку.

Унаслідок Другої світової війни в госпіталях Америки опинилася велика кількість ветеранів із травмами хребта та спинного мозку, які використовували для пересувань інвалідні візки [19, 66, 77]. На підтримку ідеї Людвіга Гутмана у цих госпіталях було зроблено перші спроби гри у баскетбол на візках. Серед перших установ, де проводилися такі ігри, були госпіталі для ветеранів у містах Бостон, Чикаго, Мемфіс, Річмонд та Нью-Йорк. Зміст гри полягав у необхідності закинути м'яч у кошик суперника, долаючи його протидію, і при цьому пропустити якомога менше м'ячів у свій кошик. Перемогу здобувала команда, у кошик якої м'яч було закинуто меншу кількість разів. Особливістю цього виду змагальної діяльності на відміну від традиційного баскетболу було те, що всі змагальні дії спортсмени виконували безпосередньо сидячи на візках. У процесі гри вдосконалювалася розумова діяльність, координація рухів, здатність орієнтуватися у мінливих обставинах гри, що постійно змінюються. Відбувалося виховання спритності та координації баскетболістів шляхом розвитку здібностей засвоювати складно-координаційні дії відповідно до вимог обставин, що раптово змінюються на ігровому майданчику. Суттєве значення при цьому має вдосконалення здатності адекватно сприймати свої дії у просторі та часі, підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження та розслаблення тощо [109, 110, 112 та ін.]. З часом цей вид спорту поширився в госпіталях Канади, а також Великобританії.

До 1948 року в Америці було організовано шість команд при госпіталях для ветеранів, які почали проводити зустрічі між собою, подорожуючи країною. Результатом цих поєдинків стала організація впродовж 1948-49 рр. першої баскетбольної команди на візках у місті Канзас-Сіті, яка функціонувала поза межами клініки. Згодом схожі команди почали створювати в інших містах країни.

У квітні 1949 року група студентів штату Іллінойс під керівництвом Тіма Нюджента, директора відновного центру, розробила перші правила з баскетболу на візках. Ця подія започаткувала історію баскетболу на візках як самостійного виду спорту. Майже двадцять років університет Іллінойсу був єдиним у США, де реалізовували спортивну програму для студентів-

інвалідів. Упродовж 60- 70-х років Стен Лобанович (тренер з баскетболу) і Тім Нюджент активно працювали над удосконаленням програми для студентів-інвалідів, яка містила баскетбол на візках як засіб фізичної реабілітації інвалідів [63, 73].

У 1948 році було організовано Національну асоціацію баскетболу на візках (NWBA), яка об'єднала гравців, тренерів та функціонерів, представників різних міст країни [104-106]. Баскетбольні команди на візках створювали не тільки при університетах і містах, але й при професійних командах Національної баскетбольної асоціації (NBA). Такі команди були організовані в Детройті та Далласі. [102]

У 1951 році було проведено перший національний чемпіонат США. Упродовж десяти турів здійснювалася широка реклама цього виду спорту на теренах Північної Америки.

Перші міжнародні змагання було організовано та проведено в 1954 році за участю команд США, Канади та Великобританії.

Міжнародна федерація баскетболу на візках на початку своєї діяльності входила до Міжнародної федерації баскетболу. Однак у 1993 році вона відокремилася у своїй діяльності, хоча і продовжує активно співпрацювати з Міжнародною федерацією баскетболу.

Баскетбол на візках був включений у програму Перших Параолімпійських Ігор, які відбувалися у м. Римі (Італія). У 1960 році Програма цих змагань складалася з восьми видів спорту для осіб з ураженням хребта і спинного мозку.

На сьогодні баскетбол на візках залишається параолімпійським видом спорту. На Параолімпійських Іграх 2000 року в Австралії у змаганнях з цього виду спорту брали участь 12 чоловічих і 8 жіночих команд. Переможцями та призерами стали: серед чоловіків – I місце – збірна команда Канади; II місце – Нідерландів; III місце – США; серед жінок I місце – Канада; II місце – США; III місце – Нідерланди [66]. У 2004 році (Афіни, Греція) серед чоловіків I місце – Канада; II місце – Австралія; III місце – Великобританія; серед жінок: I місце – США; II місце – Австралія; III місце – Канада.

Баскетбол на візках набув широкого розповсюдження у Європі. Зараз він розвивається у понад сорока країнах Європи, особливо у Німеччині, Великобританії, Франції, Іспанії, Італії. Ці країни конкурують на міжнародній арені з представниками Північної Америки [96].

Показовою є налагоджена структура розвитку баскетболу на візках, що існує у Німеччині. У цій країні налічується понад 50 команд, що розподілені на окремі ліги. Вища ліга («Бундес Ліга») представлена десятьма командами. Крім вищої, також успішно розвиваються дві регіональні, кожна з яких об'єднує 10 команд за територіальним принципом. Основні змагання внутрішнього календаря – це національний чемпіонат країни, який проводиться для всіх ліг окремо. Національний чемпіонат триває з жовтня по березень. Ігри проводять щотижня у суботу та неділю. Також, але окремо, проводиться Кубок країни, де за перемогу

ведуть боротьбу всі команди країни. Розіграш Кубка відрізняється системою проведення з вибуванням та проводиться до тих пір, поки не залишиться чотири команди, які безпосередньо за коловою системою визначають переможця [71, 99].

За схожим принципом проводяться національні чемпіонати та Кубки і в інших країнах Європи. У більшості країн фінальну стадію змагань демонструють в засоби масової інформації. У Великобританії існує щотижнева передача, яка стежить за подіями національного чемпіонату [71, 95].

У країнах Європи команди, що зайняли призові місця у внутрішньому чемпіонаті чи Кубку, отримують право на представлення країни на міжнародних змаганнях – європейських Кубкових турнірах. Такі турніри відбуваються під патронатом Міжнародної федерації баскетболу на візках (IWBF) та її Європейської зони. На сьогодні у Європі проводяться три міжнародні Кубки:

- Єврокубок 1 – Кубок Європейських чемпіонів, де участь беруть переможці національних чемпіонатів (проводиться з 1976);
- Єврокап 2 – Кубок Андре Вергауна (Кубок володарів Кубків), де беруть участь команди, які завоювали національний Кубок (проводиться з 1988 року);
- Єврокап 3 – Кубок Віллі Брікмана, проводиться для команд, які посіли в чемпіонатах країни III-IV місця, а також для фіналістів розіграшу національного Кубку [103].

Структура проведення цих турнірів однакова. На першому, попередньому, етапі зустрічаються п'ятнадцять команд, розподілених на три підгрупи. Змагання проводяться в одне коло. Дві найкращі команди з підгрупи потрапляють у фінал. У фіналі змагаються 8 команд. До шести команд приєднуються команда-переможець минулорічного турніру та команда – організатор турніру [107].

Огляд історичного розвитку баскетболу на візках в Україні [47, 48, 79, 80] показав, що першими кроками цього виду спорту в нашій державі було проведення «Таборів активної реабілітації» для осіб з ураженням хребта і спинного мозку, починаючи з 1993 року, програма якої передбачала показові заняття з баскетболу на візках та проведення у Львівському державному інституті фізичної культури (м. Львів) у вересні 1998 року семінару „Рекреаційний спорт для інвалідів”. У ньому взяло участь близько 110 студентів та викладачів, волонтерів і тренерів з усієї України. На семінарі було представлено 8 різних видів спортивної діяльності неповносправних – баскетбол і регбі на візках, стрільба з лука, фехтування, волейбол сидячи, плавання, боччія та рекреаційні рухливі ігри. Результатом проведення семінару стало утворення в Донецькій області групи з баскетболу на візках на базі лікарні, що спеціалізується на лікуванні відлежін [21, 29, 30]. У подальшому було створено команди у містах Харкові, Дніпропетровську, Одесі, Полтаві, Львові, Києві, Сумах, Черкасах.

Команди України проводять близько двадцяти ігор на внутрішньому рівні та до десяти ігор з представниками інших країн. Восени 2003 року збірна команда країни дебютувала на турнірі, що прирівнювався за статусом до чемпіонату Європи (група С), і посіла останнє місце. У 2005 році у змаганнях чемпіонату Європи (група С) наша команда посіла восьме місце з десяти команд. Це свідчить про необхідність розробки науково-методичних основ підготовки неповносправних спортсменів з урахуванням особливостей змагальної діяльності для покращення рівня підготовленості та результатів виступів на змаганнях різного рівня.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛУ НА ВІЗКАХ**

Баскетбол на візках – один з традиційних командних ігрових параолімпійських видів спорту для осіб з ураженням опорно-рухового апарату. Як і в баскетболі олімпійської програми, метою гри залишається закинути м'яч у кошик суперника, долаючи його протидію та дотримуючись правил гри.

Змагання з баскетболу на візках мають свої особливості:

- у змаганнях з баскетболу беруть участь лише спортсмени на візках;
- висота кошика і розміри майданчика відповідають положенням Міжнародної федерації баскетболу (FIBA) та не відрізняються за своїми значеннями від аналогічних параметрів у баскетболі олімпійської програми;
- всі матчі тривають 40 хвилин (4x10);
- у баскетбол грають за загальноприйнятими правилами баскетболу з деякими змінами і доповненнями [14-17, 89, 95].

Основними доповненнями щодо правил баскетболу на візках відповідно до правил традиційного баскетболу є пункти, пов'язані з вимогами до візка спортсмена та наявністю функціональної класифікації спортсменів у цьому виді змагальної діяльності.

Правила змагань для інвалідів у візках обов'язково містять вимоги до спортивного візка. Зокрема, правила з баскетболу відзначають „особливу увагу до візка, оскільки він є частиною гравця”. У разі невідповідності спортивного візка вимогам до нього візок, а отже і спортсмена, який перебуває на ньому, дискваліфікують. Якщо ж спортсмен допущений до участі в грі, він не зможе змінити цей візок до моменту завершення гри [17, 44, 45]. Зупиняючись на вимогах до спортивного візка, слід зазначити основні:

1. На сидінні візка дозволяється мати одну подушку. Вона повинна бути такого ж розміру, що і сидіння візка, не більше ніж 5 та 10 см залежно від рівня пошкодження. Не дозволяється мати на сидінні, крім подушки, іншу накладку з твердого матеріалу.
2. Максимальна висота сидіння від підлоги повинна становити 54 см.

3. Візок повинен мати чотири колеса: два великих ззаду і два малих спереду візка. Великі колеса включно з ободком при максимальному накачуванні можуть мати максимальний діаметр 71 см (28 дюймів).

4. Забороняється використання будь-яких пристроїв для керування, гальм або передаточних механізмів.

5. Поручні та інші засоби для підтримки верхньої частини тіла, що приєднані до візка, не повинні переходити за лінію, на якій знаходяться ноги або тулуб гравця у звичайному сидячому положенні.

Зазначені вимоги до спортивних візків вказують на необхідність урахування їх у підготовці неповносправних баскетболістів. Можна помітити, що всі основні операції з керування, гальмування, утримання та переміщення спортсменів виконуються виключно за допомогою м'язів верхніх кінцівок і тулуба. Водночас за допомогою рук спортсмени виконують всі техніко-тактичні дії у грі, що збільшує навантаження швидко-силового характеру на відповідні групи м'язів спортсмена та потребує врахування цього у підготовці спортсменів [1, 108].

Невід'ємною складовою правил баскетболу на візках є функціональна класифікація гравців. Спортсмени відповідно до індивідуальних функціональних можливостей (незалежно від медичної групи) отримують від 1,0 до 4,5 бала. Важливим критерієм формування команди є положення про лімітування суми балів усіх п'яти гравців, що перебувають на майданчику. Вона не може перевищувати 14 балів [17, 68, 95]. Функціональний клас встановлюють, безпосередньо оцінюючи можливі дії спортсмена у змагальній діяльності з баскетболу на візках. [93, 113].

Спортсменів, які проходять класифікацію у баскетболі на візках, розподіляють на чотири класи за індивідуальними функціональними можливостями від першого («найслабшого») до четвертого («найсильнішого») [98, 101]. До першого класу зараховують осіб, які не мають стійкого положення рівноваги у сидячому положенні у візку, без підтримки. У них тулуб не може рухатися в жодній з площин без допомоги принаймні однієї руки (наприклад особи з параплегією з повним ураженням спинного мозку, починаючи з грудного рівня 7 і вище). Для другого класу баскетболістів на візках характерне стійке положення рівноваги, вони здатні пересувати свій тулуб у горизонтальній площині, сидячи прямо, без підтримки та не можуть пересувати свій тулуб в інших площинах, що викликає в них певний ризик руху. Для здійснення рухів у сагітальній та фронтальній площинах вони потребують, щоб принаймні одна рука трималася візка (наприклад особи з параплегією з повним ураженням спинного мозку починаючи від грудного рівня 8 до поперекового 1). До третього класу належать особи, які можуть підтримувати стійку рівновагу під час сидіння і здійснювати оптимальні рухи тулуба у сагітальній та горизонтальній площинах без допомоги рук (наприклад особи із параплегією з повним ураженням спинного мозку, починаючи від поперекового рівня 2 до поперекового рівня 5). До



четвертого класу зараховують спортсменів, які можуть підтримувати стійку рівновагу під час сидіння, здійснювати оптимальні рухи тулуба у всіх площинах, проте мають незначне обмеження у русі в один бік фронтального положення (наприклад особи з параплегією з повним ураженням спинного мозку, крижовий рівень 1-2) [15, 99, 102].

Головною метою класифікації в баскетболі на візках є уможливлення рівноцінної гри спортсменів з різними ураженнями рухових можливостей. Критерієм оцінки стають функціональні можливості гравців.

Таким чином, виникає необхідність підготовки спортсменів усіх функціональних класів до участі у змагальній діяльності та боротьби із суперниками, які об'єктивно можуть бути функціонально сильніші і здатні чинити максимальний опір під час виконання окремих техніко-тактичних дій в умовах гри.

Відмінності у правилах гри відображаються безпосередньо у змагальній діяльності. Так, у дослідженнях Е. Volach, В. Volach розглянуто особливості тактики нападу у баскетболі на візках [98, 99]. Зокрема, автори виділяють: швидкий та позиційний напад. Розвиток швидкого нападу в баскетболі на візках, як і у традиційному, поділяють на фази розвитку: підбір м'яча під своїм кошиком та виконання першої передачі; зміна розташування гравців на майданчику; використання чисельної переваги та виконання результативного кидка у кошик суперника [98, 99]. Ці ж автори виділяють вимоги до гравців для забезпечення високого рівня реалізації швидкого нападу:

- швидкий старт і здатність до маневрування у візку;
- здатність до розвитку та збільшення швидкості під час руху на візку;
- досконале опанування елементами техніки гри (підбір, передачі, кидок та ведення м'яча, їзда з м'ячем).

Автори опосередковано вказують на необхідність підготовки спортсменів в обраному виді спорту за допомогою засобів, які водночас підвищують рівень фізичної підготовленості спортсменів та вдосконалюють виконання техніко-тактичних дій як в умовах тренування, так і безпосередньо під час гри.

Враховуючи те, що неповносправні спортсмени перебувають у візку і виконують усі техніко-тактичні дії за допомогою лише м'язів верхніх кінцівок і тулуба, можна стверджувати про необхідність розвитку максимальної та вибухової сили для швидкого старту та зупинок, раптової зміни напрямку руху; швидкісної сили для розвитку та збільшення швидкості під час руху на візку; силової витривалості для утримання швидкості руху та багаторазового виконання техніко-тактичних елементів гри.

Підсумовуючи вищенаведене, зазначимо, що сутність основних складових баскетболу на візках відповідає баскетболу у традиційному для нас уявленні. Однак наявні відмінності у правилах гри щодо функціональної класифікації гравців та комплектування команд, вимог до

спортивних візків і їх дотримання істотно посилюють значення силової підготовки в баскетболі на візках.

## **СИЛОВА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Люди з травмою спинного мозку можуть займатися і спортом, і іншими видами рухової активності. Для занять плаванням, стрільбою з лука, марафонськими заїздами на візках, настільним тенісом цілком достатньо використання верхньої частини тіла. Стрільба з лука, окрім того, може допомогти у випрямленні скривленого хребта (якщо викривлення спрямоване у слабку сторону), баскетбол у розвитку координації рухів тощо. Однак будь-яка спортивна діяльність неповносправних атлетів, на думку Л.В. Шапкової, С.П. Євсєєва (1998), М.М. Башкірової (1999), А.С. Вовканича (2002), Т.П. Вісковатової (2003), Ю.А. Бріскіна (2005), О.С. Куца (2006) та інших [24, 26, 29, 33, 37 та ін.] вимагає врахування нозологічних характеристик спортсменів. Окрім цього, вона має бути забезпечена відповідним рівнем фізичної (для спортсменів з УОРА – силової) підготовленості.

Під силою треба розуміти здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому завдяки роботі м'язів (Зациорский В.М., 1966; Кузнецов В.В., 1970; Верхошанский Ю.В., 1985; Фомин Е.В., 1985; Платонов В.М., Булатова М.М., 1995); прояв м'язових зусиль певної величини (Корягин В.М., 1998; Романенко В.А., 1999); біологічну основу всіх рухових можливостей людини (Мозола Р.С., Приступа Є.Н., Вацеба О.М., 1993) [18, 23, 51, 55, 61].

Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість.

На думку В.С. Келлера, В.М. Платонова (1993), В.М. Корягина (1998) та багатьох інших науковців [43, 49, 50, 57], під максимальною силою слід розуміти найвищі можливості, які спортсмен здатний проявити під час максимального довільного скорочення м'язів. Рівень максимальної сили проявляється величиною зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи. Максимальну силу людини не варто ототожнювати з абсолютною силою, яка відображає резервні можливості нервово-м'язової системи. Максимальна сила багато в чому визначає спортивний результат у таких видах спорту, як важка атлетика, легкоатлетичні метання, стрибки, спринтерський біг, різні види боротьби, спортивна гімнастика [23, 39, 53, 59, 65]. Досить велика роль максимальної сили у спринтерському плаванні, веслуванні, ковзанярському спорті, деяких спортивних іграх [69, 72, 83, 85, 90 та ін.]. Водночас не визначено ролі різних проявів сили у підготовленості неповносправних баскетболістів на візках.

Згідно з твердженнями науковців [74-76], з якими ми погоджуємося, швидкісна сила — це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Швидкісна сила має вирішальний вплив на спортивні результати у спринтерському бігу, спринтерському плаванні (50 м), велоспорті (трек — спринт і гіт на 1000 м з місця), ковзанярському спринті (500 м), фехтуванні, легкоатлетичних стрибках, у різних видах боротьби, боксі.

Так, В.М. Платонов, М.М. Булатова (1995) [18] вказують на те, що швидкісну силу слід диференціювати залежно від величини її прояву в рухових діях, що ставлять різноманітні вимоги до швидкісно-силових можливостей спортсмена. Швидкісну силу, що проявляється в умовах досить великих опорів, прийнято визначати як вибухову, а силу, що проявляється під час протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю — як стартову. Вибухова сила може виявитися вирішальним фактором під час ефективного старту в спринтерському бігу чи плаванні, кидків у боротьбі, а стартова сила — під час виконання ударів у бадмінтоні, боксі, уколів у фехтуванні тощо [38, 42, 52, 64].

Ю.В. Верхошанський (1985), В.А. Запорожанов (1988), М.М. Линець (1993) та інші [23, 40, 57 та ін.] визначили силову витривалість як здатність організму людини довгий час долати помірний зовнішній опір. Рівень силовій витривалості проявляється у здатності спортсмена переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість належить до числа найважливіших якостей, що зумовлюють результат у більшості видів спорту. Велике значення має ця якість у гімнастиці, різних видах боротьби [62, 86]. Проте наукові роботи щодо силовій підготовки баскетболістів на візках не розкривають значення та зміст силовій підготовки спортсменів у цьому виді змагальної діяльності.

Слід урахувати, що всі види силових якостей у спорті проявляються не ізольовано, а в складній взаємодії, що визначається специфікою виду спорту і кожної його дисципліни, техніко-тактичним арсеналом спортсмена, рівнем розвитку інших рухових якостей [2, 4, 6].

Як зазначають більшість авторів [5, 12, 13, 54 та ін.], для спортивної практики велике значення має взаємозв'язок між різними видами сили. Специфіка різних видів спорту визначає вимоги до різних силових якостей. Одні види спорту чи спортивні дисципліни вимагають високого рівня максимальної і швидкісної сили, другі — силовій витривалості, треті — вибухової сили, четверті — рівномірного розвитку різноманітних силових якостей. Тому важливо враховувати можливі як позитивні, так і негативні впливи роботи, спрямованої на розвиток одного з видів сили, на рівень інших [32, 101, 133 та ін.].

Разом з тим В.М. Корягін (1998), Ю.М. Портнов (1988), М.А. Галайдюк (2004), Л.Ю. Поплавський (2004), З.М. Хромаев, Е.В.

Мурзин, А.В. Обухов, С.Г. Защук (2006) та інші науковці у баскетболі олімпійської програми [7, 9, 56, 58, 116 та ін.] вказують на швидкісно-силовий характер гри. Таку ж думку висловили И.А. Щербаков, М.А. Уваров (2001) та інші [95, 100, 101 та ін.] щодо баскетболу на візках.

Особливий інтерес для спортивної практики має оцінка ефективності різних методів тренування з метою розвитку силових якостей, а також виявлення доцільних варіантів їх співвідношення у процесі підготовки спортсменів. Під час використання різних методів можуть змінюватися величина опорів, швидкість рухів, величина суглобних кутів, кількість повторень в одному підході або тривалість м'язового напруження, кількість підходів в одній серії, кількість серій у занятті, кількість вправ, що використовуються, і їхня спрямованість, послідовність впливу вправ на різні м'язи і м'язові групи, тривалість і характер пауз між підходами, серіями та окремими заняттями. Процес силової підготовки урізноманітнюється застосуванням різних обтяжень, опорів і спеціальних тренажерів. Специфіка кожного виду спорту з його багатим арсеналом рухів ще більше урізноманітнює засоби силової підготовки [9, 32, 61, 101, 111, 113, 119, 133, 137, 144, та ін.]. Також доведено, що у результаті сумарної перебудови морфологічних, біохімічних і фізіологічних механізмів, що зумовлюють ефективність пристосування організму людини до роботи силового характеру, сила м'язів може збільшуватися в окремих випадках у 2—4 рази [18]. Окрім цього, Т.П. Вісковатова [25, 27] встановила, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом дають можливість відносно швидко підвищити рівень психічного розвитку, соціальної адаптації та інтеграції в суспільство.

Водночас дослідження, спрямовані на визначення ефективних засобів розвитку силових якостей у баскетболі на візках, не проводилися.

Незважаючи на все розмаїття засобів, методів і методичних прийомів, планування базових компонентів (режим роботи м'язів, величина опору, швидкість рухів, тривалість і характер відпочинку між вправами та серіями вправ) має здійснюватися відповідно до вимог методики, що є в основі розвитку конкретного виду сили, з урахуванням специфіки конкретного виду спорту. Розглядаючи ефективність різних методів розвитку силових якостей і режимів діяльності м'язів, покладених у їхню основу, варто враховувати, що найвища ефективність того чи іншого методу або режиму проявляється у тих умовах діяльності нервово-м'язового апарату, в яких проводилося тренування [31, 34, 63, 78 та ін.]. Удосконалення здатності до реалізації силових якостей відбувається у результаті великої за обсягом і напруженістю роботи силової спрямованості. У спортсменів значно підвищується рівень максимальної сили, силової витривалості, швидкісної сили, однак він проявляється переважно в тих рухових діях і за тих умов роботи, які використовувалися в процесі тренування.

Проблема розвитку фізичних якостей, зокрема силової підготовки кваліфікованих спортсменів, ґрунтовно висвітлена у спеціальній літературі [23, 65, 72, 81, 87 та ін.]. На жаль, досліджень щодо розвитку силових якостей у кваліфікованих баскетболістів на візках не виявлено, хоча, на думку О.В. Копій (1997), Л.В. Шапковой, С. Евсеева (2002), Т.П. Вісковатової (2003), Ю.А. Бріскіна (2005) та інших [25, 47, 92], організація, та безпосередня діяльність щодо підготовки цієї категорії спортсменів має свої особливості. Аналіз літератури вказав на значні прогалини у царині силової підготовки неповносправних спортсменів різних нозологічних груп, та зокрема з ураженнями опорно-рухового апарату.

Тому ми зупинимося на окремих аспектах розвитку силових якостей, виходячи зі специфіки розвитку сили здорових спортсменів у різних видах спорту, а також ігрових командних видах ЗД [2, 4, 13, 38 та ін.].

Ґрунтовні дослідження різних років [41, 43, 65 та ін.] вказують, що у процесі розвитку максимальної сили використовуються різноманітні обтяження у межах від 50-60 до 90-100% індивідуального максимуму спортсмена, в окремих випадках під час ексцентричної роботи – до 120%. Зазначається, що оптимальним темпом виконання є помірний. Вказано [26, 51, 57 та ін.], що кількість повторів залежить від величини обтяження (опору): так, при 90-100% індивідуального максимуму рекомендується 1-3 повтори, при 50-60%, кількість повторів у серії може доходити до 10-12. Рекомендованим є тривалий відпочинок не менше як 2-6 хв.

Водночас фахівці [38, 41, 72 та ін.] зосереджують увагу на тому, що у швидко-силових видах спорту, які пов'язані з багаторазовим подоланням маси руки, спортивного спорядження тощо, значення м'язового поперечника невелике, а рівень прояву сили тісно пов'язаний з рівнем оволодіння технікою вправи. Пропонуються вправи з обтяженнями 60-90% з різною амплітудою руху, що включають переключення роботи м'язів. Орієнтовне дозування, на думку фахівців [84, 88 та ін.], повинне складати 3-6 повторів у 3-4 серіях виконання з паузами пасивного відпочинку в межах 4-5 хв. Ці ж науковці зазначають можливість позитивного переносу на швидкісну силу рівня розвитку максимальної сили спортсменів. У більшості зазначених підходів щодо розвитку швидкісної сили переважають інтервальний рівномірний та інтервальний перемінний методи тренування.

Для розвитку силової витривалості В.М. Платонов (2004) та інші фахівці [43, 75 та ін.] радять дотримуватися суворої відповідності специфіці ЗД. Також вказано, що для розвитку цього виду силових якостей доцільно використовувати додаткові різноманітні обтяження (пісок, похилі поверхні, спеціальні пристрої для обтяження). Думки щодо тривалості вправ для розвитку силової витривалості в ациклічних ігрових видах спорту різняться: від 10-15 с до кількох хвилин та тривалість відпочинку в залежності від тривалості вправи. Однак у всіх дослідженнях зазначена необхідність отримання ефекту накопичення втоми шляхом регулювання показників навантаження.

Р.С. Мозола, Є.Н. Приступа, О.М. Вацеба (1993) [64] та З.М. Хромаєв, Е.В. Мурзин, А.В. Обухов, С.Г. Защук (2006) наголошують, що позитивний вплив на розвиток абсолютної сили кваліфікованих баскетболістів чинять обтяження з опором близько 80% від індивідуального максимуму, а для розвитку швидкісно-силових якостей вони пропонують дещо менші обтяження – у межах 30-70%. Помірні обтяження, в межах 50% від індивідуального максимуму, на їхню думку, необхідно застосовувати під час розвитку швидкісно-силових якостей та силової витривалості спортсменів. Ці ж автори, рекомендують використовувати спеціальні вправи у силовій підготовці, що може бути підставою для застосування їх у тренуванні баскетболістів на візках. До цього часу це питання у науковій літературі не розглядалося.

Б.Е. Лосин (1982), В.М. Корягин (1998), М.А. Галайдюк, І.М. Дуб, А.І. Драчук (2001), Л.Ю. Поплавський (2004), О.О. Мітова (2004) та інші фахівці у традиційному баскетболі [51, 58, 76, 79 та ін.] вказують на необхідність у процесі розвитку швидкісно-силової витривалості використовувати вправи з максимальною інтенсивністю, тривалістю до 30-40 с з пасивним відпочинком, що перевищує тривалість роботи у два-три рази. Рекомендована кількість повторень – три-п'ять разів у серії, а кількість серій – від трьох до десяти. Між серіями рекомендовано робити активний відпочинок у межах 5-7 хвилин.

Раніші дослідження (Левін В.М., 1970) вказують на ефективність у підготовці баскетболістів середнього та старшого юнацького віку (15-17 років) як допоміжних засобів різноманітних динамічних силових вправ з обтяженням та опором різного рівня і вправ з ускладненими умовами виконання. Доведено, що ці вправи покращують показники різних проявів сили на 2,14-23,4% [56].

Значну роль фізичної підготовки в цілому та силової підготовки зокрема відзначив Б. Форен (2005) [84]. Він запропонував для ефективного розвитку фізичних кондицій баскетболіста колове тренування, яке складалося з декількох станцій. Зокрема, на трьох станціях із семи працювали над розвитком силових якостей. Це вибухова сила рук за допомогою кидків набивного м'яча (5 кг), вибухова сила ніг за допомогою стрибків з присіду та швидкісна сила, яку розвивали за допомогою прискорень на короткі відрізки з опором джгута та партнера. Однак ці засоби розвитку потребують адаптації до функціональних можливостей баскетболістів на візках, що у спеціальній літературі не висвітлено.

В окремих літературних джерелах [3, 19, 91, 94 та ін.] відзначено, що для активної спортивної діяльності неповносправних спортсменів необхідно розвивати силу тих м'язів (особливо верхніх кінцівок), які знаходяться під контролем. Для цього можна використовувати вправи з гантелями, цілком можливим є також використання джгута або інших засобів. Т.А. Бакрадзе (1971) [5], вивчаючи швидкісно-силову підготовленість спортсменів-легкоатлетів, вказує на вплив спеціальних засобів тренування із застосуванням штучної тяги. М. Хорошуха, М.

Філіпов (2000) [88] пропонують метод “силової ергометрії” із застосуванням спеціально-підготовчих вправ для спортсменів-гімнастів та скелелазів-інвалідів (навантажень підтягування у висі на поперечині). Сам метод оснований на кількісному визначенні фізичної працездатності за показником  $PWC_{150}$  за допомогою силового ергометра “СЄ - 2” видозміненої конструкції. Встановлено [88], що між методами силової ергометрії для неповносправних спортсменів та велоергометриєю існує високий кореляційний зв'язок. Таким чином, представлений метод дослідження [88], очевидно, може знайти застосування у практиці дослідження фізичної працездатності спортсменів-інвалідів, які не можуть виконувати роботу на велоергометрі. Однак цей метод не враховує специфіки ЗД баскетболістів на візках та може використовуватися для визначення загального рівня фізичної працездатності.

У хокеї В.С. Львов (1993) [59] запропонував упроваджувати для підвищення ефективності силової підготовки спортсменів нетрадиційні засоби та методи, розробляти нові програми побудови силової та швидко-силової підготовки спортсменів.

Визнаючи, що в системі силової підготовки можуть знайти застосування різноманітні методи і методичні прийоми, використовуватися різні вправи, обтяження і тренажери, варіюватися параметри навантажень під час виконання окремих вправ, сумарний обсяг силової роботи в усіх структурних утвореннях тренувального процесу тощо, ніколи не слід забувати про необхідність дотримання строгої відповідності силової підготовки специфіці виду спорту. Це виражається перш за все у переважному розвитку тих силових якостей, у тих проявах і поєднаннях, яких вимагає ефективна змагальна діяльність [18, 19, 35 та ін.].

У традиційному баскетболі та інших командних ігрових видах спорту силові якості спортсмена розглядаються як можливість подолання чи протидії опору під час різноманітних рухових дій за допомогою м'язів нижніх кінцівок. Проте не знайдено досліджень, які ґрунтовно розкривають аспекти розвитку сили верхніх кінцівок кваліфікованих баскетболістів, а у ЗД баскетболу на візках практично всі ігрові дії здійснюються руками. Це істотно посилює актуальність наукових розробок у баскетболі на візках щодо силової підготовки спортсменів як такої, зумовлює ефективне виконання всіх дій у процесі гри лише за допомогою рук.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СИЛОВОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Підвищений рівень силових якостей не завжди забезпечує поліпшення силових можливостей під час виконання характерних для певного виду спорту прийомів і дій. Часто спортсмени демонструють високі силові показники у типово силових вправах, але виявляються нездатними досягти високих показників сили в силових компонентах ігор,

одноборств, бігу, веслування, плавання, бігу на ковзанах тощо. Це пояснюється відсутністю необхідного взаємозв'язку між силовими якостями та конкретними проявами техніки. А як відомо, кінцевим завданням силової підготовки спортсменів є саме досягнення високих показників сили і потужності рухів, характерних для певного виду спорту. Тому в силовій підготовці виділяється розділ, безпосередньо пов'язаний з підвищенням здатності спортсменів до реалізації у змагальній діяльності наявного силового потенціалу (Верхошанський Ю.В., 1985; Платонов В.М., Дрюков В.О., 2003 та ін.) [18, 23, 61].

Підготовка спортсменів у будь-якому виді спорту повинна базуватися на загальних положеннях. Зокрема, обов'язковим є врахування принципів загальної теорії підготовки спортсменів, де одним з ключових принципів є відповідність підготовленості спортсмена змісту змагальної діяльності [2, 4, 74, 99 та ін.]. Результати ЗД спортсменів залежать від фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, інтегральної, психічної підготовленості.

В основі методики вдосконалення здатності до реалізації силових якостей у змагальній діяльності є принцип сполученості впливу, сутність якого зводиться до підвищення функціональної підготовленості і формування основних складових технічної майстерності одночасно з розвитком силових якостей. Якщо принципу сполученості впливу дотримуються, то рівень підготовленості, що зростає, тісно пов'язується з технічною майстерністю, утворюючи досить злагоджену систему. Порухення цього принципу, навпаки, призводить до порушення цього взаємозв'язку [74, 76 та ін.].

На думку М.А. Галайдюка (2001), В.М. Корягіна (2002), яка об'єднує дослідження більшості фахівців [6-9, 110 та ін.] і яку ми поділяємо, фізична підготовка є фундаментом спортивної майстерності баскетболістів. Це твердження визначає високий рівень взаємозв'язку фізичної (у т. ч. силової) і техніко-тактичної підготовки у підготовці кваліфікованих спортсменів.

Високий рівень розвитку фізичних і функціональних можливостей організму баскетболіста, як зазначає В.А. Данілов (1972), великою мірою визначає його спеціальну працездатність, технічну та тактичну майстерність. Є.Н. Приступа (1990) виділив фізичну підготовку баскетболістів як один з факторів результативності змагальної діяльності. Схожу думку відстоює В.П. Голуб (1993) щодо значущості швидкісно-силової підготовленості волейболістів. Так, серед визначених ним факторів структури спеціальної підготовленості волейболістів, які він визначив одразу після інтегральної майстерності (33,5%) зазначено фактор швидкісно-силової підготовленості, який склав 11,6% загальної дисперсії.

А.В. Крутиков (1992) [54] підтримує метод спряженого впливу на підготовленість спортсменів. Зокрема у його варіанті використання цього методу відбувається на основі застосування спеціального тренажерного пристрою. Також він стверджує, що внаслідок використання цього методу у тренуванні баскетболістів 11-13 років підвищуються не тільки показники



швидкісно-силової підготовленості м'язів верхніх кінцівок (на 18,2-17,6%), але й показники техніко-тактичної (на 2,9-7,2%) та інтегральної (7,85-14,19%) підготовленості. Водночас беззаперечна вагомість та відсутність таких досліджень у баскетболі на візках зумовлює необхідність їх проведення.

Дослідження В.М. Левіна (1970) у баскетболі та В.І. Ізаака (1974) у гандболі зберігають свою актуальність і сьогодні [42, 56]. Так, В.М.Левін вказує на наявність статистично істотного взаємозв'язку між розвитком швидкісно-силових якостей та технічною майстерністю баскетболістів середнього та старшого віку на рівні  $r$  від 0,458 до 0,661 при  $p < 0,05-0,01$ . В.І. Ізаак відзначив, що за практичної відсутності кореляційних взаємозв'язків між показниками загальної фізичної підготовленості та технічної майстерності спостерігаються значні взаємозв'язки між показниками спеціальної фізичної підготовленості і технічної майстерності кваліфікованих гандболістів.

В інших дослідженнях, зокрема В.С. Львова (1993) [59], відзначено, що у командах кваліфікованих хокеїстів побудова силової та швидкісно-силової підготовки переважно спрямована на загальну силову підготовленість та не забезпечує необхідний рівень спеціального силового та швидкісно-силового потенціалу. Окрім цього, засоби та методи, що використовуються є малоефективні для підвищення спеціальної силової підготовленості, яка була б адекватною умовам ЗД хокеїстів. Думки щодо спільного розгляду фізичної і технічної підготовленості у хокеї ще раніше висловлював В.К. Зайцев (1980) [39], розглядаючи систему педагогічного контролю, яка б об'єднувала ці дві складові процесу підготовки кваліфікованих хокеїстів.

Це твердження актуальне для баскетболу на візках сьогодення. Відсутність ґрунтовних досліджень щодо визначення ефективних засобів та методів розвитку силових якостей баскетболістів на візках з урахуванням особливостей ЗД актуалізує вимогу їх розробки.

В.Б. Пагієв (1977) встановив, що підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей футболістів істотно ( $r=0,552$ , при  $r=0,05$ ) взаємопов'язане з надійністю ігрових дій спортсменів [69].

Приклади вивчення взаємозв'язків загальної та спеціальної фізичної підготовленості (у т.ч. силової) з техніко-тактичними діями не є поодинокими. Ґрунтовні дослідження проводилися впродовж останніх двадцяти років у різних видах спорту. Зокрема, окрім вищезазначених, праці І.О. Ганчеренко (1987), В.П. Крупського (1998), В.Г. Олешка (1999), Р.Я. Проходовського (2002), Г.Г. Хохлова (2003), С. Савчина (2000), О.В. Ханікянц (2005), В.В. Шаленко (2005), Ші Дунліна (2006) [53, 65, 85, 93 та ін.] розкривають окремі аспекти взаємозв'язку та співвідношення фізичної (у т.ч. силової) підготовленості з технічною, тактичною, окремими показниками ЗД у лижних перегонах, легкій атлетиці, атлетичних видах спорту, гімнастиці тощо. Так, В.Г. Богуславський, (1987) вивчаючи ефективність спряженого методу розвитку спеціальної витривалості та

технічної майстерності, виявив значущість концентричних навантажень на організм боксера (приріст у показниках 14,6-23,2%)[12].

Водночас показники взаємозв'язку силової та техніко-тактичної підготовленості в баскетболі на візках не вивчалися.

Зауважимо, що пізніші дослідження, зокрема О.О. Мітової (2004), Б. Форен (2005) вказують на необхідність розвитку фізичної, а в її складі – силової підготовленості молодих баскетболістів у процесі інтегральної підготовки та переходу до команд майстрів. Дослідниця не тільки вказує на взаємозв'язок спеціальної силової та техніко-тактичної підготовленості, а й наводить дані щодо впливу першої на інтегральну підготовленість баскетболістів. Є підстави припустити, що схожі тенденції спостерігаються і у неповносправних баскетболістів на візках [63].

Особливого значення фізичній (у т.ч. силовій) підготовленості надано у дослідженні О.В. Базильчука (2004). Зазначимо, що до факторів, які зумовлюють ефективну 3Д кваліфікованих гандболісток, віднесено з-поміж інших вибухову силу та силову витривалість, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складає близько 15%. Автор переконливо показав ефективність індивідуалізації фізичної підготовки, що є доцільним і у баскетболі на візках з урахуванням можливостей спортсменів різних функціональних класів. Проте досліджень, які вказують на взаємозв'язок фізичної підготовленості та показників 3Д баскетболістів на візках не виявлено [4].

Поруч зі значущими розробками [4, 12], пов'язаними з урахуванням істотності та ефективності спряженого методу вдосконалення силової та техніко-тактичної підготовленості у традиційних видах спорту для здорових спортсменів, виявлено відсутність досліджень, у яких вивчався б вплив спряженого методу тренування на підготовленість неповносправних атлетів, зокрема у баскетболі на візках.

У спорті інвалідів, на думку О.В. Копій (1997), Л.В. Шапкової (2002), Т.П. Вісковатової (2003) та інших [24-27, 47 та ін.], організація та безпосередня діяльність щодо підготовки цієї категорії спортсменів має свої особливості. Аналіз літератури вказав на значні прогалини у царині силової підготовки неповносправних спортсменів різних нозологічних груп. Схожу думку висловлюють М.М. Линець, А.В. Передерій, В.В. Строкатов, Ю.А. Бріскін [17, 80], які вказують, що у процесі підготовки неповносправних з ураженням опорно-рухового апарату має переважати розвиток сили та витривалості, що забезпечить необхідний рівень володіння технікою переміщень на візку.

Як вказують Т. Вотра (1995), В.М.Платонов, М.М. Булатова (1995), В.А. Дрюков (2002) та інші [32, 67,], спеціальні силові якості, які проявляються у змагальній діяльності, вимагають їх органічного взаємозв'язку з арсеналом техніко-тактичних дій (ТТД), а це може бути забезпечене лише застосуванням змагальних і спеціальнопідготовчих вправ, що сприяють одночасному вдосконаленню силової і техніко-тактичної підготовленості.

За твердженнями R. Steadward (1980), R. Plinta (1997), B. Molik, A. Kosmol, E. Pastuszko (2002), з якими ми погоджуємося, спостерігається значний вплив тренувальних навантажень на силові якості баскетболістів на візках. Так, у роботах [110, 113 та ін.] зазначено, що у баскетболі на візках, як і в інших командних іграх за участю неповносправних спортсменів, для реалізації технічних і тактичних дій вирішальне значення має ступінь розвитку силових якостей спортсменів. Автори наголошують, що під час гри в баскетболі на візках спостерігаються довго- та середньотривалі прояви силових якостей спортсмена, але в більшості моментів гри вирішального значення набувають м'язова сила та ступінь її розвитку [113, 115, 116 та ін.].

Однак B. Molik, A. Kosmol, E. Pastuszko (2002), I. Dobrucka (2002), G. Drebulys, K. Skucas, S. Stoncus (2003), вказавши на розвиток сили баскетболістів на візках під впливом змагальних та тренувальних навантажень, не дають чітких рекомендації щодо ефективних засобів розвитку сили баскетболістів на візках [106, 110, 112].

На жаль, попри значну кількість робіт з вивчення ефективних засобів розвитку сили у здорових спортсменів у літературі не виявлено відомостей щодо доцільних засобів розвитку сили у кваліфікованих баскетболістів на візках, які б ураховували специфіку ЗД з баскетболу на візках.

Сьогодні, на думку Т.П. Вісковатової (2002), Ю.А. Бріскіна (2005), О.С. Куца (2006) та інших [11, 16, 26 та ін.], заняття за програмою параолімпійського спорту варто розглядати як професійну діяльність спортсменів-інвалідів.

Разом із проблемою розробки та вдосконалення ефективних засобів силовій підготовки баскетболістів на візках постає проблема контролю за розвитком силових якостей. Адже, як зазначають більшість науковців теорії спорту [23, 40, 41 та ін.], визначення рівня підготовленості спортсменів не можливе без об'єктивних форм та засобів контролю.

У спортивно-педагогічній практиці визначають оперативний, поточний та етапний види контролю, що застосовуються залежно від завдань на різних етапах процесу підготовки спортсменів (Келлер В.С., Платонов В.М., 1993; Дрюков В.А. 2002, Платонов В.М., 2004). Однією з характерних ознак контролю є сталість методів та критеріїв вимірювання, що забезпечує отримання найбільш достовірної інформації [23, 43, 50, 81 та ін.]. Разом з тим в опрацьованій літературі не наводяться ефективні засоби контролю силовій підготовленості баскетболістів на візках, а це потребує особливого підходу з урахуванням пози спортсмена у візку та його функціонального статусу.

Актуальність і вірогідність більшості досліджень є переконливою. Однак зазначені дослідження та виявлені актуальні наукові напрями вказують на необхідність наукового обґрунтування силовій підготовки кваліфікованих баскетболістів на візках та формування ефективної програми розвитку сили у спортсменів цієї нозології.

## МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ВІЗКАХ

Для реалізації методу спряженої дії у підготовці баскетболістів на візках рекомендується використовувати низку методичних прийомів:

**Заповнення водою коліс візка.** Як зазначено [68, 89], особливістю ЗД з баскетболу на візках є участь спортсмена у грі на візку. Візок, згідно правил [68] є рівноцінною частиною спортсмена. Заповнення коліс водою збільшувало масу візка загалом, та опір під час поштовху коліс зокрема. У процесі тренування ми замінювали звичні колеса візка на заповнені водою, що забезпечувалося конструкцією візка. Цей методичний прийом можна використовувати як із заміною одного, так і двох коліс.

**Заміна візка на такий, що не відповідає вимогам функціонального класу спортсмена** (менш зручний). У змагальній діяльності спортсменам певного класу відповідають визначені параметри візка, які забезпечують оптимальне виконання ТТД [68, 109]. Зміна їх в умовах гри є недоцільною, тому що спортсменам незручно виконувати різні ТТД. Однак, для педагогічного експерименту цей прийом набув важливого значення. Обмін візками спортсменів різних класів дозволив змінити важелі та точки прикладання під час м'язової роботи [18, 23, 57 та ін.]. Зокрема, спортсменам нижчих класів – це дало змогу посилити навантаження на групи м'язів, які практично не залучаються в умовах гри, зокрема активізувати додаткові м'язові групи для підтримання пози тіла, а спортсменам вищих класів завдяки пересіданню на «нижчий» візок долучити додаткові м'язові зусилля для виконання раніше звичних ТТД (кидок м'яча, переміщення та ін.). Також слід відзначити легкість застосування цього прийому. Однак зазначимо, що спортсмени другого, та особливо першого класу потребують додаткової фіксації для запобігання травматизму.

**Використання тягарців** (2-3 кг) [87]. У педагогічному експерименті ми використовували тягарці масою 2 кг (перший та другий функціональний клас) та 3 кг (третій і четвертий функціональний клас), які можна кріпили на біоланки спортсмена, зокрема передпліччя або плече.

**Використання джгутів.** У спеціальній літературі [18] ставлення до використання цих засобів обтяження двояке: вони призводять до зростання опору під час виконання вправи, але водночас і руйнують ритмо-темпову структуру руху, тобто перешкоджають технічно правильному виконанню вправи. Тому використання цього методичного прийому обмежується вправами на переміщення, удосконалення тактичних взаємодій.

**Використання додаткового обтяження, що кріпилося на окремі частини візка спортсмена.** Конструкції візків дозволяли нам застосовувати цей методичний прийом, що істотно відрізняється від баскетболу олімпійської програми. Обтяження стандартне (5 кг) і фіксується на конструкції візка, його базовій частині.

**Використання опору предметів.** Спортсмени, виконуючи певні ТТД, повинні були подолати ділянки з розташованими на них гімнастичними матами. Контакт коліс візка з поверхнею мату збільшує величину опору, який протидіє обертальному рухові коліс візка.

**Використання набивного м'яча** у вправах, пов'язаних з утриманням пози тіла спортсмена. Особливого значення у баскетболі на візках набуває функціональний клас спортсмена [108, 113]. Зазначено, що з підвищенням функціонального класу у спортсменів збільшуються індивідуальні можливості. Однак в умовах ЗД [17, 68, 89 та ін.] беруть участь та повинні ефективно виконувати ТТД спортсмени всіх функціональних класів. Цей методичний прийом доцільно використовувати для розвитку сили м'язів тих груп, які забезпечують підтримання пози тіла спортсмена під час нахилів для піднімання м'яча з поверхні майданчика, жонглювання м'ячем, виривання та утримання м'яча.

**«За межею фолу».** За допомогою цього методичного прийому ми створювали умови виконання вправи, за яких спортсмен зазнавав більшого опору у ситуаціях, наближених до ігрових. В умовах гри дії суперника вважалися б фолом і суддя припинив би їх, але у тренуванні ми спортсменам надавали можливість продовжити боротьбу в конкретній ситуації до перемоги або відмови від подальшої боротьби. Цей прийом необхідно використовувати для розвитку силової витривалості.

**Обтяження масою партнера.** Цей методичний прийом передбачає загальноприйняте [65, 72 та ін.] обтяження спортсмена масою тіла партнера. В умовах педагогічного експерименту він мав дещо відмінний характер застосування, що враховує нозологічні відмінності баскетболістів на візках. Зміст прийому полягає у тому, що спортсмену пропонують виконати вправу, а до нього прикріпилися партнери (за спинку візка).

Використання вправ **«один проти двох або трьох суперників».** В умовах ЗД кількість спортсменів різного класу на майданчику лімітується сумою 14 балів [68]. В умовах тренувального процесу ми запропонували прийом, при якому опір спортсмену чинять декілька суперників одного класу або загалом більша кількість суперників (гра 5х6, 6х6 та більше). Його використовують для вдосконалення техніко-тактичних дій.

**Використання незручних вихідних положень для виконання вправи.** Участь спортсмена у грі вимагає його повної мобілізації та готовності [23, 43, 51]. Застосування цього прийому дозволяє залучити до роботи групи м'язів, які менше задіяні в умовах ЗД.

**Опір природного середовища.** Використання природних умов належить до нетрадиційних засобів розвитку сили у баскетболі [159], але широко використовується у спортивній практиці [74]. Виконання вправ на відкритому ґрунтовому майданчику.

Методичні прийоми необхідно використовувати комплексно. Використання методичних прийомів неможливе без вправ, які відповідають змагальним.

## ВПРАВИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ВІЗКАХ

### ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

#### Вправа 1

На місці. Всі розташовуються довільно на майданчику. Виконують ведення на місці:

**а.** Одною (спочатку правою потім лівою) заводять м'яч за спину і назад (Рис. 1.);

**б.** Виконують почергові удари правою-лівою перед собою, потім те саме виконують з поворотом тулуба вправо та вліво не змінюючи послідовність ударів та рук;

**в.** Одною (правою/лівою) заводить м'яч за спину, після чого переводить м'яч на іншу руку та замикає умовне коло, що утворилося (Рис. 2.);

**г.** Почергове виконання ударів м'яча за спиною, один-два удари правою, а потім лівою рукою (Рис. 3.);

**д.** Удар м'яча, під час відскоку м'яча спортсмен повинен встигнути виконати поворот візка на  $360^\circ$  та знову виконати удар. Необхідно чергувати виконання поворотів праворуч та ліворуч, щоб уникнути втоми вестибулярного апарату спортсмена (Рис. 4.);

**е.** Спортсмен виконає удар за спиною, заводячи м'яч двома руками через голову за спину;

**ж.** Удар-поворот-удар. Виконання удару, після чого спортсмен виконує поворот візка на  $180^\circ$  і знову виконую удар. Під час виконання вправи забороняється класти м'яч на коліна. При виконанні вправи м'яч кладеться на коліна або фіксується однією рукою, а в цей час іншою виконує поворот візка (Рис. 5.).

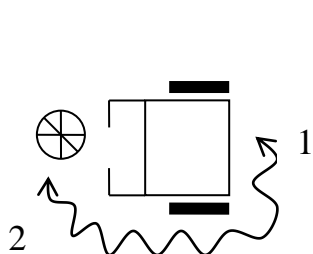


Рис. 1

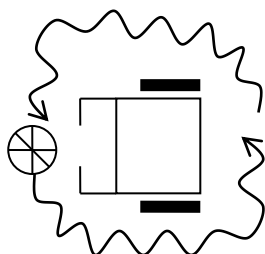


Рис. 2

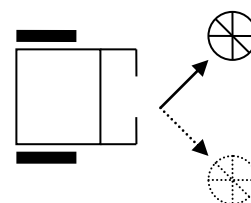


Рис. 3

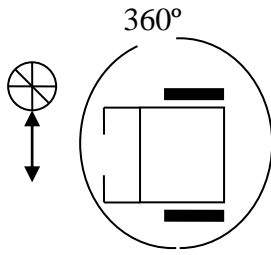


Рис. 4

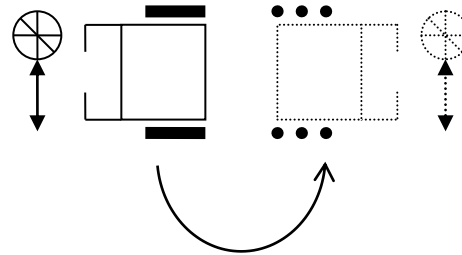


Рис. 5

При виконання вправ слід звертати увагу на правильність поворотів візка. Так, при повороті спортсмен повинен залишатися на одному місці та не зміщатися. Окрім цього, при виконанні, вправи можна ускладнювати, даючи по два м'ячі кожному спортсмену та змінювати:

- ✓ Висоту ведення (різновисоке ведення);
- ✓ Швидкість ударів м'яча;
- ✓ Руку для виконання вправи;
- ✓ М'ячі для виконання вправи;
- ✓ Напрямок виконання удару м'яча,
- ✓ Площу для ведення навколо візка та інше.

## Вправа 2

Спортсмен веде м'яч по прямій, за сигналом (свистком тренера) робить поворот на  $180^\circ$  і рухається у протилежному напрямі (Рис. 6.).

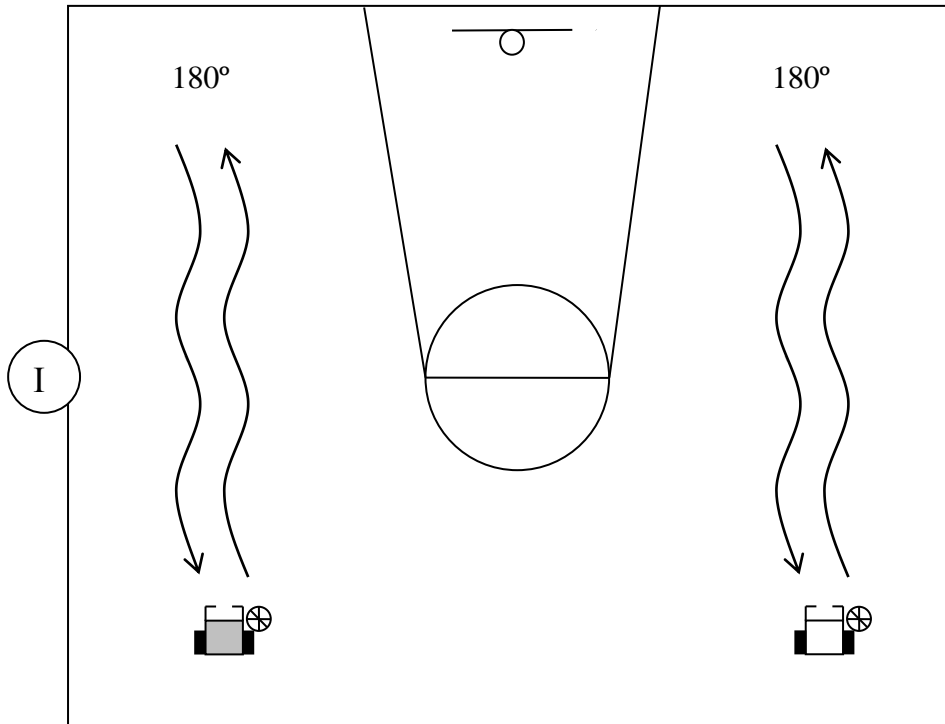


Рис. 6

Вправу можна проводити у вигляді змагання між двома та більше спортсменами, а також індивідуально.



### Вправа 3

Спортсмен виконує переміщення та ведення м'яча лицем вперед, після сигналу тренера він виконує поворот на  $180^\circ$  та продовжує рух у попередньому керунку спиною вперед з веденням (Рис. 7.).

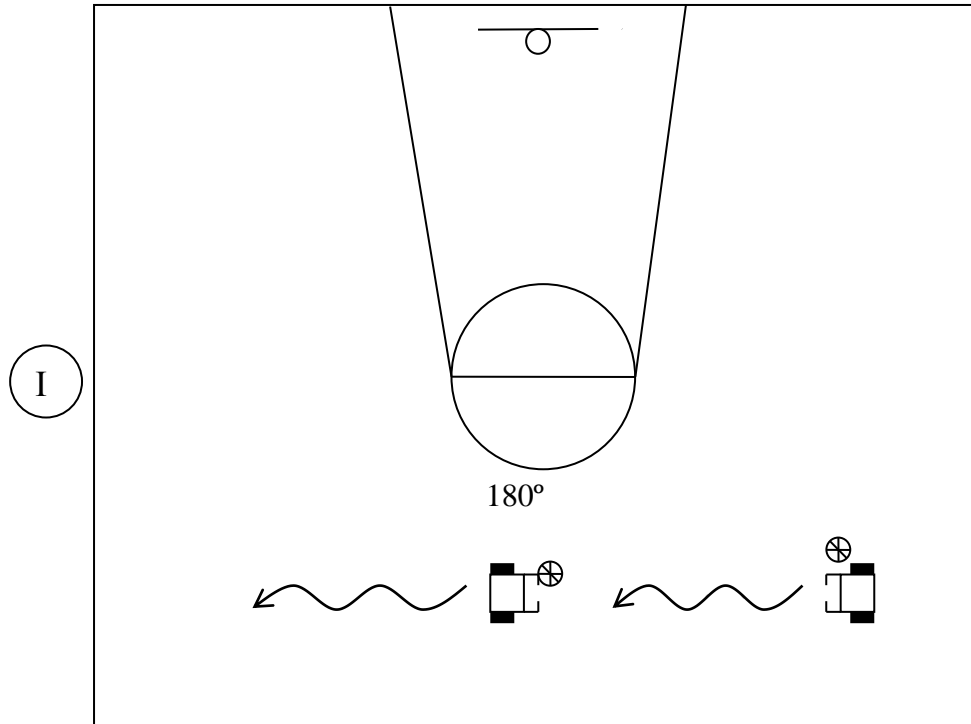


Рис. 7

Вправу можна проводити у вигляді змагання між двома та більше спортсменами, а також індивідуально. Можна змінювати загальний напрям руху спортсменів. Доцільно регулювати час подачі сигналу.

## Вправа 4

Спортсмени у шерензі розташовуються на лицевій лінії. За сигналом вони повинні подолати дистанцію з веденням. Дистанція визначається наявними лініями на майданчику (наприклад: від лицеві лінії до лінії штрафного кидка і назад, потім до середини поля і назад, до протилежної лінії штрафного кидка і назад та т.д.) (Рис. 8.)

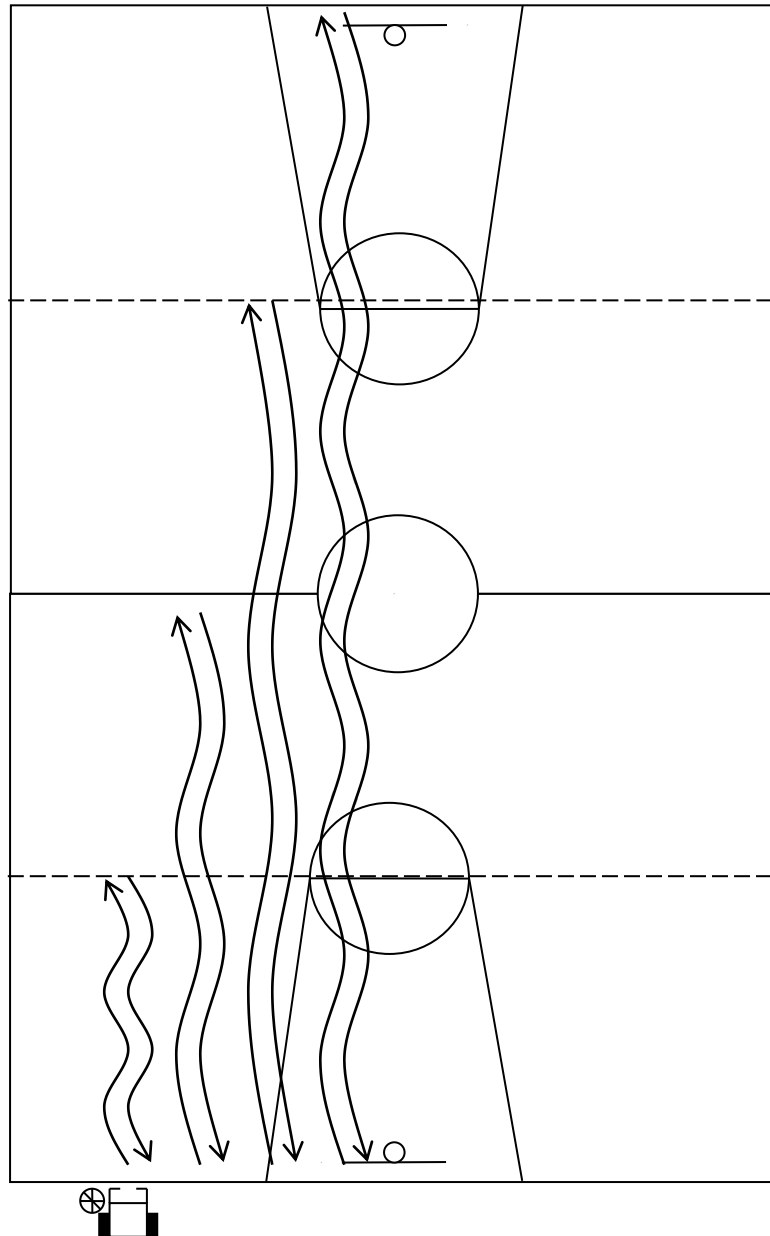


Рис. 8.

Вправу можна проводити у вигляді змагання між двома та більше спортсменами, виконання ведення правою або лівою рукою з дотриманням правильної техніки ведення м'яча.

## Вправа 5

У парах. Виконання переміщення вперед з одночасним веденням м'яча. Спортсмени переміщуються паралельно один одному (один по зовнішньому колу, інший по внутрішньому, потім відбувається зміна позицій) (Рис. 9).

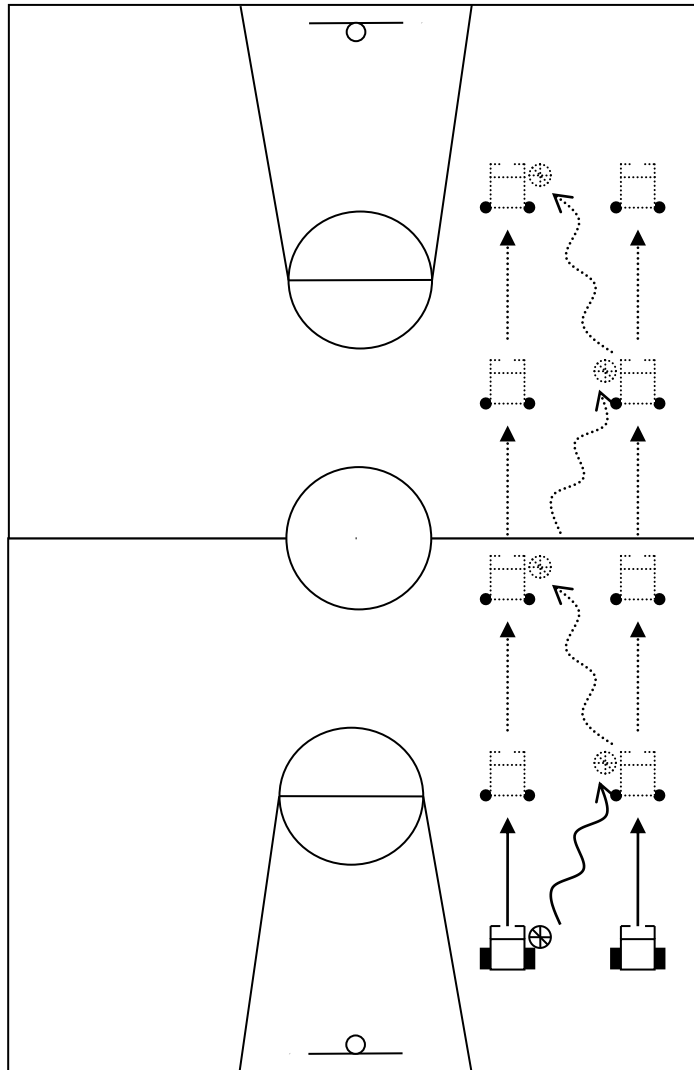


Рис. 9.

Спортсмени виконують по чергово удари м'ячем (ведення), виключно один раз (або за домовленістю). Удари м'ячем виконуються внутрішньою рукою по відношенню до розміщення спортсменів.

## Вправа 6

Спортсмени розташовуються у одній і більше колонах на лицевій лінії за сигналом, перший повинен з використанням ведення подолати відстань до протилежної лицевій лінії і назад, та передати м'яч наступному спортсмену у колоні (Рис. 10.).

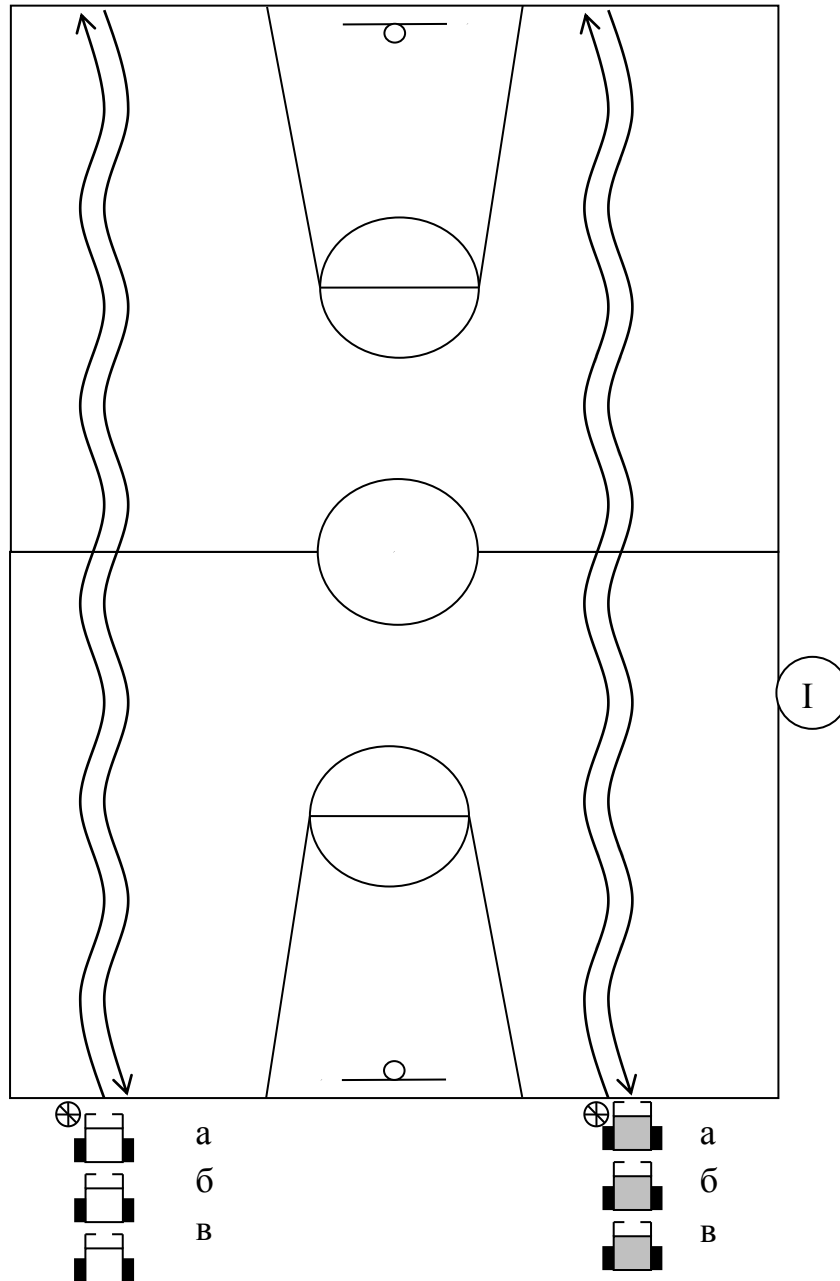


Рис. 10.

Слід дотримуватися правил ведення, передавати м'яч тільки при перетині лицьової лінії. Якщо втрачено м'яч, то продовжувати виконання вправи з місця втрати.

## Вправа 7

По периметру майданчика розташовані стійки (кількість коливається в залежності від поставлених завдань (відстань 3-1м.), спортсмени виконують рух по периметру майданчика з веденням, обходячи стійки (Рис. 11.).

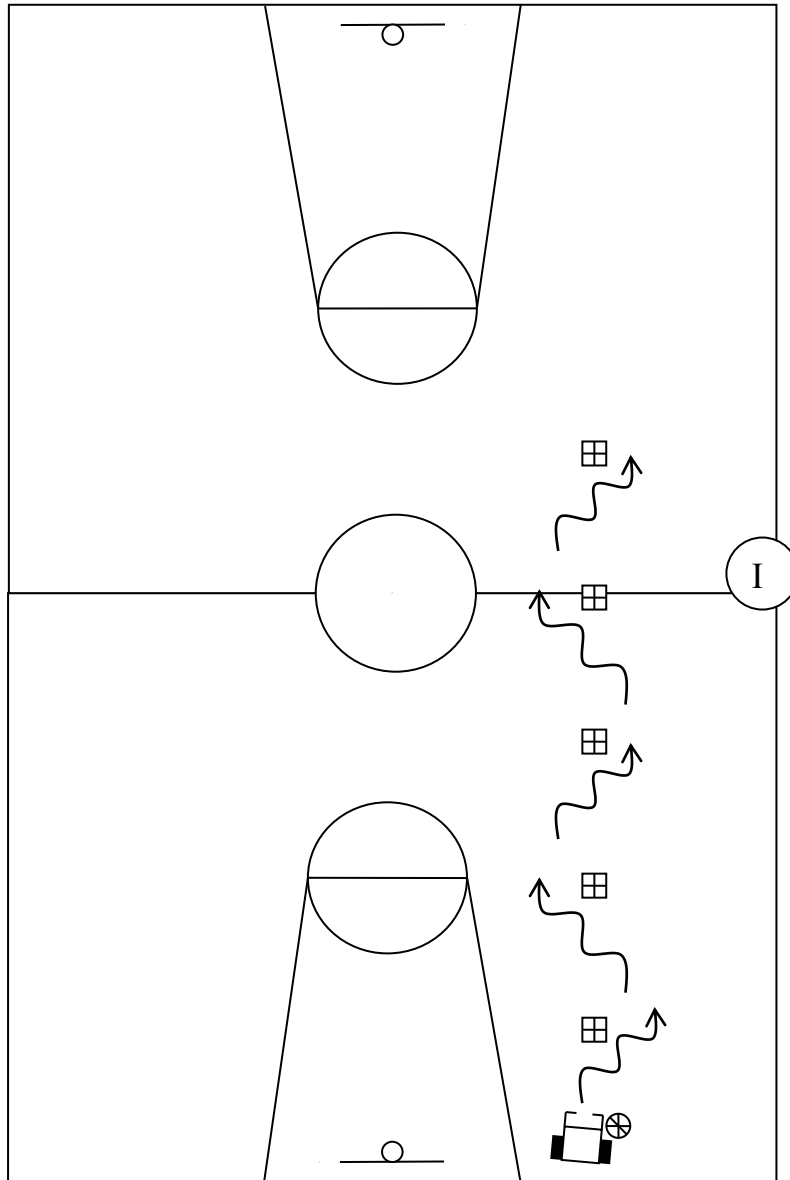


Рис. 11.

Обводити стійку дальньою від неї рукою. Намагатися при обвідці стійки одночасно контролювати м'яч та виконувати вільною рукою поштовхи коліс візка для продовження рівномірного руху. Можлива зміна швидкості проходження перешкод.

## Вправа 8

Спортсмени рухаються у колоні, у кожного м'яч (виконують ведення). Кожен, хто стає останнім повинен об'їхати всіх, хто попереду нього використовуючи ведення за змійкою та стати першим (Рис. 12.).

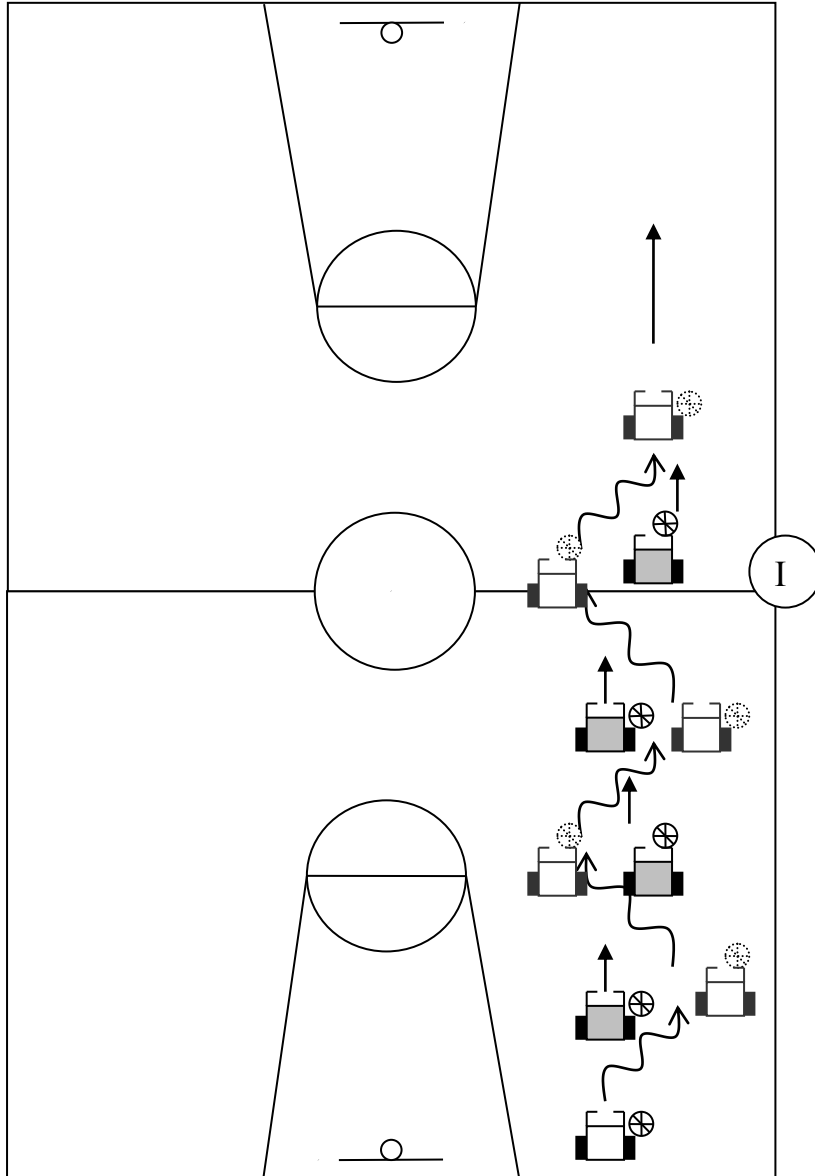


Рис. 12.

Слідкувати за дотриманням правильного виконання техніки ведення. Спортсменам необхідно чітко утримувати дистанцію у колоні. Обводити партнерів ведучи дальньою від них рукою. Зберігати швидкість руху.

## Вправа 9

Спортсмени виконують ведення м'яча за сигналом повинні не припиняючи ведення виконати поворот візка на 360° та продовжувати рух у попередньому напрямі (Рис. 13.).

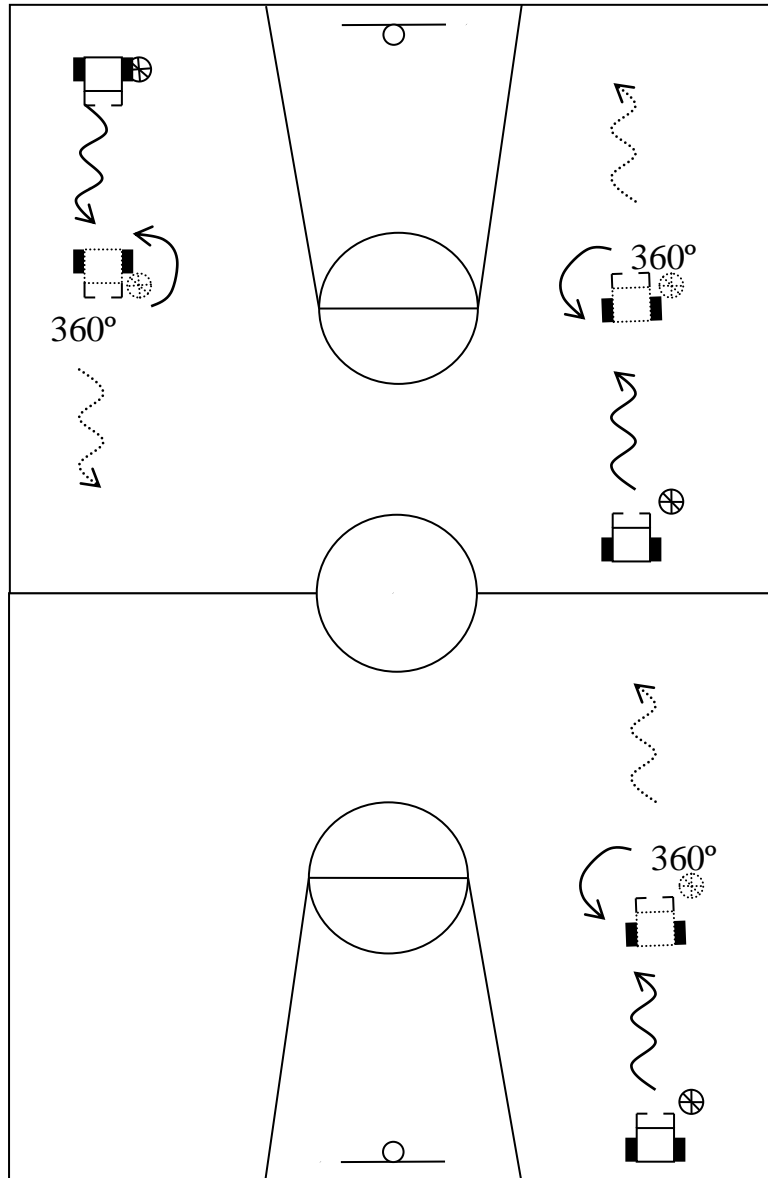


Рис. 13.

При повороті спортсмен може класти м'яч на коліна або продовжувати робити удари. Зберігати середньо швидкість виконання. Поворот візка виконувати як за допомогою двох рук, так і при допомозі однієї руки. Чергувати ведення правою та лівою рукою, повороти у праву та ліву сторону.

## Вправа 10

Спортсмени довільно розташовуються на майданчику. У одного м'яч він повинен використовувати ведення та переміщення не порушуючи правила наздогнати одного з решти гравців та торкнутися його рукою (утримуючи м'яч чи виконуючи ведення другою рукою). При цьому м'яч переходить до того спортсмена, якого наздогнали (Рис. 14.).

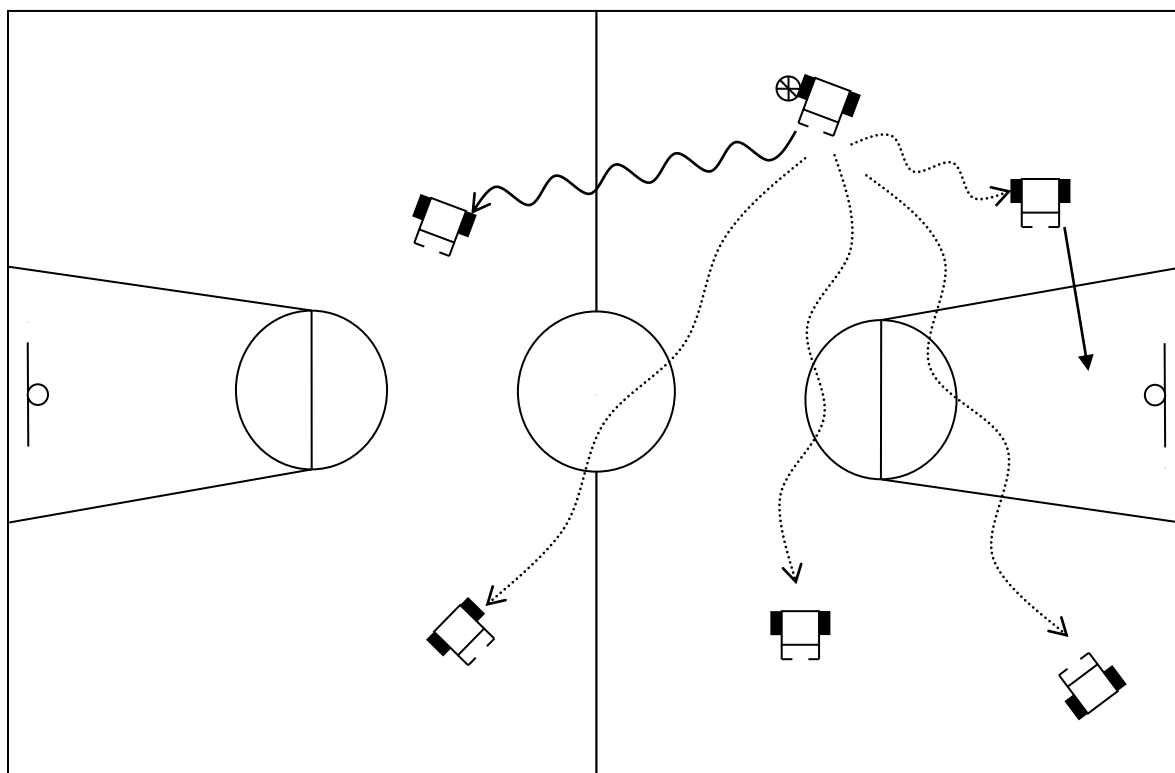


Рис. 14.

Наздоганяти гравця, який щойно сам наздоганяв забороняється. Слідкувати за дотриманням правильності ведення м'яча та моменту торкання «ведучим» гравців, що тікають.

Вправу можна продовжувати за допомогою передачі м'яча від «ведучого» до «зловленого» або за вибуванням. У відповідності варіанту з вибуванням «ведучий» повинен спіймати послідовно всіх гравців. Ті, яких він торкнувся виходять з гри. Новим «ведучим» стає гравець якого спіймали останнім.



## Вправа 11

Всі гравці з м'ячем (5-8) розташовуються на обмеженому майданчику (радіус кола до 3м, сторона квадрата до 5м). Всі одночасно виконують ведення м'яча та переміщення у виділених межах. Завданням є вибити м'яч свої партнерів за лінії, що обмежують виділений майданчик (Рис. 15.).

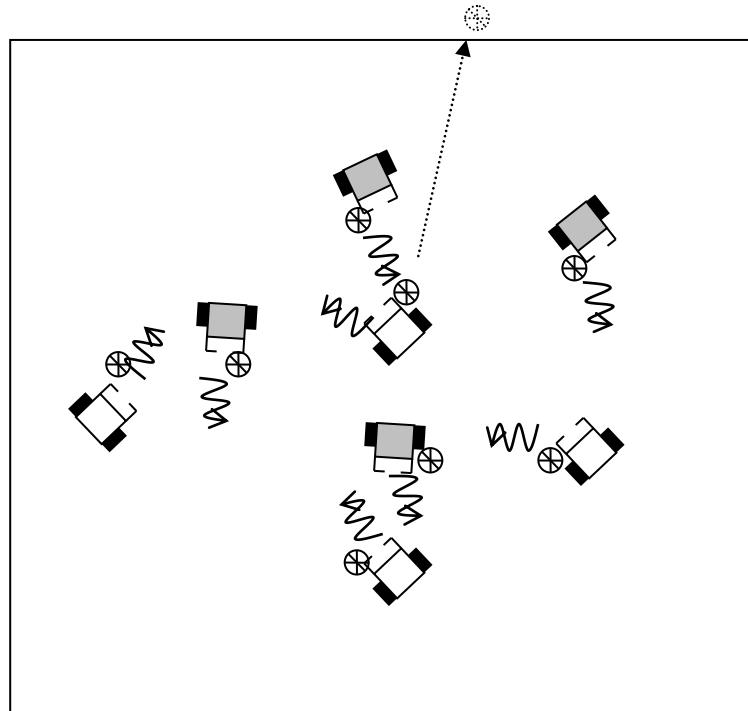


Рис. 15.

Перемога зараховується тому гравцю, який залишиться у ігровому полі або при необхідності тривалого продовження гри – тому, хто найдовше утримався в зоні з м'ячем або вибив найбільшу кількість м'ячів партнерів за межі ігрового поля.

Можливий варіант, при якому змагаються дві команди до того моменту, поки у гравців однієї з них не залишиться у володінні м'ячів.

Забороняється класти м'яч на коліна, виштовхувати партнерів візком.

## Вправа 12

Спортсмен з м'ячем розташовується у центрі коло, яке утворюється 6-10 рівновіддаленими від центру стійками на 2-5 м.

Він повинен: а) виконуючи ведення, об'їхати стійку, повернутися на вихідну позицію та продовжити рух до наступної стійки (Рис. 16.); б) виконуючи ведення, об'їхати всі стійки по змійці та повернутись на вихідну позицію (Рис. 17.).

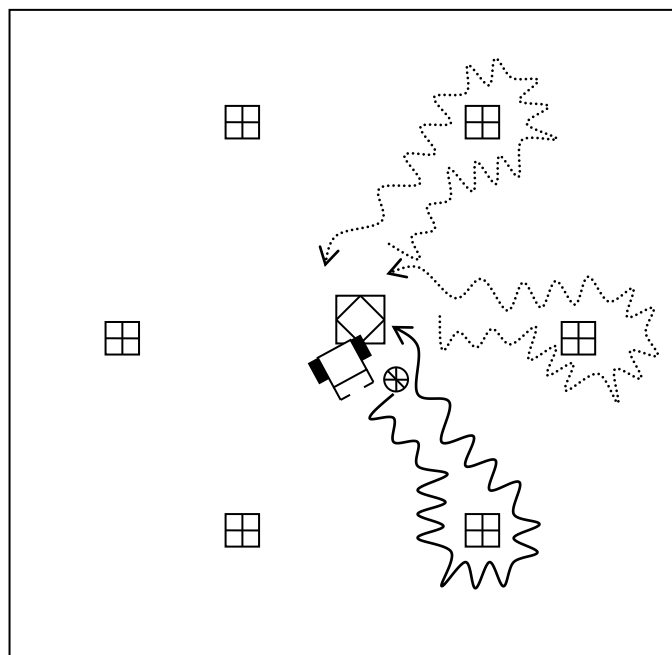


Рис. 16.

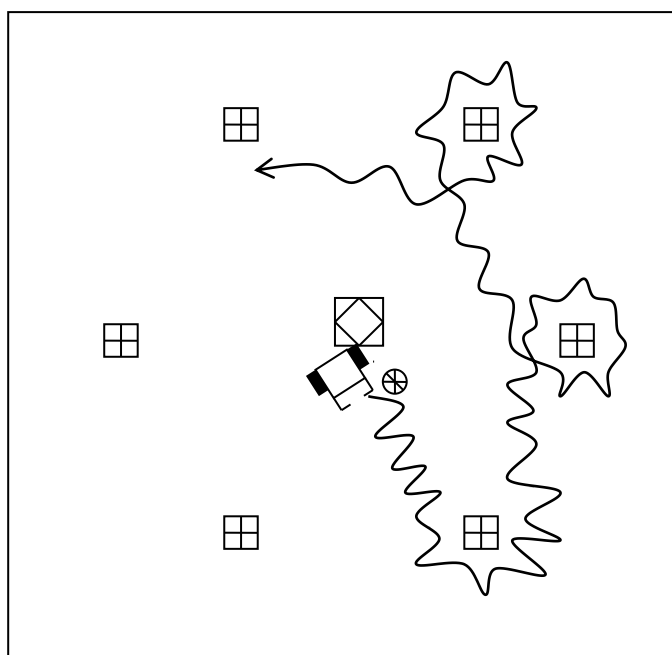


Рис. 17.

## Вправа 13

Спортсменів розбивають на двійки. У двійці один нападаючий, другий «пасивний» захисник. Нападаючий, виконуючи ведення м'яча повинен пройти в коридорі (3-5 м) впродовж бокової лінії майданчика. Захисник виконує переміщення у захисті. «пасивно» (м'яч не вибивається, виключно маневри візком) (Рис. 18.).

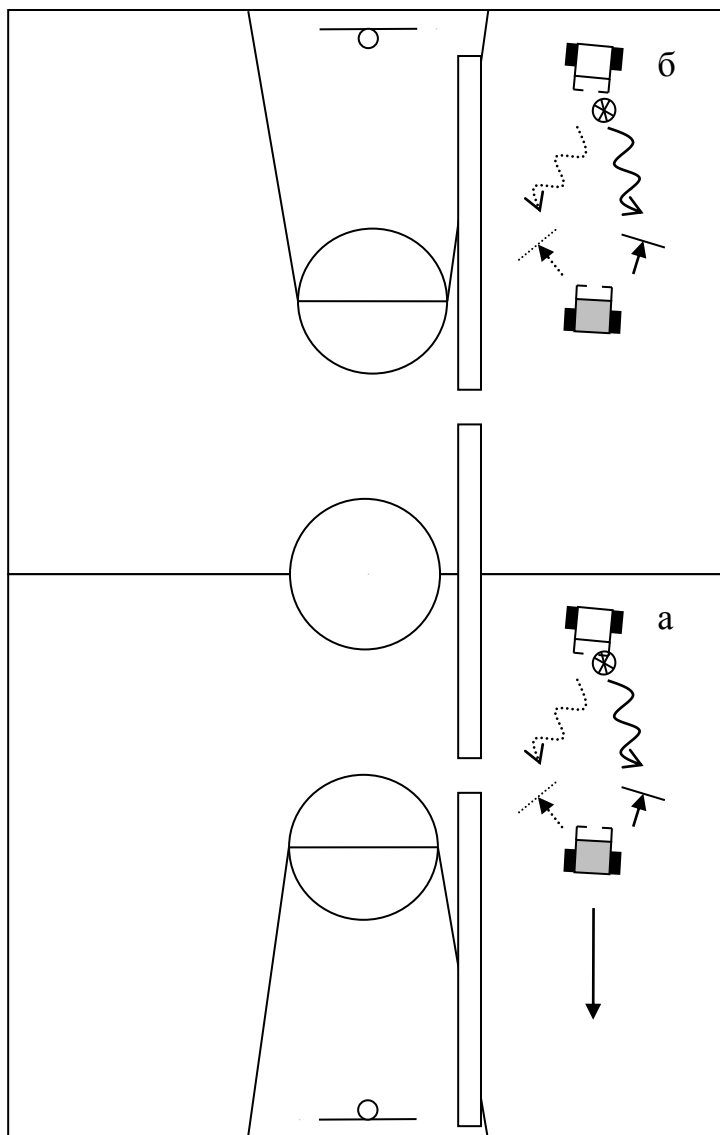


Рис. 18.

Спортсмени можуть виконувати вправу одночасно з двох сторін майданчика. Пара гравців «б» починає виконувати вправу після того, як пара гравців «а» перейшла при виконанні середню лінію поля. Опір захисника можна посилювати у залежності від якості виконання вправи нападаючим.

### Вправа 14

Три-чотири спортсмени (орієнтовно одного функціонального класу) з м'ячем розташовуються на одному з кутів майданчику. Спортсмени по чергово через рівня проміжки часу/відстані стартують з визначеної точки. Завданням для них є наздогнати спортсмена, що йде попереду (Рис. 19.).

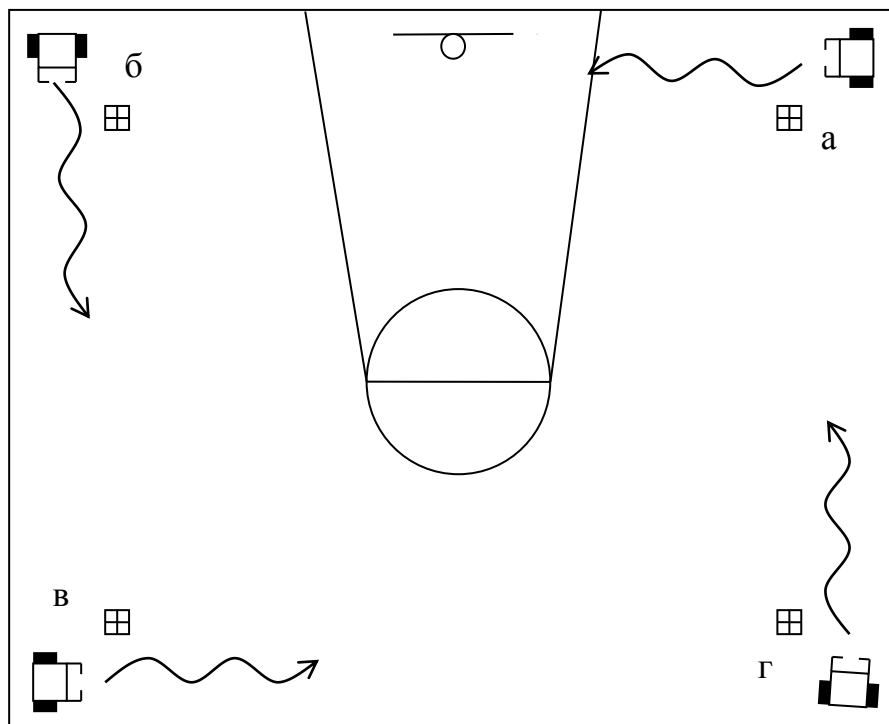


Рис. 19.

Завдання для гравців а, б, в, г наздогнати тих, що попереду. Той спортсмен, котрого наздогнали вибуває. Слідкувати за дотриманням правильності виконання техніки ведення. Використання стійок допоможе у дотриманні траєкторії руху. Можливо використовувати вправу із залученням більшої кількості гравців та простору усього майданчику. Однак, слід дотримуватися дистанції розташування при початку виконання вправи.

## Вправа 15

Спортсмени у трійках. Дві трійки розташовані на протилежних лицевих лініях. З зовнішньої сторони ліній розташовані чотири м'ячі. Завдання для команд і її гравців за допомогою використання ведення перенести всі м'ячі за лицеву лінію суперника (Рис. 20.).

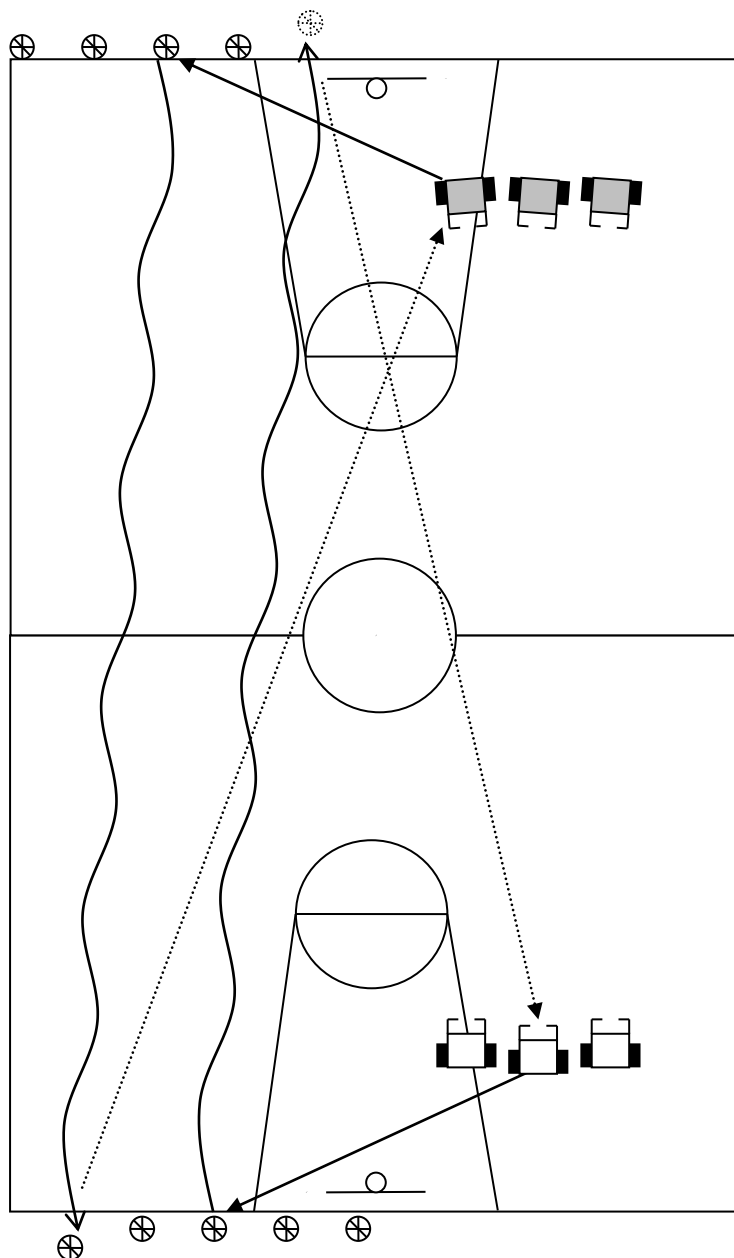


Рис. 20.

Забороняється використання будь яких захисних дій, ведення виконується згідно правил. Перемога фіксується одразу ж, як шість м'ячів опиняться на половині поля однієї з команд. М'ячі заносити за протилежну лицеву лінію.

## Вправа 16

Всіх гравців поділяють на дві-три команди з однаковою кількістю учасників. Вони розташовуються у колонах на оптимальній відстані одна від одної на лицевій або боковій лініях. За сигналом перший гравець з веденням долає відстань до протилежної лицевій лінії та назад, обходить свою колонку і знову йде у напрямі до протилежної лицевій лінії, однак до нього долучається другий спортсмен у колоні його команди, вони двоє, кожен з веденням долають цю відстань, вертаються, до них долучається третій (Рис. 21.).

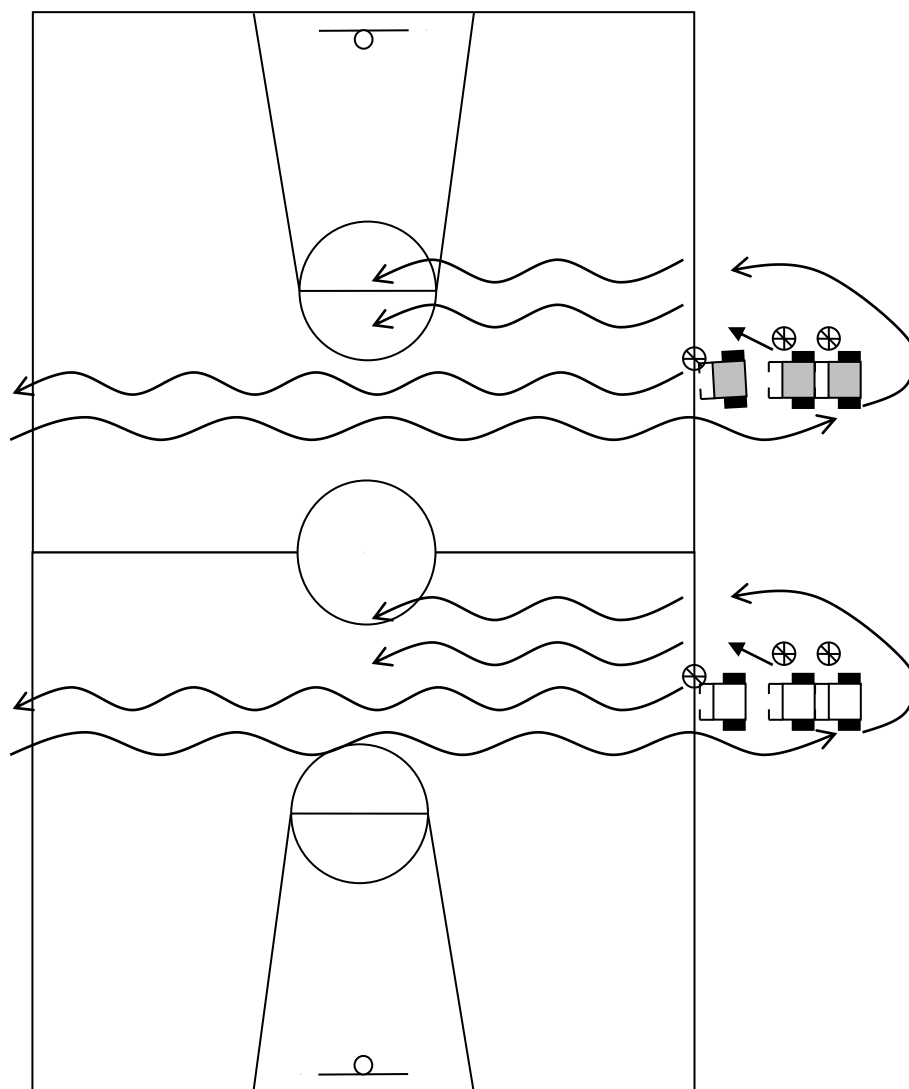


Рис. 21.

Перемогу здобуває та команда, всі гравці якої перетнуть першими стартову (лицеву) лінію. Суворо забороняється виконувати будь-які захисні дії та провокувати зіткнення візків.

## Вправа 17

Спортсмени розташовані на лицевій лінії. У кожного м'яч. Вони виконують переміщення з веденням до середньої лінії лицем вперед та спиною вперед повертаються на вихідні позиції. При чому туди вони виконують ведення виключно правою рукою, а назад – лівою (чи навпаки) (Рис. 22.).

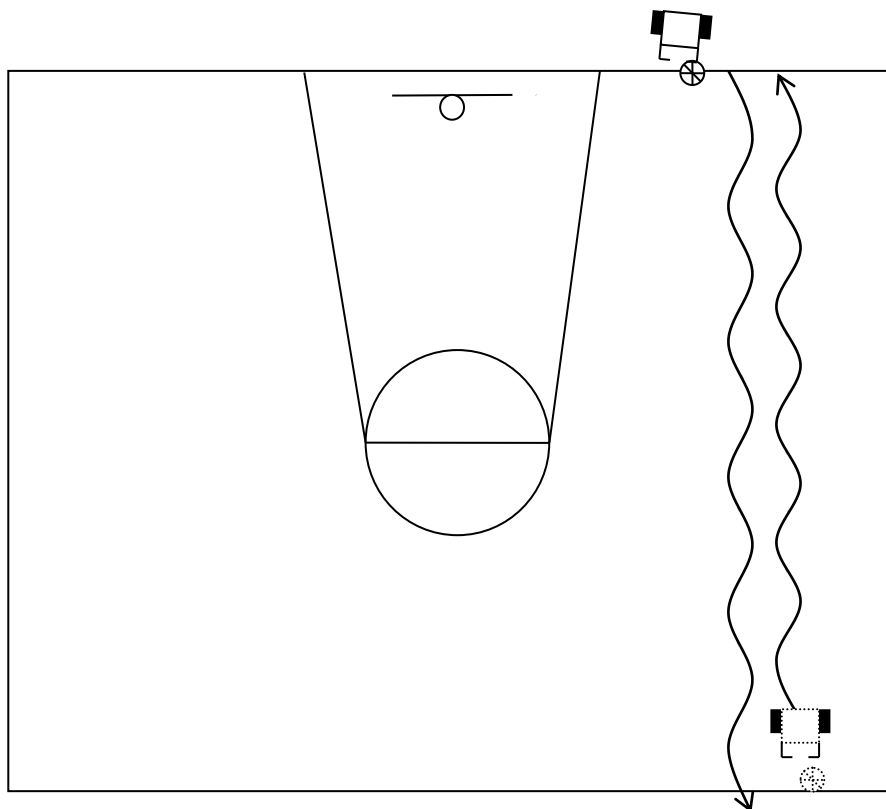


Рис. 22.

Зберігати інтервал між спортсменами не менше 2 м, що дозволить уникнути зіткнень при виконанні вправи. Вказувати на необхідність контролю руху. Особливо при переміщеннях спиною вперед.

## Вправа 18

Спортсмени у рівних групах розташовуються біля одного з головних щитів. Виконується передача (кидок) м'яча у щит після чого підбирання м'яча, ведення (в межах правил) до протилежного щита де виконуються ті самі дії. Спортсмену необхідно назбирати п'ять або більше таких переміщень (Рис. 23.).

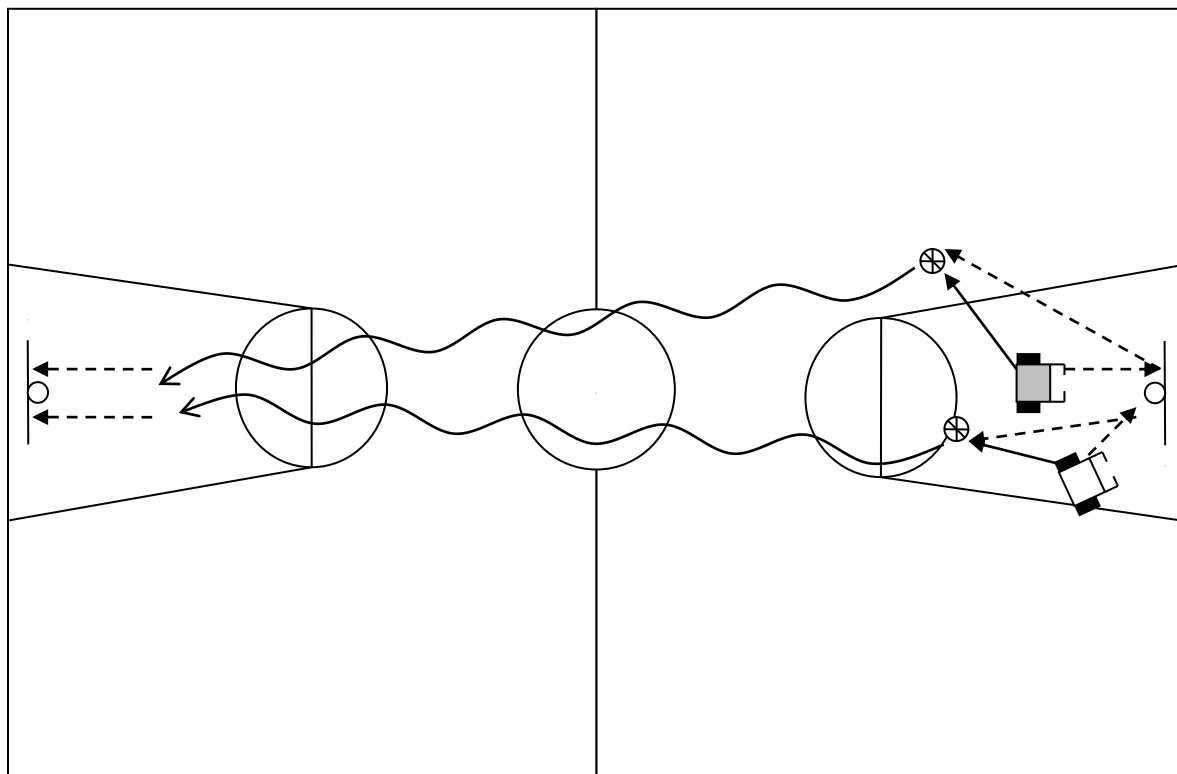


Рис. 23

Спортсменам необхідно слідкувати за зміною ситуації на майданчику та необхідністю уникання зіткнення візків. Вправу можливо застосовувати одночасно біля двох баскетбольних щитів. Однак, кількість спортсменів, які виконують вправу одночасно доцільно обмежити 6-8 спортсменами.

Вправу можна виконувати пропонуючи час виконання, кількість переміщень та ін.



## Вправа 19

У парі – асистент тренера (ходячий) та спортсмен у візку. Асистент бере спортсмена за руку (праву чи ліву) та сприяє тому, щоб він рухався по колу. Тримаючись за асистента іншою (вільною) рукою в момент руху виконує ведення м'яча, намагаючись не втратити контроль за м'ячем (Рис. 24.).

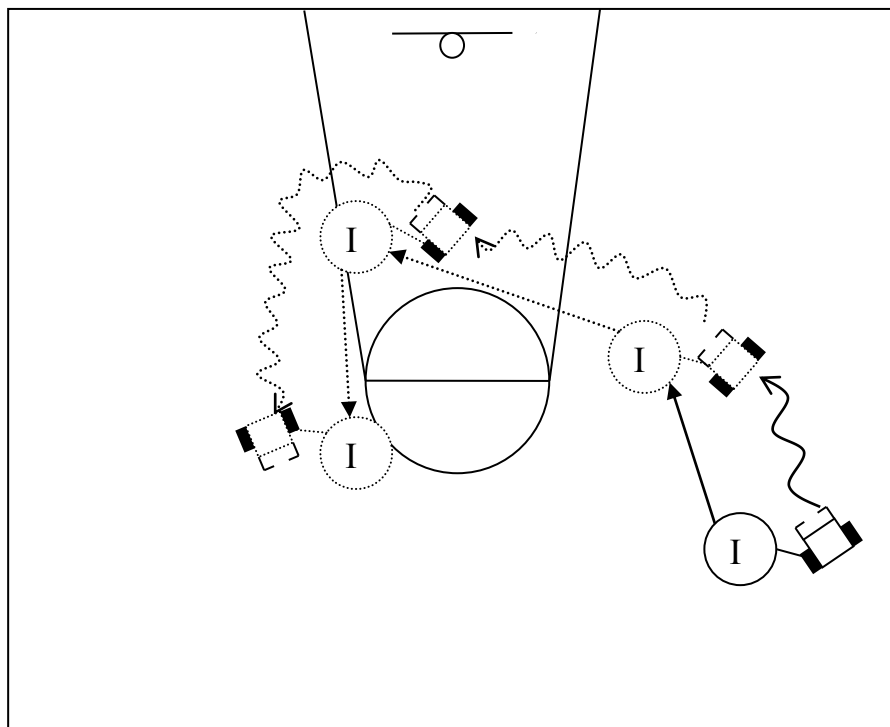


Рис. 24.

Намагатись не розривати руки при виконанні вправи. Змінювати швидкість переміщень, виконання поворотів асистента, площу переміщень та інше. При втраті м'яча спортсменом виконання вправи слід розпочати знову.

## Вправа 20

У парі асистент тренера (ходячий) та спортсмен на візку. Асистент бере спортсмена двома руками за спинку візка та сприяє руху візка. Спортсмен виконує ведення м'яча (Рис. 25.).

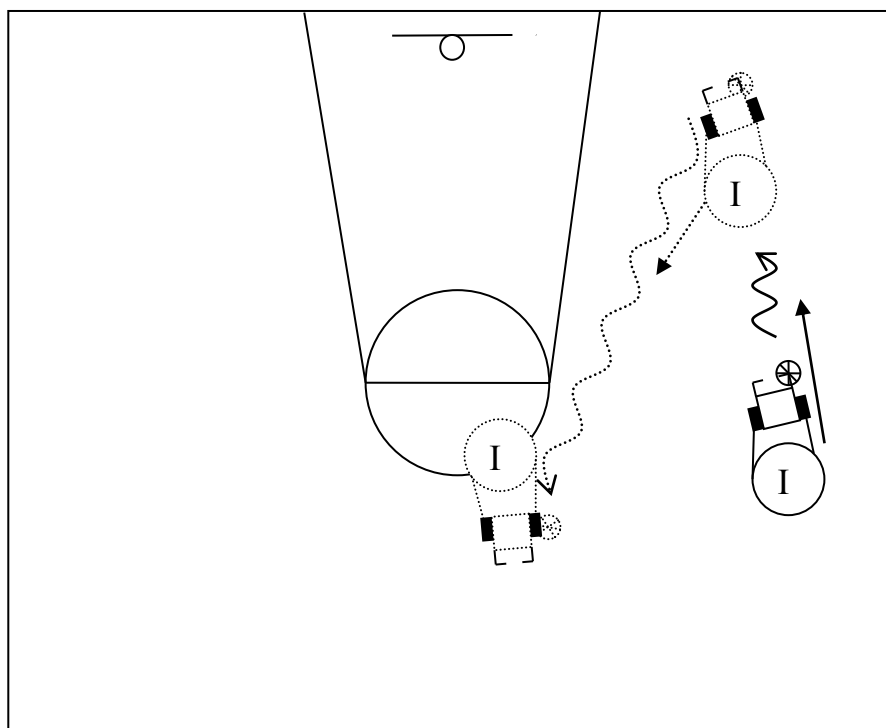


Рис. 25.

Використовувати можливість та враховувати необхідність асистенту змінювати оптимальний напрям руху візка, швидкість переміщення, використовувати зупинки, повороти та прискорення. При цьому слідкувати за утриманням спортсменом свого тіла у оптимальному положенні. Спортсмен при пасивній участі в русі візка повністю повинен зосередитись на виконанні ведення м'яча та утримання контролю над ним. Ведення виконувати як правою, так і лівою рукою.

## Вправа 21

Чотирикутник. Для кожного спортсмена виділяється обмежений простір для виконання вправи (2х2м – 3х3м). Рекомендований час виконання вправи від 30с до 1,30хв. В межах даного часу та виділеного простору, без опору та протидії спортсмен повинен виконати максимальну кількість переміщень та технічно вірних переводів м'яча (Рис. 26.).

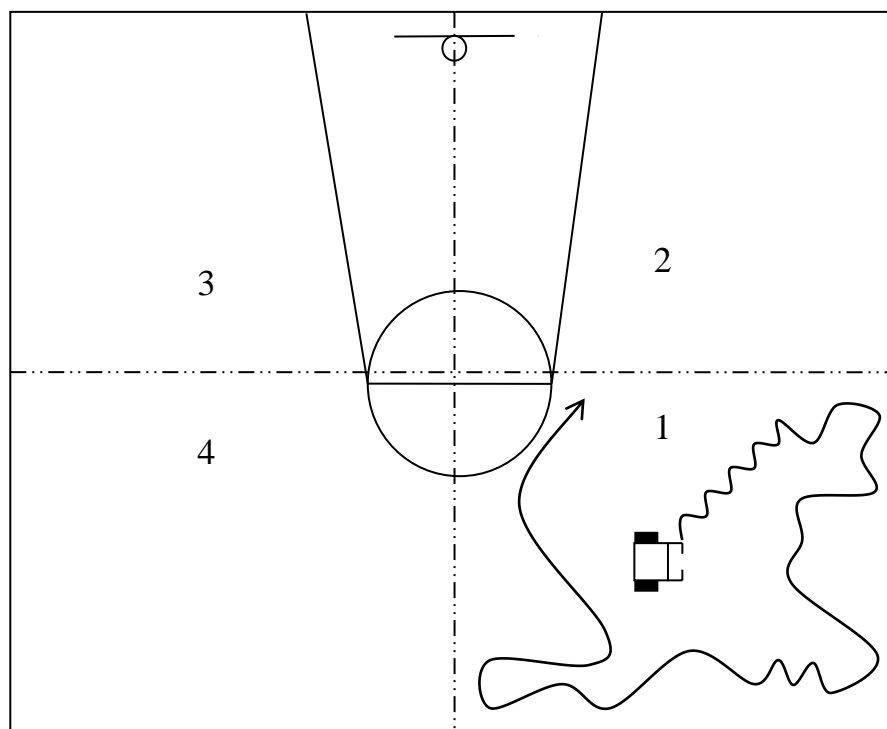


Рис. 26.

Вправа виконується з максимальною та граничною швидкістю. Кількість повторів не більше трьох. При виконанні вправи слідкувати за тим, щоб спортсмени не переходили у квадрати своїх партнерів. Час виконання вправи та кількість повторів можна регулювати в залежності від конкретних завдань на тренуванні. Вибір переводів, що повинен використовуватися спортсменами не обмежується. Заохочується якнайбільше за кількістю та різноманітністю, з дотриманням вірної техніки руху, виконання переводів.

## Вправа 22

Гравці розташовані змійкою. Між шеренгами та між спортсменами у них дистанція 3 м. Гравець «а» веде м'яч до гравця «б» і виконує передачу з рук у руки та займає його позицію. Гравець «б» веде м'яч до наступного гравця «в» і так далі. Останній гравець «д» ведучи м'яч повертається на вихідне місце гравця «а» (Рис. 27.).

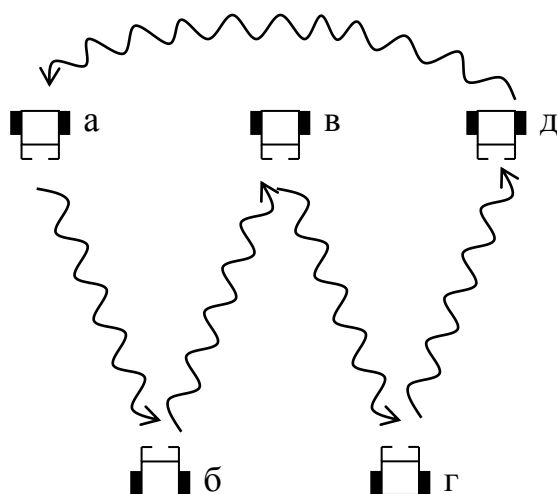


Рис. 27.

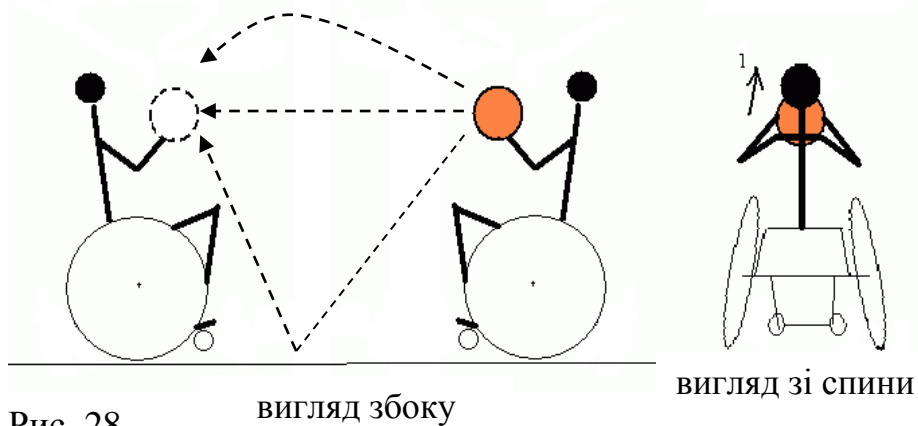
Кількість учасників для виконання вправи, відстань і інтервал шеренг можна змінювати. Слід дотримуватися правильності виконання техніки ведення та переміщення при виконанні вправи. Доцільно використовувати різновиди ведення з різною кількістю ударів та поштовхів коліс візка.

# ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПЕРЕДАЧІ ТА ЛОВІННЯ М'ЯЧА

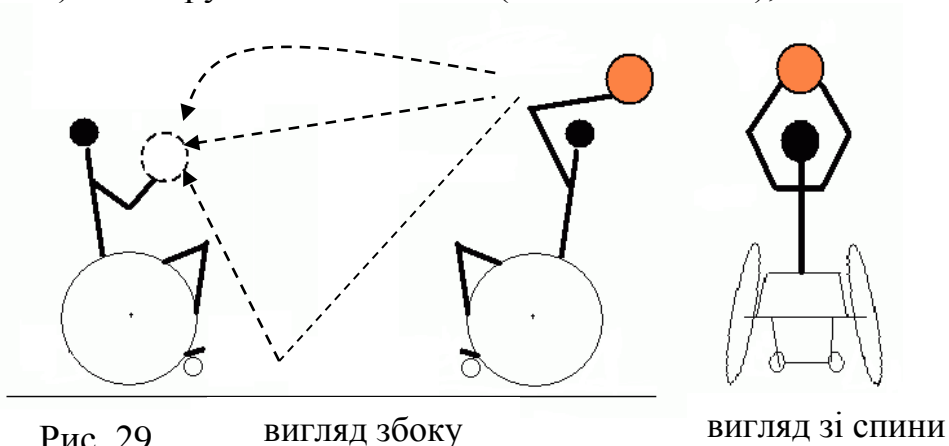
## Вправа 23

Спортсмени стоять на відстані 2-3 м (при можливості збільшувати дистанцію виконання до 5-8 м) лицем один від одного:

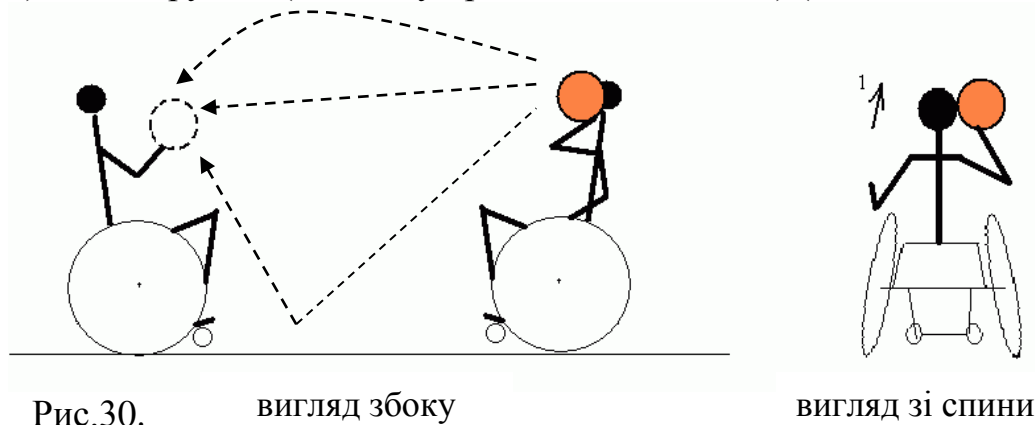
а) виконують передачу двома руками від грудей (без/з відскоком);



б) двома руками з-за голови (без/з відскоком);



в) однією рукою (спочатку правою, потім лівою) (без/з відскоком);



## Вправа 24

Спортсмени стоять на відстані 2-3 м (при можливості збільшувати дистанцію виконання до 5-8 м) один спиною до іншого (потім зміна), виконують: а) передачу двома назад над головою (без/з відскоком);

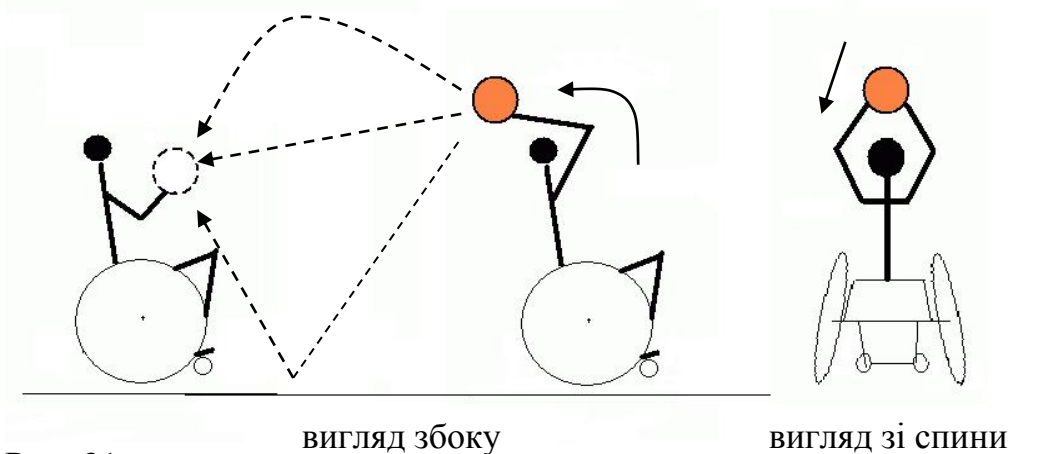


Рис. 31.

б) передачу однією через плече назад (без/з відскоком);

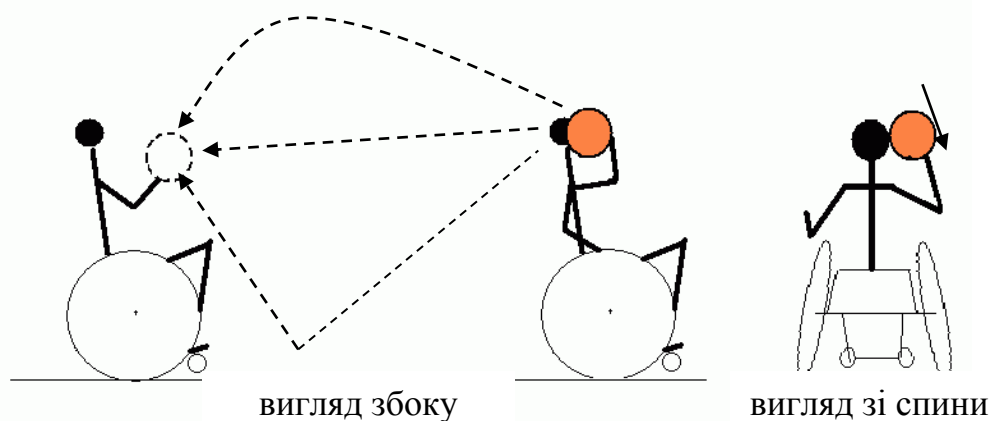


Рис. 32.

в) приховану передачу низом без/з відскоком;

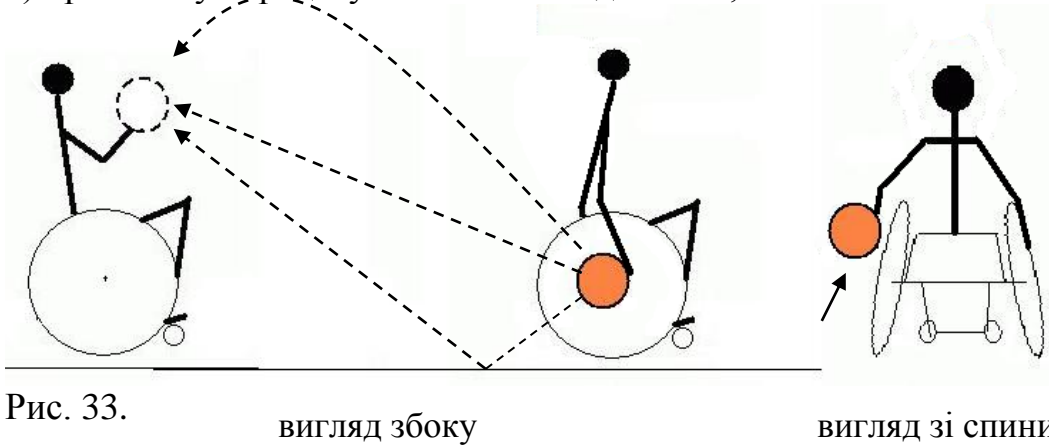


Рис. 33.

## Вправа 25

Спортсмени розташовуються на довільній відстані один перед одним (не менше 2 м). Виконують одну з обраних тренером передач. Однак після виконання передачі вони повинні;

а) виконувати по чергу повороти на  $360^\circ$  в ліву та праву сторони, та після цього зловити зворотну передачу м'яча від партнера (Рис. 7.);

б) виконати поворот на  $180^\circ$  вправо/вліво і повернутися у вихідне положення та після цього зловити зворотну передачу м'яча від партнера (Рис. 8.);

в) від'їхати назад/вперед, вправо/вліво на оптимальну відстань (не менше 1 м) та повернутися у вихідне положення (Рис. 9.).

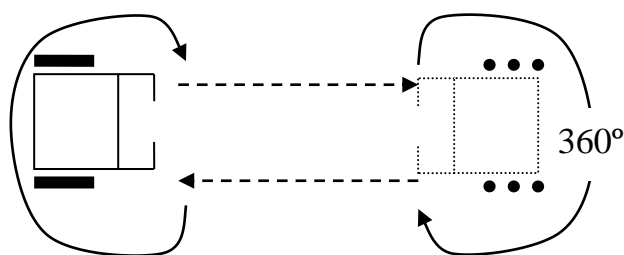


Рис. 34.

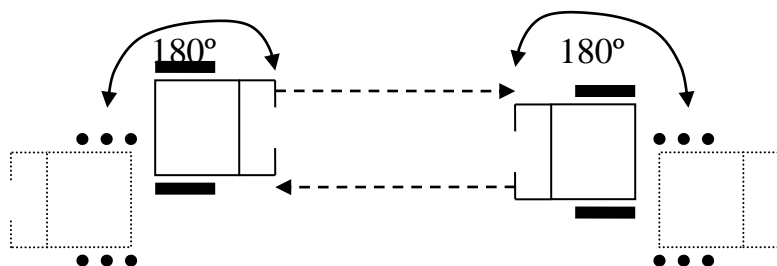


Рис. 35.

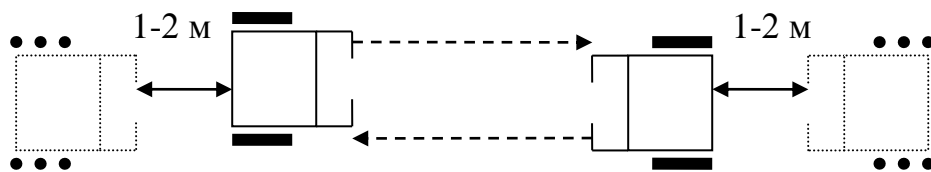


Рис. 36.

## Вправа 26

Спортсмени у парах. На пару два м'ячі. Виконуються одночасно передачі двома гравцями (різновиди передач двома руками). При цьому один спортсмен виконує передачу вище або правіше, а інший – нижче або лівіше, щоб уникнути зіткнення м'ячів вправа виконується на загальну кількість разів чи на час (Рис. 37.).

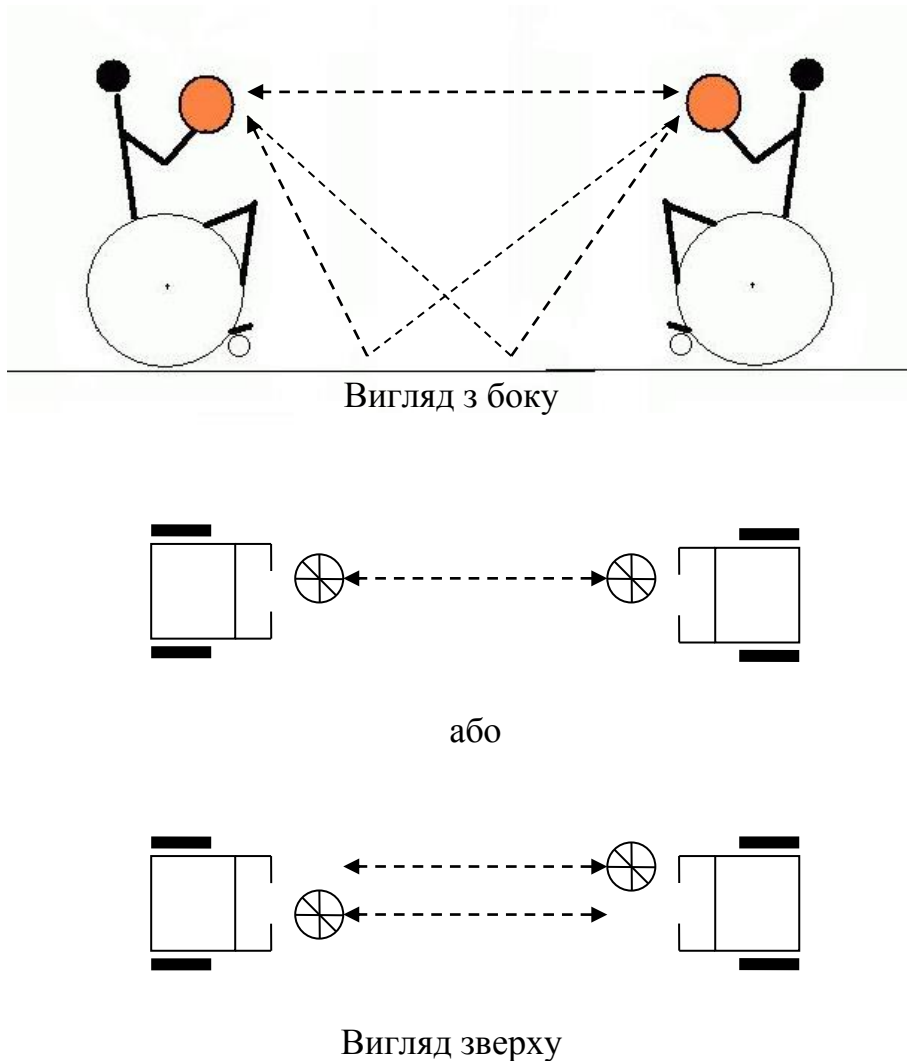


Рис. 37.

При початковому вивченні варто утримувати дистанцію 1-2 м та поступово збільшувати у відповідності до покращення якості виконання вправи.



## Вправа 27

Спортсмени у вихідному положенні, як у попередній вправі. У одного спортсмена два м'ячі. Виконується одночасна передача двома м'ячами, що знаходяться в двох руках.. (без/з відскоком) (Рис. 11.)

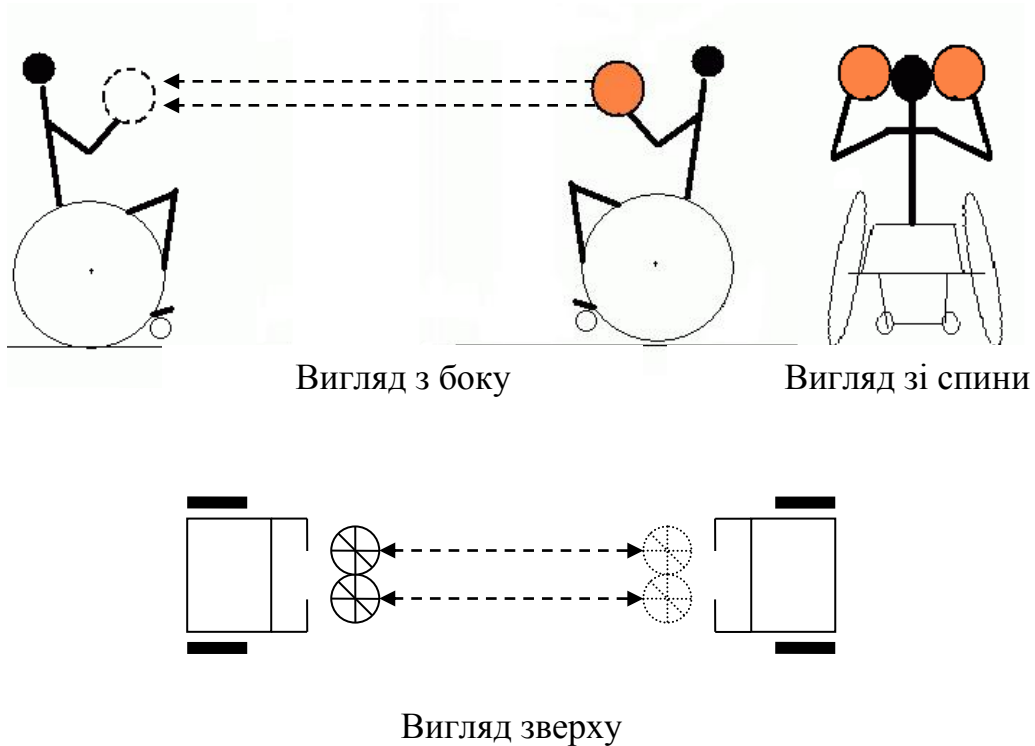


Рис. 38.

При виконанні вправи слідкувати за роботою кистей у завершальній фазі передачі. Можлива зміна варіанту виконання передач. При подальшому удосконаленні виконання вправи можна виконувати одночасно різні варіанти передач (наприклад: правою з ударом об підлогу, а лівою пряма).



## Вправа 27

Спортсмени знаходяться на відстані 3-7 м один від одного (лицем) та під час виконання передач виконують переміщення по паралельним прямим в сторони. Передача виконується тоді, коли другий знаходиться на діагоналі (в умовному прямокутнику) до першого і навпаки (Рис. 39.).

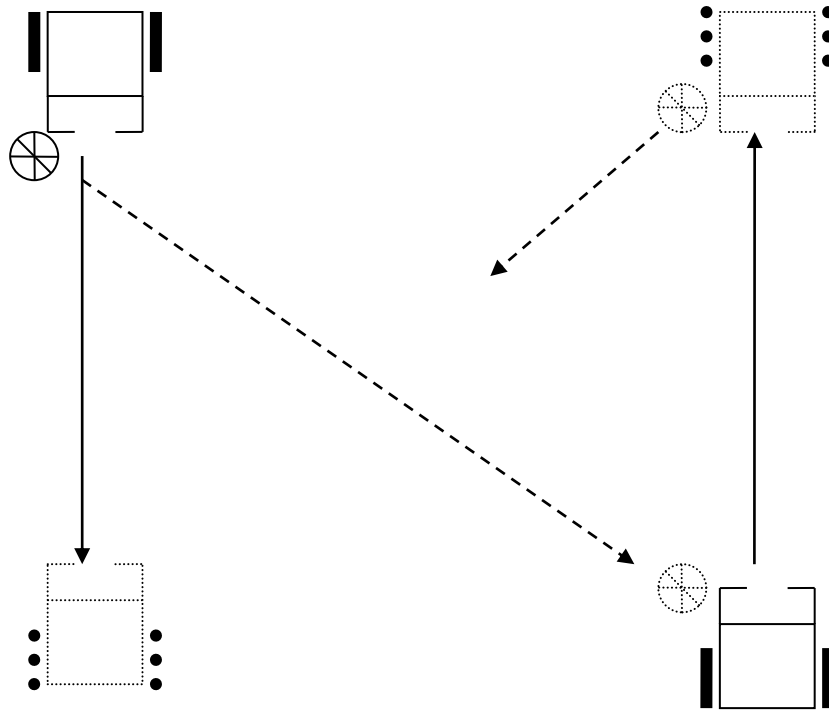


Рис. 39.

Варіант виконання передачі м'яча довільний або задається тренером. Слід звертати увагу на одночасне виконання переміщень та поступово збільшувати швидкість виконання вправи. Передача м'яча виконується тільки після повороту двох гравців. Можливе використання у вправі двох м'ячів.

## Вправа 28

Спортсмени поділяються на пари. Один м'яч. Вправа виконується з лицевої лінії у напрямі протилежного щита. Відстань між спортсменами коливається у межах 2-9 метрів (в залежності від функціональних можливостей). Спортсмени виконують передачу м'яча і одночасно переміщення до протилежного кільця. При цьому вони не повинні розвертати візки у напрямі один одного та пересікатись (Рис. 40.).

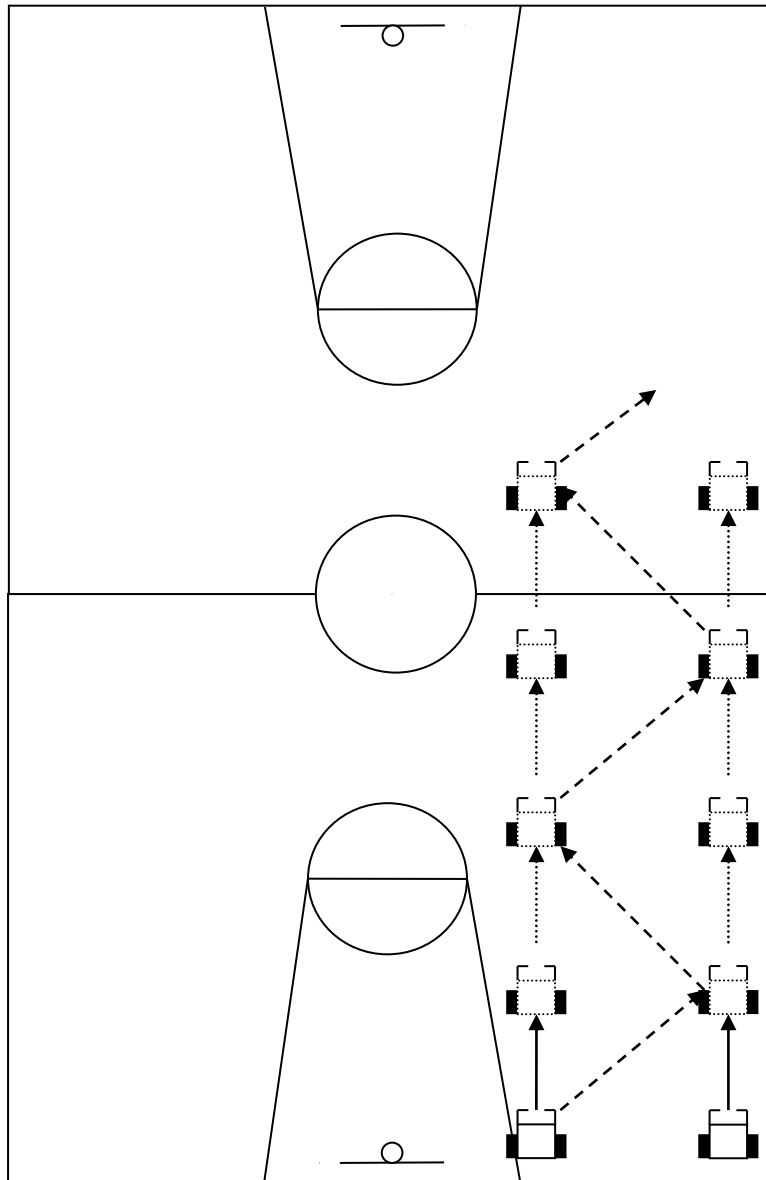


Рис. 40.

Слідкувати за дотриманням дистанції між гравцями. Варіант виконання сталий чи комбінований за попереднім узгодженням. Передачу виконувати на випередження, враховуючи швидкість руху партнера.

## Вправа 29

Спортсмени у парах. До двох баскетболістів, які виконують вправу додаються спортсмени або асистенти, які розташовуються у центрі трьох кіл на майданчику (1-середнє коло, та 2 кола на штрафних). Спортсмени, що виконують вправу, розпочинають рух у визначеному напрямі. Один, у кого м'яч виконує передачу першому асистенту на штрафній, після цього два спортсмени, що виконують вправу повинні проїхатись навхрест перед асистентом. Першим проїжджання виконує спортсмен, який виконував передачу м'яча. Асистент, довільно – будь кому, повертає м'яч одному з пари, після чого вони продовжують рух до наступного асистента (Рис. 41).

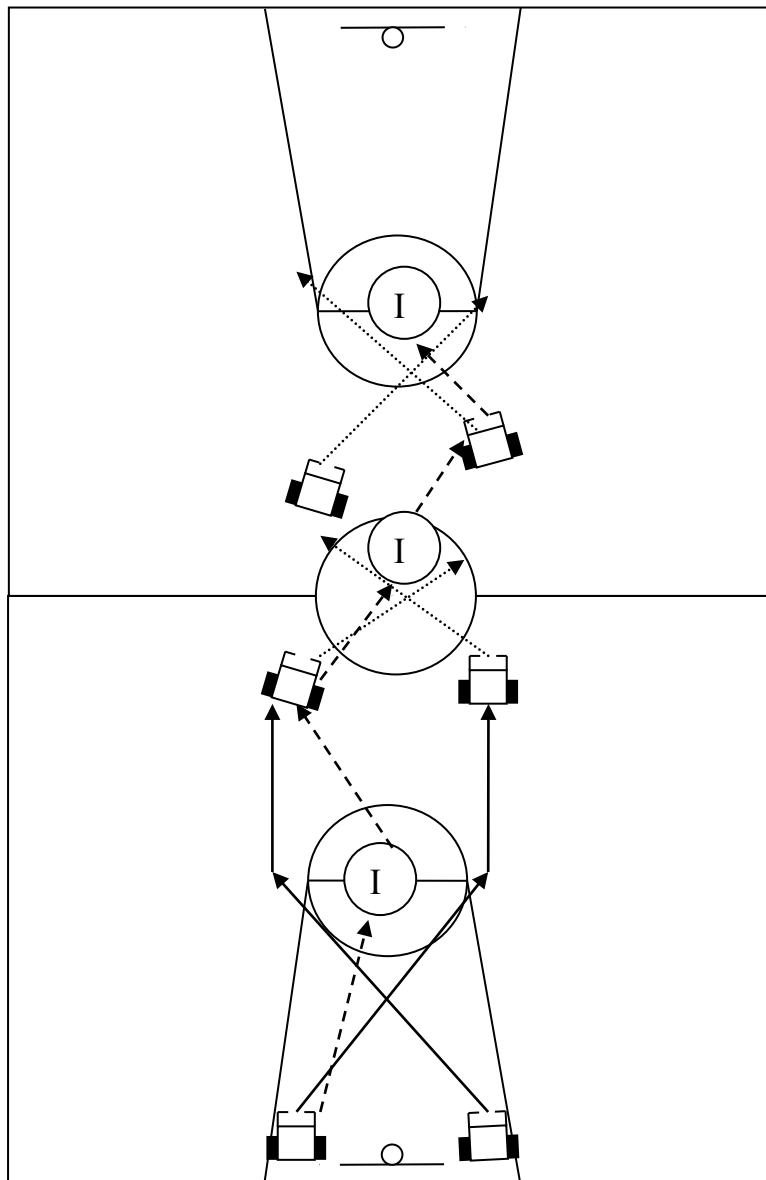


Рис. 41.

## Вправа 30

У парах спортсмени розташовуються біля протилежних щитів. Один м'яч. Перший виконує передачу м'яча в щит, ловить відскок та виконує довгу передачу на свого партнера, який виконує ті самі рухові дії на іншому щиті (Рис. 42).

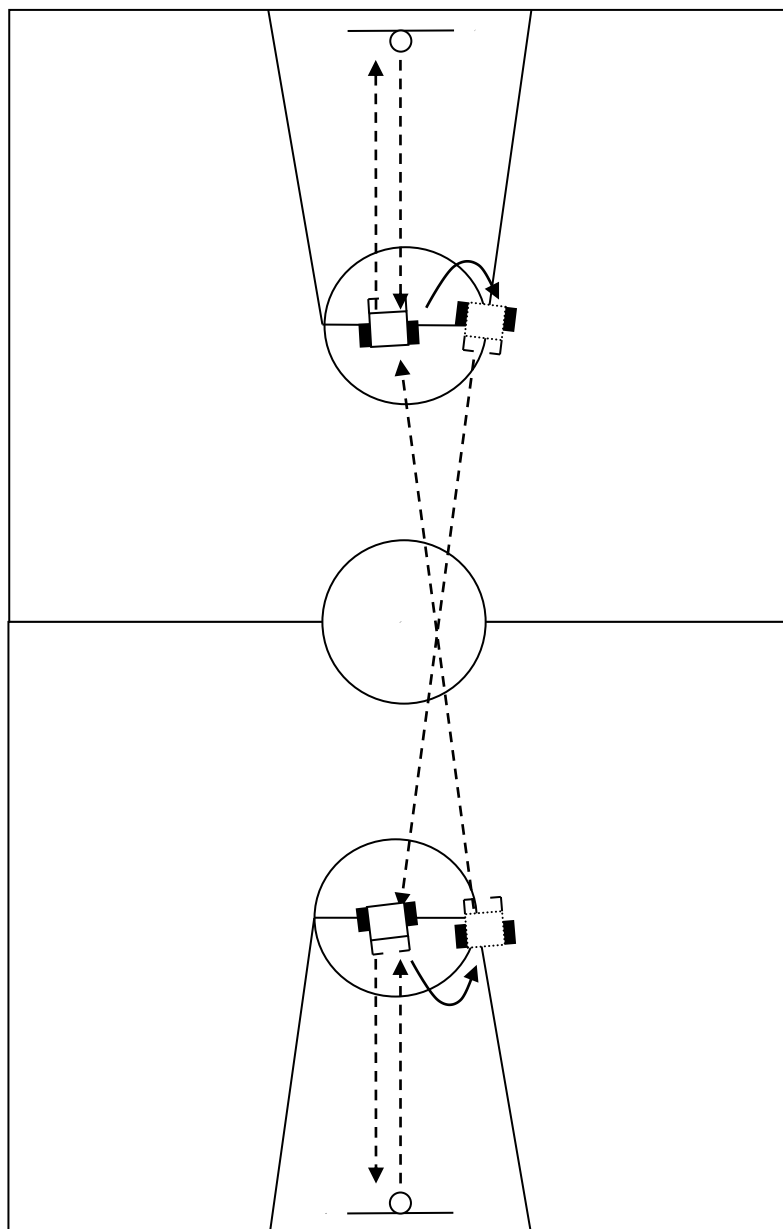


Рис. 42.

При передачах можливе використання двох м'ячів. Також, вправу може допомагати виконувати третій гравець, який повинен розміщуватись у середньому колі та слугувати зв'язковою ланкою передачі. Вправу можуть виконувати одночасно дві-чотири пари. Слідкувати за дотриманням правильного виконання техніки та напрямку передач.

## Вправа 31

Спортсмени у парах на відстані 2-3 м один до одного. Вправа виконується з лицевої лінії у напрямі протилежної лицевої лінії. Спортсмени виконують передачу м'яча одним з обраних способів одним/двома та одночасно рухаються у визначеному напрямі. Поштовх візка виконується в момент коли м'яч знаходиться на колінах спортсмена (Рис. 43.).

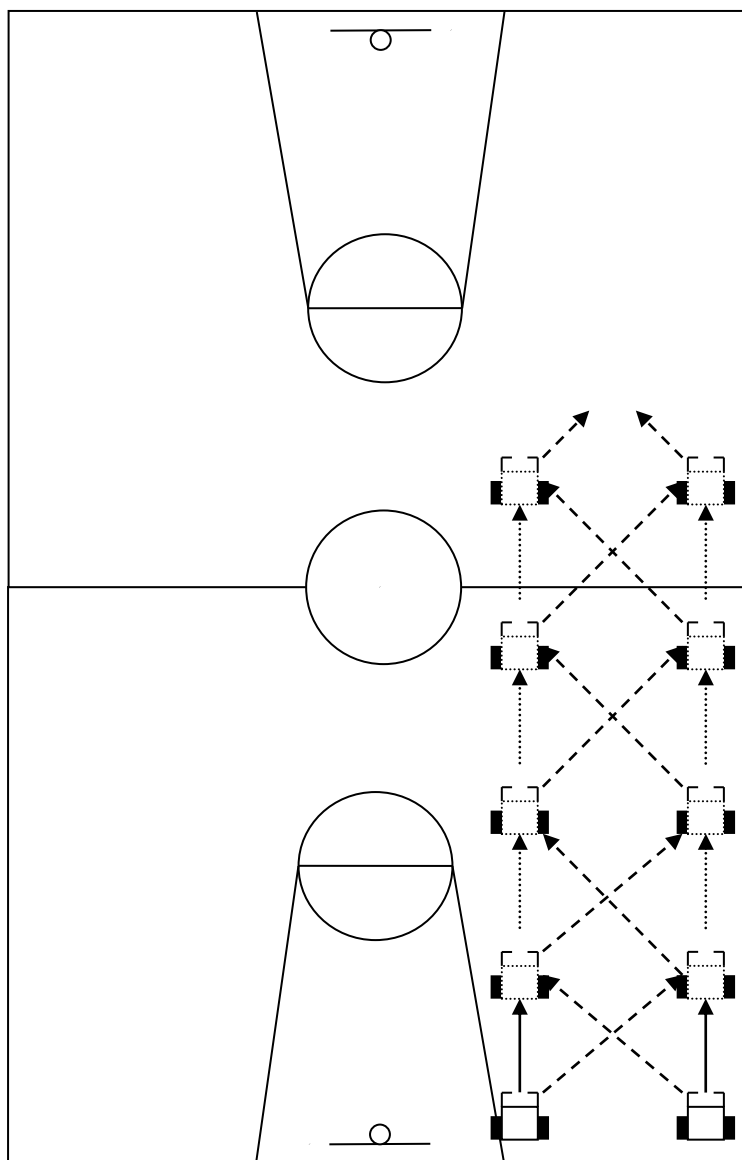


Рис. 43.

Можливе залучення до виконання різних варіантів ведення м'яча (одно- чи двоударне, одно- чи двопоштовхове). Спортсмени одночасно просувуються по майданчику у напрямі протилежного щити, не повертаючи візка та тулуба до партнера.

## Вправа 32

Спортсмени у парах. На пару 3 м'ячі. Відстань між баскетболістами 2-4 м (в залежності від рівня ефективності виконання вправи) два м'ячі стаціонарно знаходяться у гравців і одним вони постійно виконують передачу. Так, один спортсмен виконує підкидання м'яча «а», після чого одразу виконує передачу м'ячем «б», другий спортсмен (для того, щоб зловити м'яч «б») підкидає над собою м'яч «в», виконує ловіння і одразу передачу м'яча «б», після чого ловить м'яч «в» (Рис. 44.).

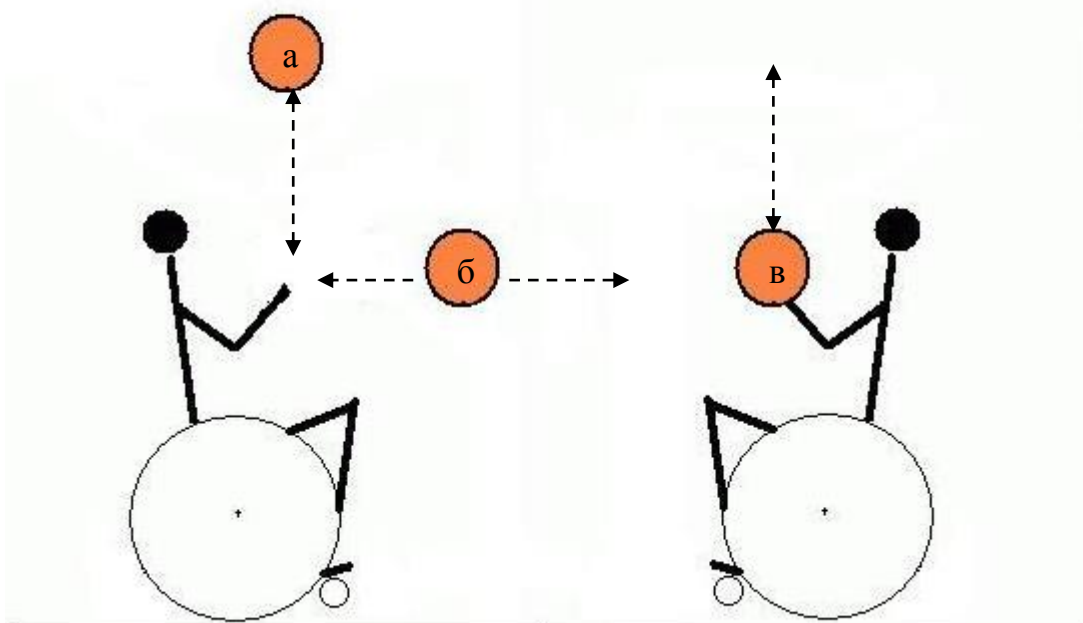


Рис. 44.

Вправа є складною для виконання одразу. Тому пропонується виконання низку підвідних вправ:

- ✓ підкидання м'яча над собою на висоту 3-5 м;
- ✓ передачі м'яча у стінку на швидкість;
- ✓ сповільнене виконання вправи біля стінки;
- ✓ виконання повної вправи не з партнером, а в стінку;
- ✓ сповільнене виконання вправи в цілому з партнером, з додатковою фіксацією кожної фази виконання.

### Вправа 33

Спортсмен розташовується поблизу стінки, на відстані витягнутої руки вперед. Один м'яч. За допомогою передач м'яча у стінку однією/двома руками він повинен описати умовну фігуру на поверхні стіни (коло, вісімку, квадрат та інші) (рис. 45.).

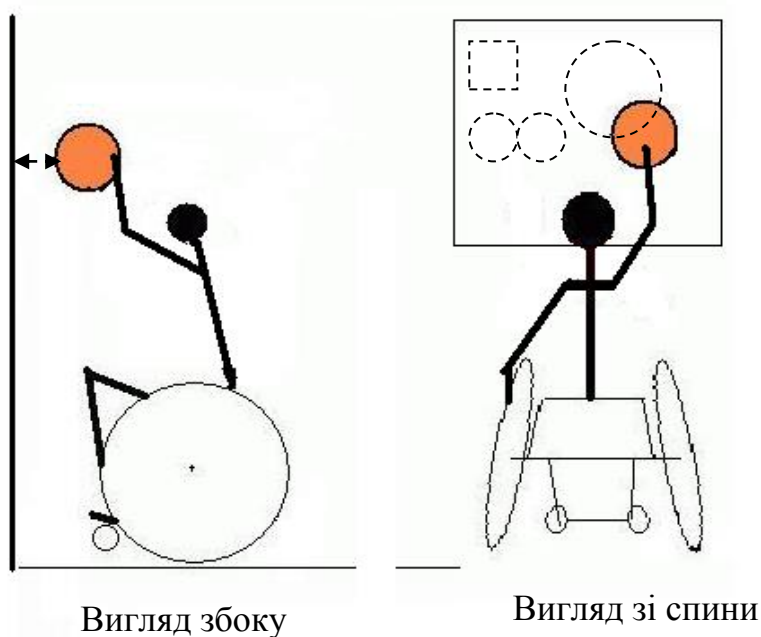


Рис. 45.

При виконанні передач слід акцентувати увагу на роботі кисті. При виникненні відчуття втоми однієї руки доцільно змінити руку для продовження виконання вправи. При покращенні якості виконання вправи необхідно змінювати (ускладнювати) умови виконання вправи: збільшення дистанції; збільшення прощі для виконання ударів; зміна геометричних фігур для відтворення за допомогою передач; одночасне виконання вправи двома м'ячами та ін.



## Вправа 34

Спортсмен знаходиться біля стінки на відстані 1-2 м виконує передачу м'яча одним з обраних та заздалегідь обумовлених способів. При вдалому виконанні двох підряд передач він переміщується на 0,5-1 м назад, збільшуючи дистанцію виконання передачі м'яча). Збільшення дистанції відбувається до моменту, коли спортсмен не може докинути м'яч до стінки чи зловити його після відскоку (Рис. 46.).

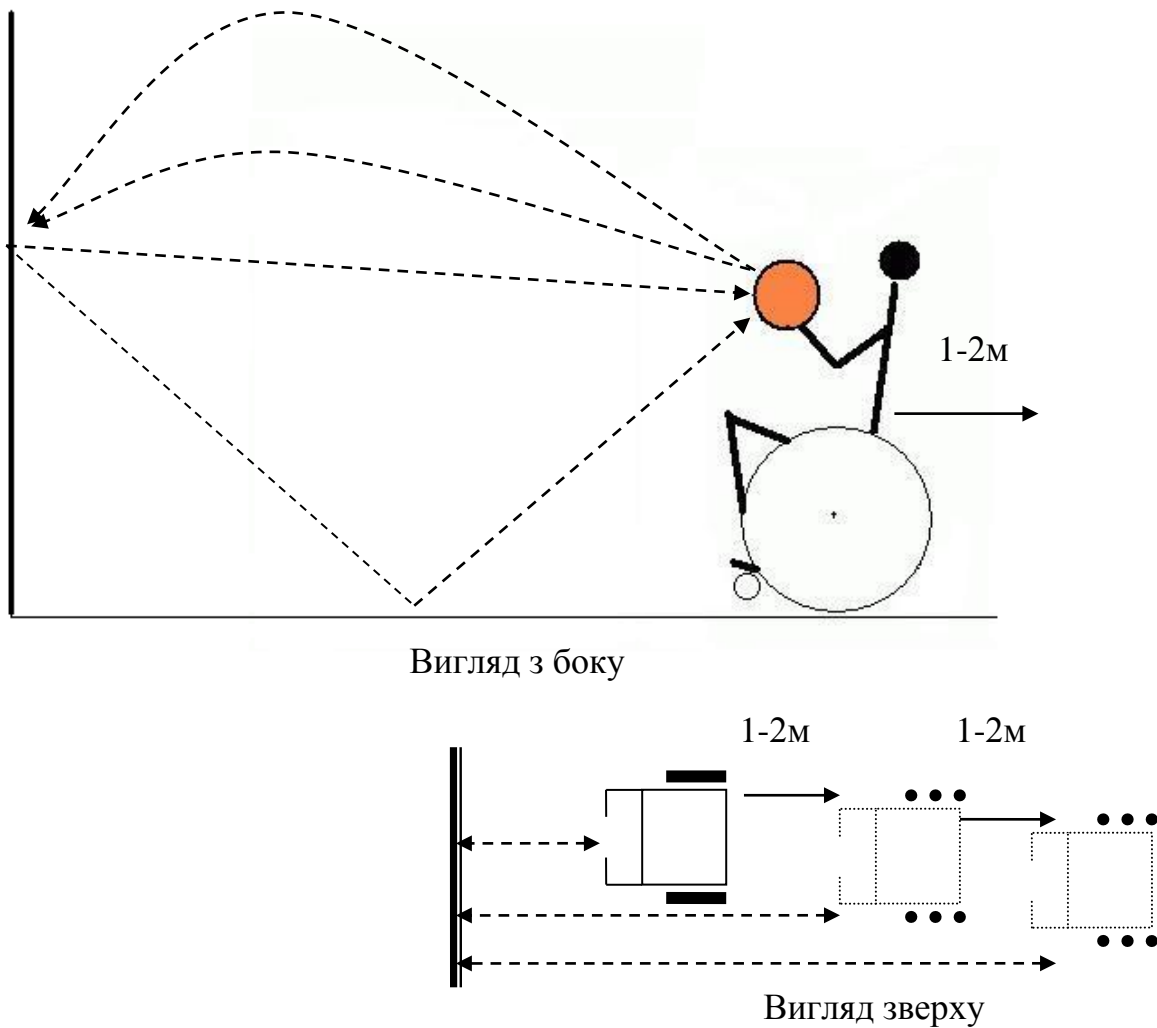


Рис. 46.

- У разі досягнення точки помилкового виконання вправи, спортсмен:
- а) залишається на цій точці до результативного виконання вправи;
  - б) повертається на попередню точку вдалого виконання;
  - в) припиняє виконання вправи;
  - г) розпочинає виконання вправи з початкової точки...

## Вправа 35

Спортсмени поділяються на трійки. На трійку 1-3 м'яча. Виконання передачі м'яча у трійках за/проти годинниковою стрілкою. Спосіб виконання передачі вибирається довільно. Є можливість обумовити для кожного спортсмена окремий спосіб виконання передачі м'яча (Рис. 47.).

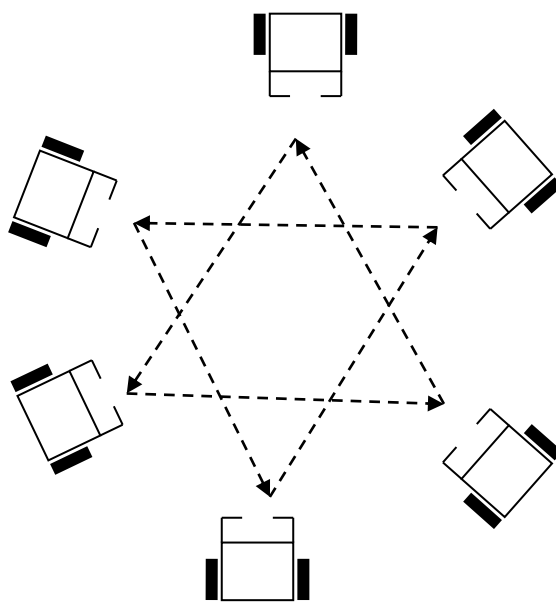


Рис. 47.

Вправу можна виконувати як окремо у трійках, так і поєднавши виконання вправи двома (Рис. 47) або трьома трійками спортсменів. Вправу можна ускладнити за допомогою зміни відстані між спортсменами однієї або двох трійок, змінами кількості м'ячів, розташуванням у межах площі виконання вправи стійок та ін. Можливе використання додаткових завдань щодо вибивання м'яча іншої трійки або обмеження часу і кількості передач, що необхідно виконати.

## Вправа 36

У трійках. 1-3 м'ячі. Спортсмени розпочинають виконання вправи з лицевої лінії. Кожен спортсмен трійки рухається по прямій у напрямі протилежного щита. Під час руху спортсмени виконують передачу м'яча. Спосіб виконання передачі вибирається довільно. Є можливість обумовити для кожного спортсмена окремий спосіб виконання передачі м'яча (Рис. 48.).

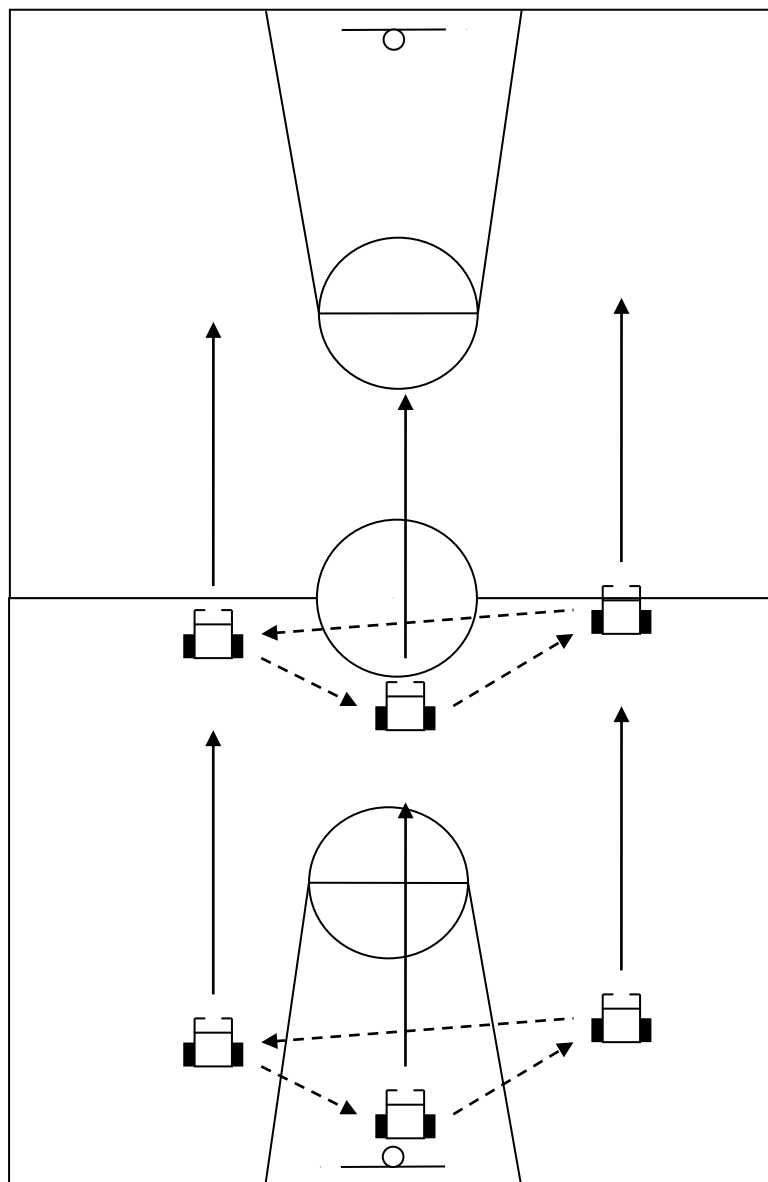


Рис. 48.

Вправу можна розпочинати з виконання одним м'ячем та поступово збільшувати їх кількість. Передачі виконуються за чи проти годинниковою стрілкою або через гравця, що розташовується у середині.

## Вправа 37

Спортсмени розташовуються у колоні (кількість колон залежить від загальної кількості баскетболістів, до 5-7 чоловік у колоні). Асистент/спортсмені стають на відстані 3-5 м. Виконуються передачі одним з обраних способів (Рис. 49.).

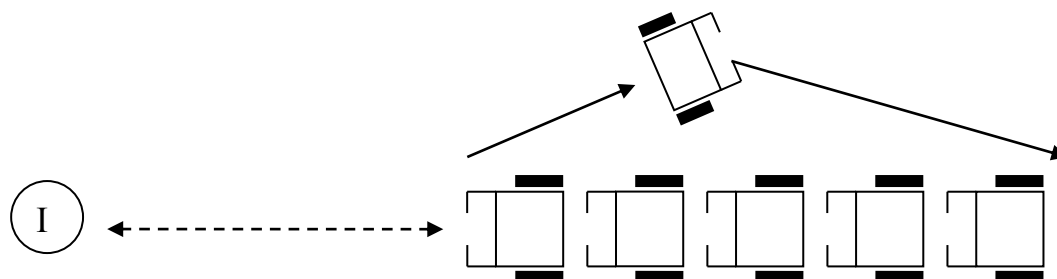


Рис. 49.

Способи виконання можна змінювати безпосередньо в момент виконання вправи. Цю вправу можна виконувати і з відскоком від стінки. Однак в такому випадку можливе збільшення помилок при виконанні. Перший гравець виконавши передачу м'яча переміщується у кінець колони. Вправу можна виконувати у вигляді змагання між двома групами спортсменів щодо кількості передач та часу утримання м'яча.

## Вправа 38

Спортсмени у двійках. Два м'ячі. Відстань для виконання вправи не менше 3 м. Спортсмени одночасно виконують передачу м'яча, ловлять та кладуть м'яч на поверхню майданчика, після чого виконують взаємне переміщення на місця партнерів, виконуючи піднімання м'яча (Рис. 50.).

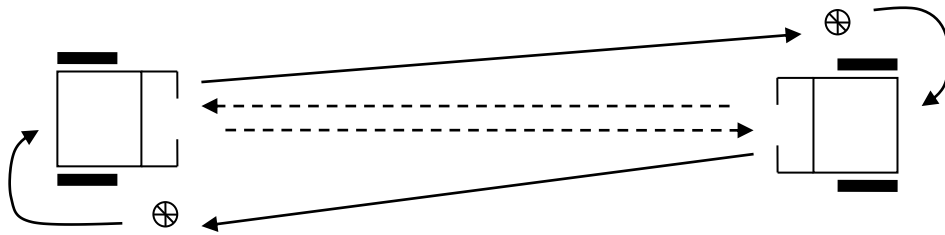


Рис. 50.

При виконанні вправи слідкувати за дотриманням дистанції між гравцями. Виконання певного виду передач обумовлюється завчасно. Звертати увагу на техніку та швидкість виконання піднімання м'яча з поверхні майданчика. Чергувати виконувати піднімання вправи правою та лівою руками.

## Вправа 39

Спортсмен з м'ячем розташовується на лицевій лінії. Вправа виконується у напрямі до протилежного щита. Виконується передача-кочення, після чого спортсмен повинен наздогнати свій м'яч та виконати піднімання м'яча. Швидкість виконання даної вправи можна регулювати за допомогою партнера, якій може перебрати на себе функцію виконання передачі м'яча та саморегуляції швидкості виконання вправи безпосередньо спортсменами (Рис. 51.).

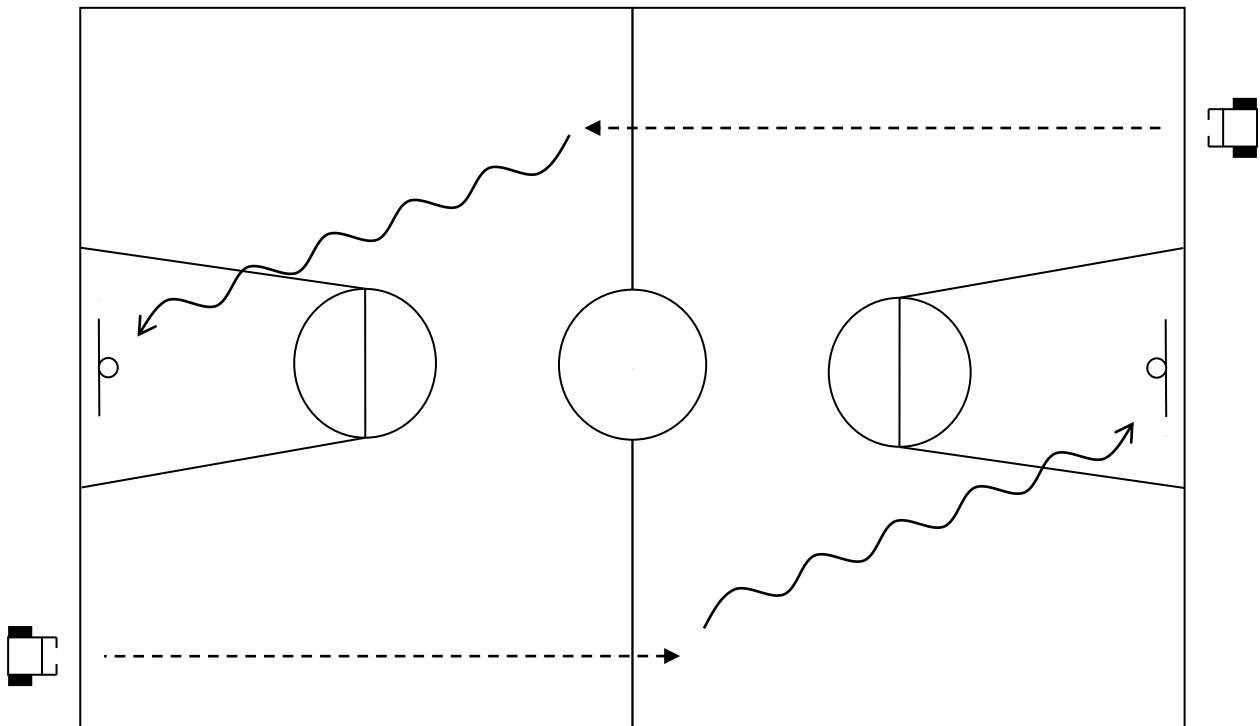
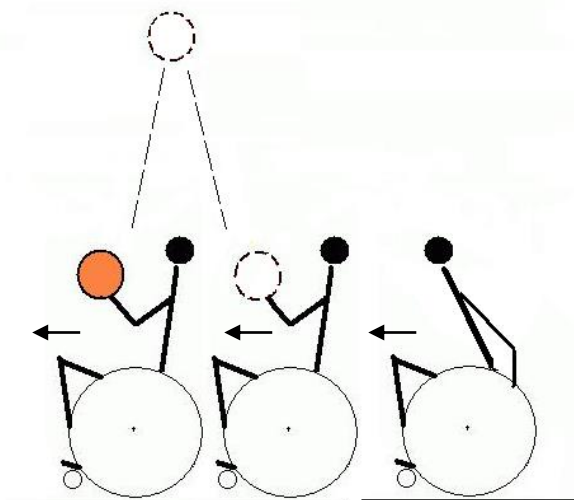


Рис. 51.

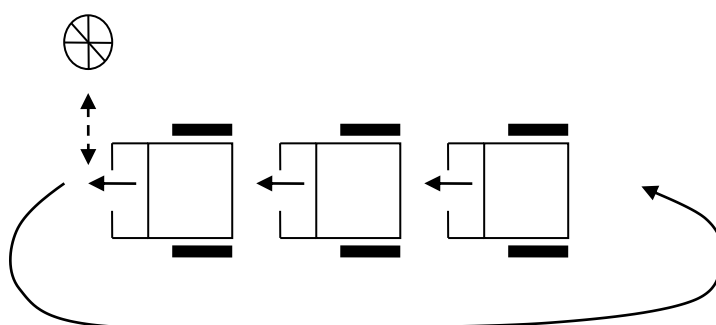
Вправа виконується одночасно з двох сторін. Спортсмен повинен розраховувати висоту та силу виконання передачі м'яча, для того щоб наздогнати його. Слідкувати за дотриманням напрямку виконання передачі.

## Вправа 40

Спортсмени розташовуються у колоні (до 6 спортсменів у одній). Один м'яч. Виконується передача над собою першим, після чого він від'їжджає з своєї позиції і стає останнім у колоні. А м'яч ловить другий спортсмен, який стоїть за ним у колоні (Рис. 52.).



Вигляд з боку



Вигляд зверху

Рис. 52.

Висоту підкидання м'яча та швидкість руху спортсменів можна змінювати. Для зручності на поверхні майданчика слід визначити площу для виконання вправи.

## Вправа 41

Кілька спортсменів розташовуються у колі (5-7). На всіх 3 і більше м'ячів. Ті спортсмени, у яких є м'ячі виконують передачу через середину кола, так щоб їх м'яч не зіткнувся з іншими (Рис. 53.).

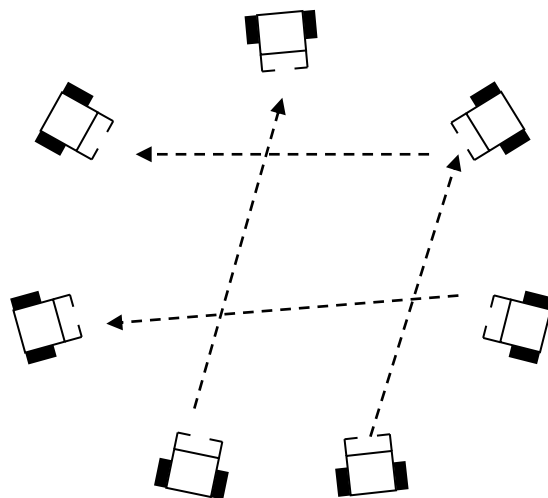


Рис. 53.

Заборонено передавати м'яч спортсменам, що знаходяться одразу праворуч або ліворуч та вибивати м'яч за межі утвореного кола. Напрямок виконання передачі обирається спортсменами довільно. Виконання передач відбувається одночасно. Уникати зіткнення м'ячів необхідно за допомогою вибору оптимального варіанту виконання передачі.



## Вправа 42

Кілька спортсменів розташовуються у колі (6-8). На всіх 2 і більше м'ячів. Всередині ще 1-2 спортсмена. Передачу м'яча (ведучими є) спортсмени, що посередині. Вони починають виконувати передачу м'яча зі спортсменів, що розташовані навпроти. Передачі виконуються кожному спортсмену з кола у визначеному напрямі за/проти годинникової стрілки (Рис. 54.).

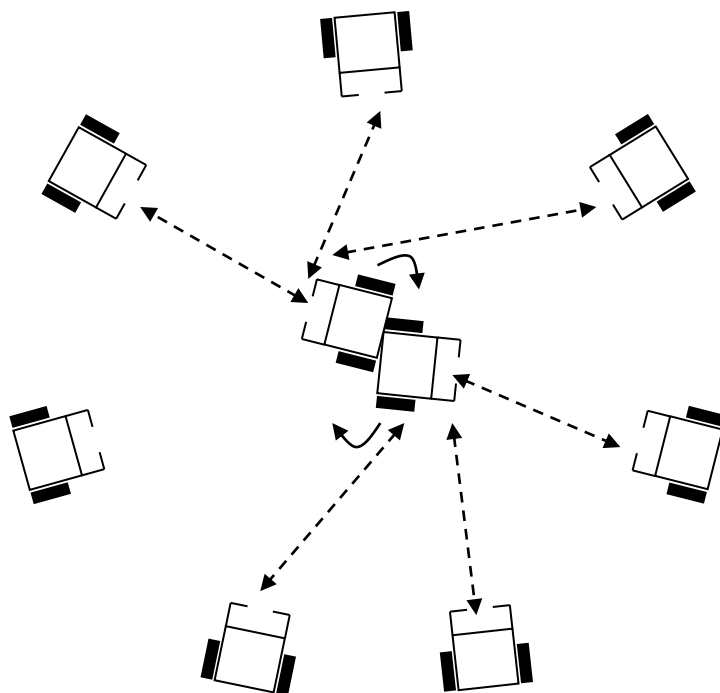


Рис. 54.

Під час виконання передачі м'яча, для оптимального положення спортсмена, він повинен виконувати додатково оберти та півоберти візка. Спосіб виконання передачі обирається завчасно. Можна змінювати спрямованість виконання вправи: максимальна швидкість виконання, технічно вірне виконання передач у поєднанні з додатковими рухами, розміщення у центрі трьох гравців, одночасне виконання вправи двома м'ячами (один гравець) та ін.

### Вправа 43

Всі спортсмени розташовуються по периметру майданчика на відстані 2-3 м. У одного м'яч. Він починає безперервний рух та виконає його зміну паралельно до розташування партнерів на відстані 2-3 м від них. Під час руху ним виконуються передачі м'яча кожному з спортсменів на периметрі поля. Після виконання передачі і ловлі м'яча з останнім спортсменом на периметрі майданчика, спортсмен, що виконує вправу робить довгу передачу – першому, що стоїть на периметрі поля та стає наступним на периметрі майданчика (Рис. 55.).

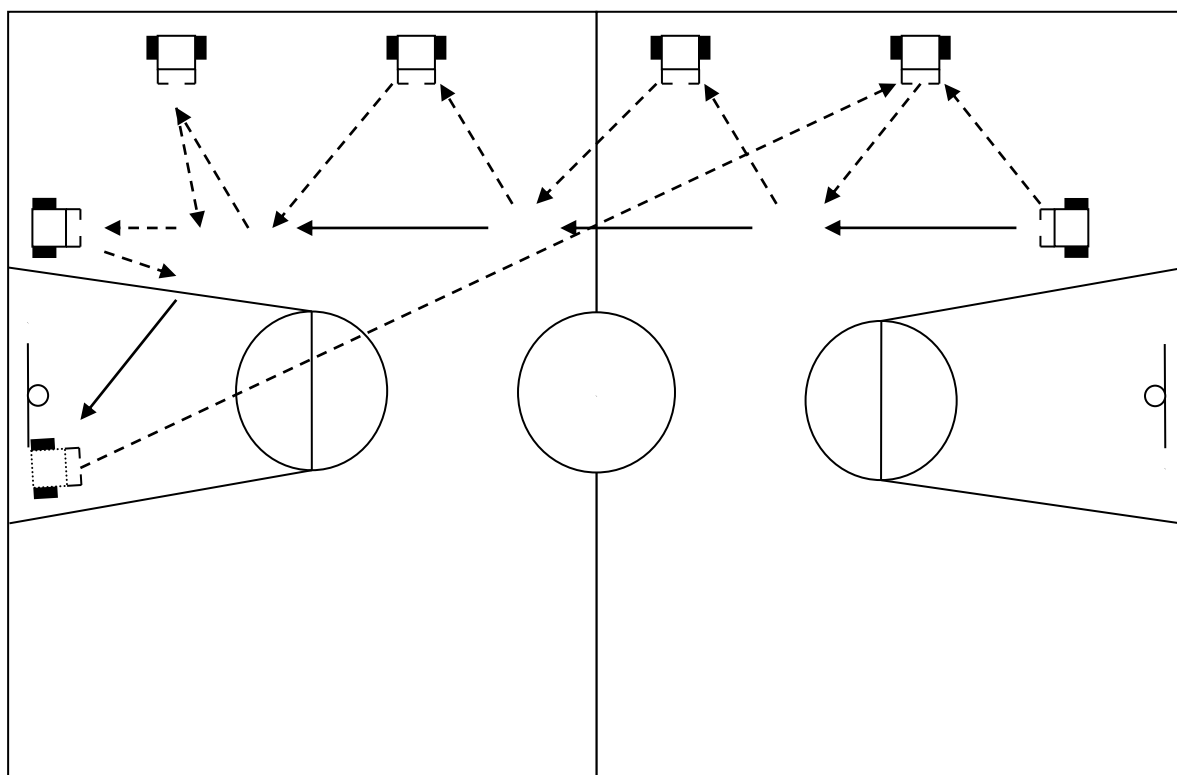


Рис. 55.

Спосіб виконання обумовлюється завчасно. Слід звернути увагу на відчуття відстані та швидкості руху спортсменів під час виконання вправи. Можливе виконання вправи одночасно з двох сторін майданчика, однак слід дотримуватися дистанції між групами, що виконують вправу.

## Вправа 44

Спортсмени у трійках. Два з них на відстані 3,5-4,5 м, третій посередині між ними. Один м'яч. Два спортсмени виконують передачі м'яча між собою не зрушуючись з місця. Завдання третього – перехопити передачу м'яча, змінити напрям руху м'яча чи змусити одного з попередніх спортсменів зрушити з місця для виконання передачі чи ловлі м'яча (Рис. 56).

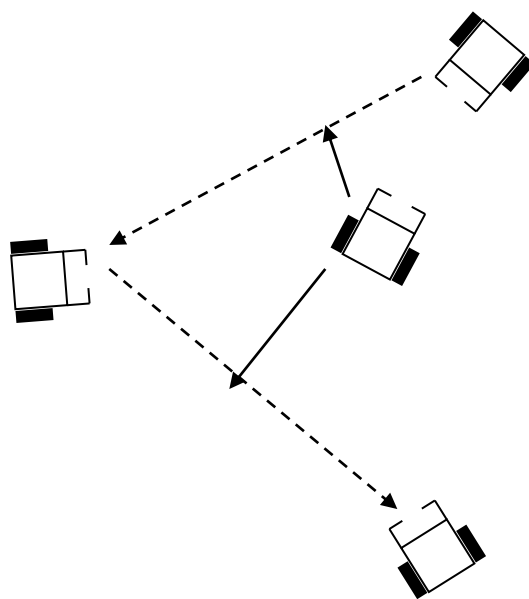


Рис. 56.

При перехопленні м'яча, зміні напрямку передачі та ін. спортсмен, що розташовувався у середині займає місце того спортсмена, який зробив помилку чи зрушився з місця при виконанні передачі чи ловінні м'яча. Спосіб виконання передачі обирається довільно. Забороняється виконувати передачу, що за траєкторією руху перевищує висоту, яка дорівнює висоті спортсмена сидячи з піднятою вверх рукою.

## Вправа 45

Спортсмени поділяють на три підгрупи (рівна кількість баскетболістів). Кількість м'ячів обумовлюється кількістю спортсменів у одній підгрупі, але не більше 5. Дві підгрупи розташовуються на лицевих лініях баскетбольного майданчика. Одна підгрупа довільно розташовується в області середньої лінії майданчика. Завдання для двох груп на лицевих лініях, за допомогою передачі-кочення вибити гравців третьої підгрупи (Рис. 57.).

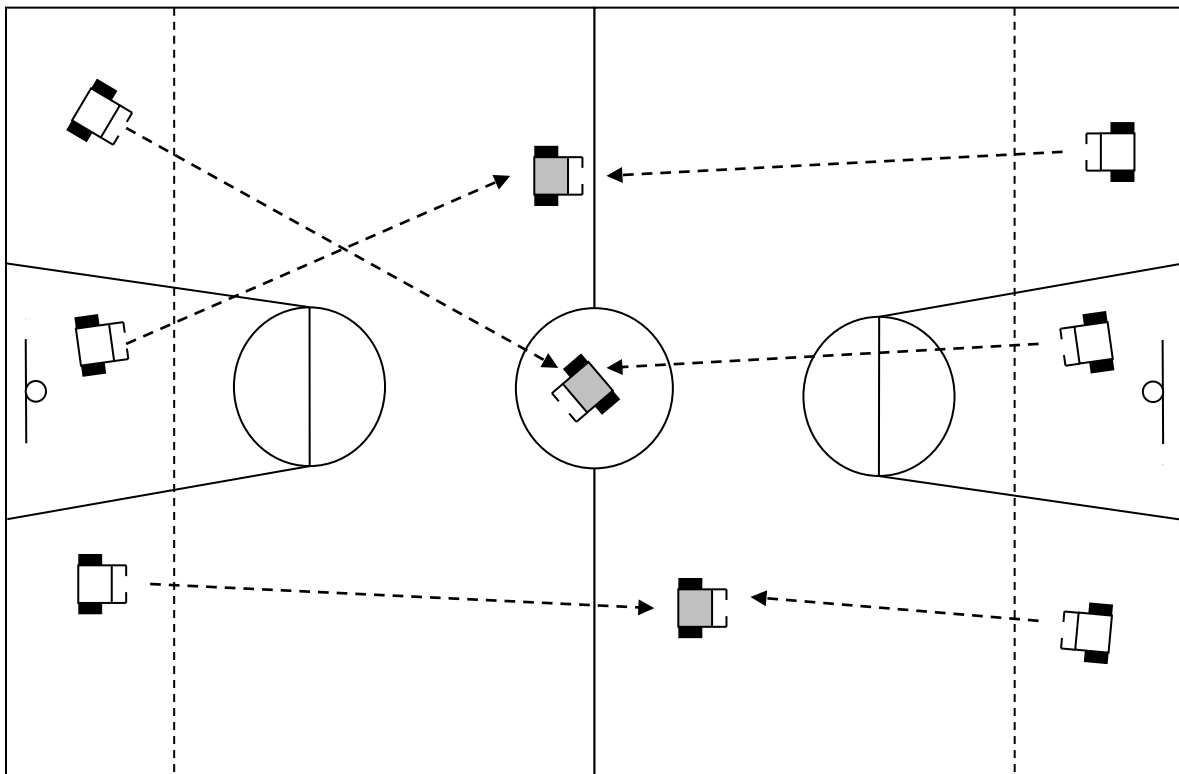


Рис. 57.

Гравець вибуває, якщо м'яч торкається візка. Групи спортсменів змагаються на довший час утримання у середній частині поля. Слідкувати за чітким виконанням передачі-кочення (м'яч при русі не повинен підскакувати). Вправу можна виконувати з вибуванням або на час.

## Вправа 46

Спортсменів поділяють на 4 підгрупи з орієнтовно близькою кількістю спортсменів у кожній. Два м'ячі по одному на дві підгрупи, що розташовані навпроти. Підгрупи у колонах утворюють квадрат. Передачі м'яча виконуються між протилежними підгрупами. Спортсмен, що виконав передачу м'яча переходить і стає останнім у колоні яка поруч. Всі переміщення спортсменів виконуються виключно за/проти годинниковою стрілкою. М'ячі не повинні стикатись під час руху за своєю траєкторією (Рис. 58.).

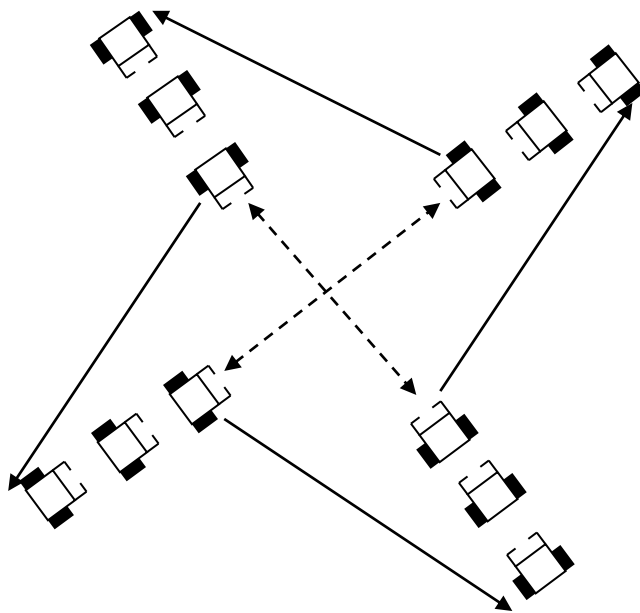


Рис. 58.

Спосіб виконання обумовлюється завчасно. Слідкувати, щоб м'ячі при виконанні вправи не зіткнулися. Зберігати дистанцію між колонами та гравцями.

## Вправа 47

Шикунання у три колони, утворюючи трикутник. Гравець «а» першої колони передає м'яч гравцеві «а» другої колони, той гравцеві «а» третьої колони. Після передачі, кожен з цих гравців переходить у до тієї колони, у напрямі котрої виконував передачу м'яча, та стає останнім у ній (Рис. 59.).

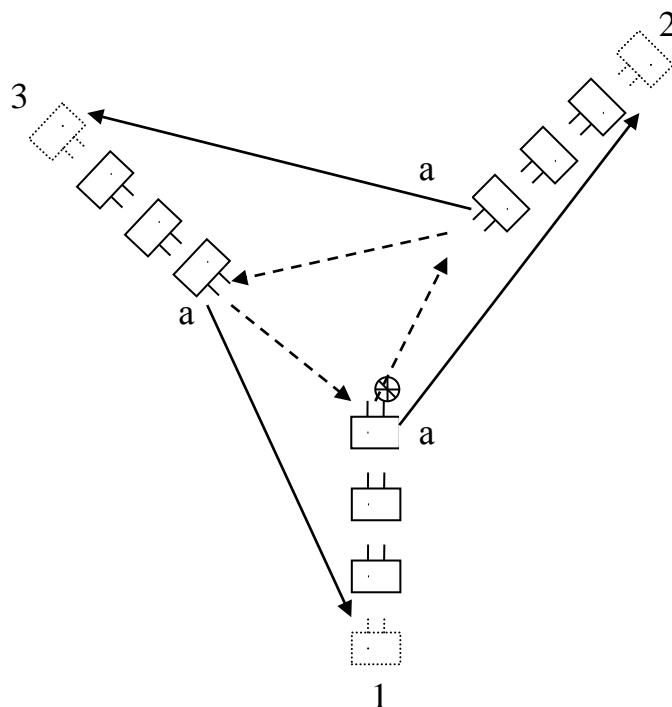


Рис. 59.

Вправу можна виконувати при передачах за та проти годинниковою стрілкою. Слід змінювати вид, силу та траєкторію передачі куруючись безпосередньо окремими завданнями тренування.

## ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ КИДКІВ М'ЯЧА У КОШИК

### Вправа 48

Гравці розташовуються на п'яти чи семи точках на відстані 4-5 м від кошика по окружності та два-три під кошиком. Ті, що розташовані по окружності виконують кидки з дистанції, з місця, гравці під кошиком намагаються виконати підбір м'яча, без торкання м'яча майданчика та виконують передачу вільному гравцю на окружності (Рис. 60.).

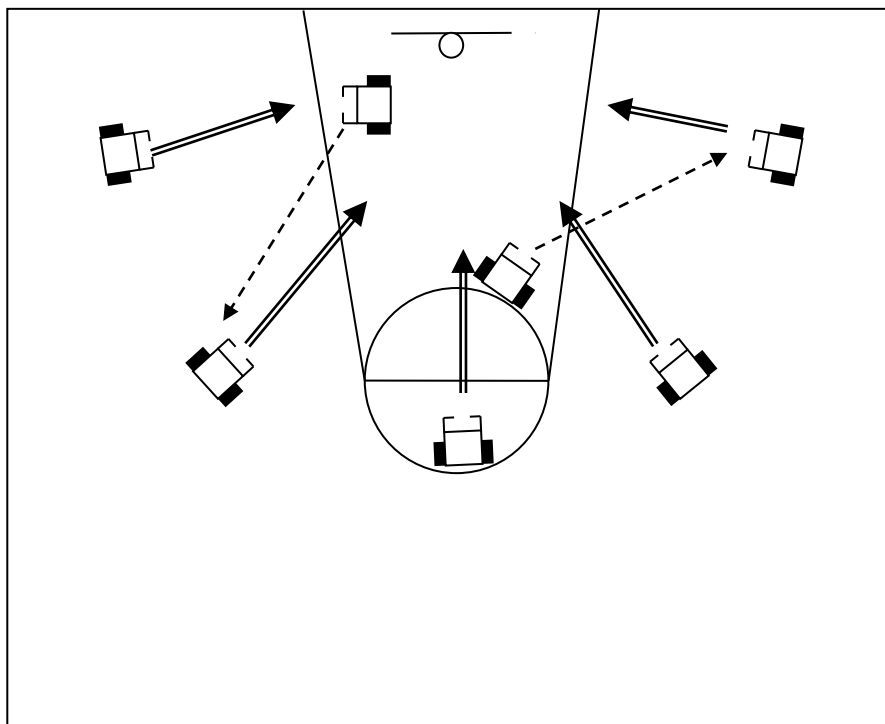


Рис. 60.

Виконання вправи можна регламентувати кількістю влучних кидків, загальною кількістю кидків, часом та ін. Доцільно при виконанні вправи змінювати точки для виконання кидка (за чи проти годинниковою стрілкою). Завдання для гравців, котрі виконують підбирання з оптимальною швидкістю забезпечувати тих, що кидають м'ячами.

## Вправа 49

У колоні три-п'ять гравців, що розташовуються на одній з обраних точок (5-7) на заздалегідь обговореній відстані. Почергово виконання кидків з дистанції (два м'ячі на колону). Після виконання кидка гравці виконують підбирання свого ж м'яча та віддають передачу наступному у колону (Рис. 61.).

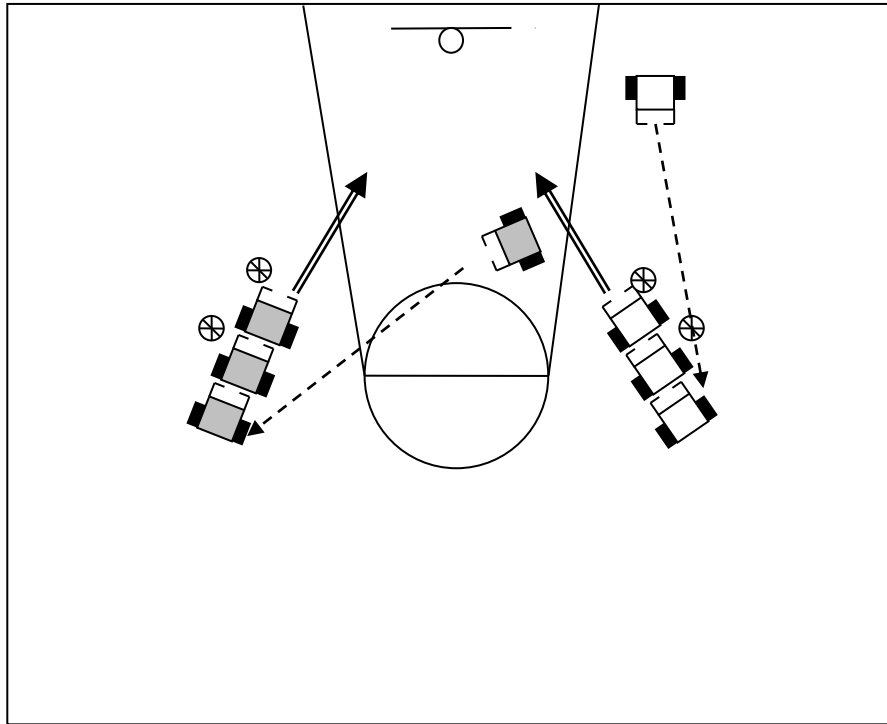


Рис. 61.

Виконання вправи можна представити у вигляді змагань: хто швидше виконає 20-50 влучних кидків, хто більше влучить за визначений проміжок часу тощо. При виконанні вправи, гравець, котрий виконував кидок м'яча повинен виконати підбирання та передачу гравцю колони, який без м'яча.

Слідкувати за дотриманням дистанції кидка та вихідного розташування колони в процесі виконання вправи.

Обов'язково корегувати помилки спортсменів у техніці виконання кидка.



## Вправа 50

Спортсменів розбивають на двійки за ігровим амплуа чи функціональними можливостями, після чого вони виконують кидки м'яча наступним чином: один спортсмен виконує підбирання, другий - кидки з обраної дистанції (Рис. 62.).

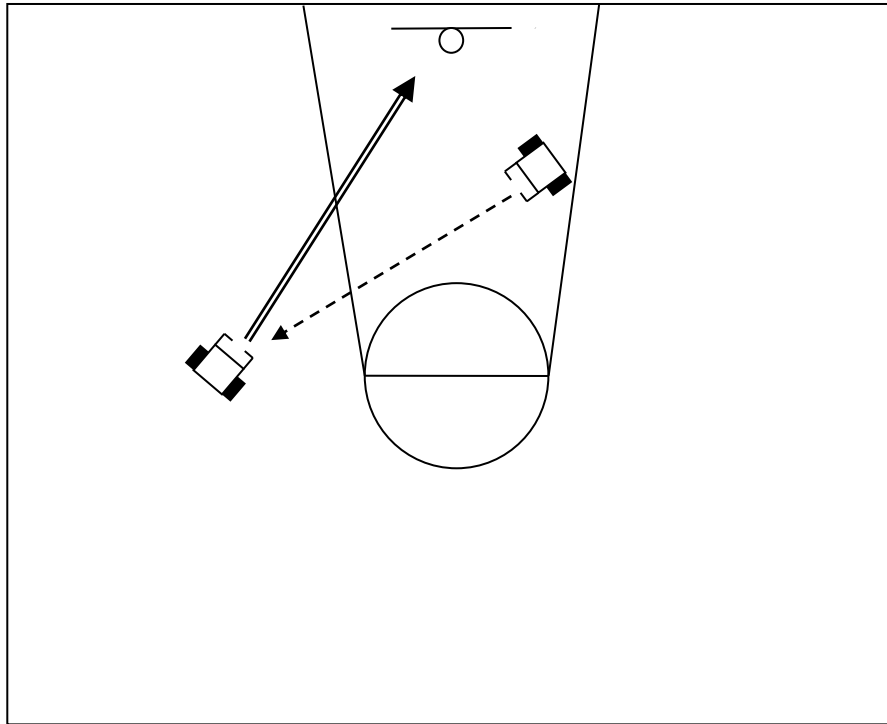


Рис. 62.

Виконання вправи можна продовжити визначивши додаткові точки для кидків. Спортсмен виконує кидки до тих пір, поки не виконає двічі підряд влучні спроби. Перший, намагається виконати підбирання м'яча до моменту торкання м'яча майданчика. Якщо поставлене завдання виконане, спортсмени міняються ролями.

Виконання вправи можливе при фіксованій точці та при зміні точки. Однак дистанція повинна залишатися сталою.

Слідкувати за дотриманням правильності виконання техніки кидка.

## Вправа 51

Спортсменів поділяють на трійки. У трійці вони по чергово виконують кидки з заздалегідь обраної дистанції. Кидки виконуються до 10-20 влучних попадань (в залежності від підготовленості спортсмена та обсягу виділеного часу). Два інші партнери виконують підбирання до моменту торкання м'яча майданчика (Рис. 63.).

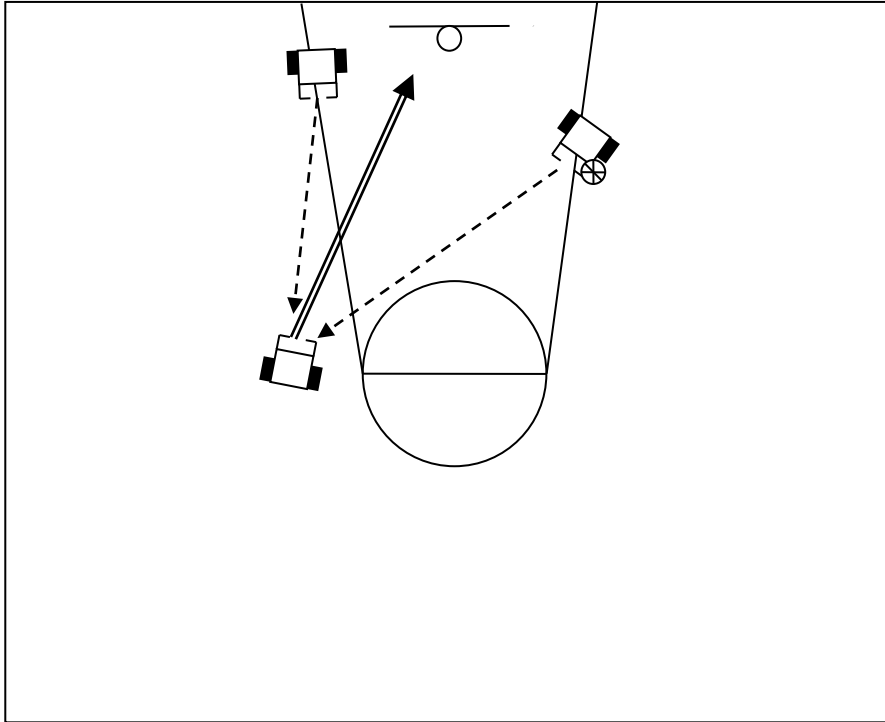


Рис. 63.

Гравці повинні по чергово виконувати функції у межах цієї вправи.

Вправу в залежності від завдань можна виконувати двома або трьома м'ячами. Слід звертати увагу на правильність техніки виконання як кидка у кошик, так і передач м'яча.

Вправу доцільно використовувати у змагання як гравців у трійці щодо витрати часу, кількості спроб на виконання та ін. Також, змагання між трійками щодо загального часу вправи, кількості влучних кидків та ін.

Основний ухил слід робити на техніку виконання кидків та покращення її швидкісних параметрів.

## Вправа 52

Всіх спортсменів поділяють на трійки. На трійку два м'ячі. Почергове виконання кидків з середньої/дальньої дистанції: спортсмени розташовуються довільно в межах майданчику виконання вправи, після чого два з них, у яких наявні м'ячі виконують кидок м'яча, йдуть виконувати підбирання свого м'яча та віддають передачу третьому спортсмену (який не виконував кидок), та займають місце для виконання наступного кидка з дистанції, очікуючи передачі партнера (Рис. 64.).

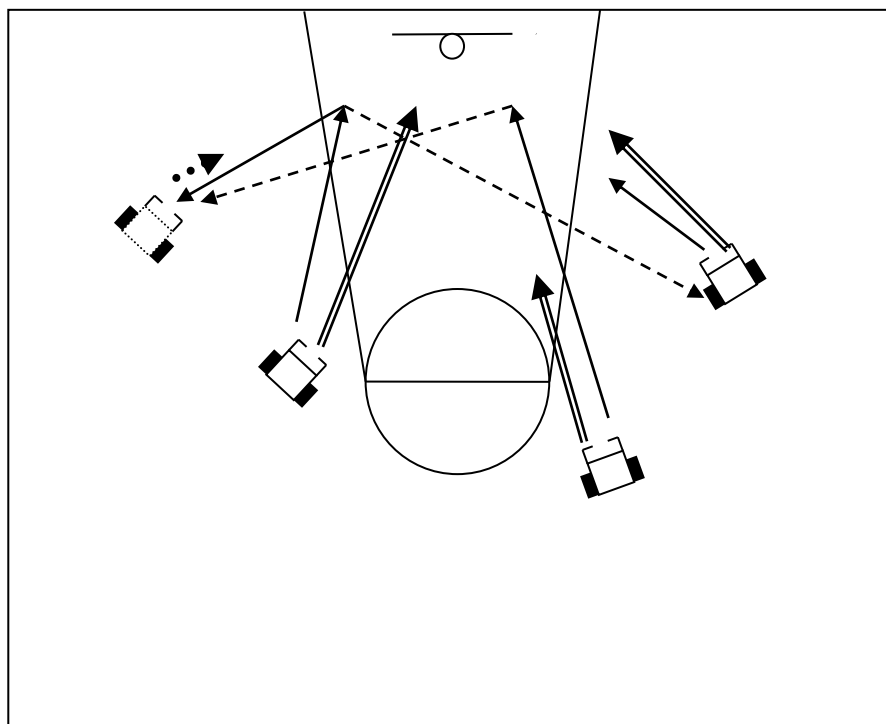


Рис. 64.

Спортсменам необхідно влучити 20-30 кидків на трійку та перейти для продовження виконання вправи до протилежного кошика (3-7 змін кошика) загальне виконання 60-210 влучних кидків.

Слідкувати за дотриманням оптимальної дистанції виконання кидків, яка є ефективною в умовах змагальної діяльності. Вправу можна регламентувати часом виконання, кількістю влучних кидків, загальною кількістю кидків тощо.

## Вправа 53

Спортсмен виконує кидки з дистанції зі зміною точки для виконання кидка. Окружність зони виконання кидка обмежується з врахуванням амплуа спортсмена та функціонального стану. Можлива зміна дистанції далі/ближче та кута виконання кидка (Рис. 65.).

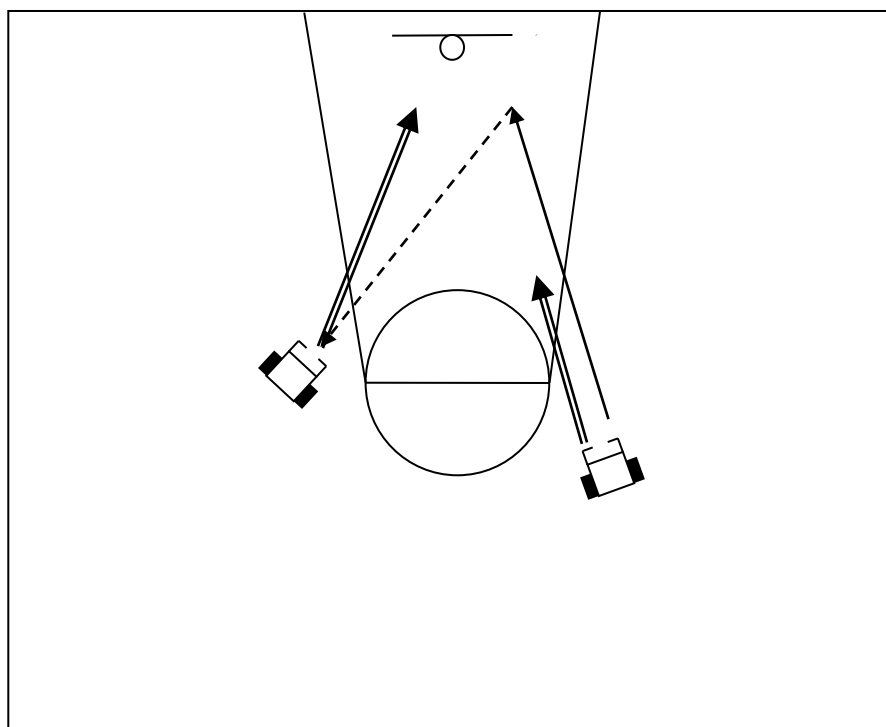


Рис. 65.

При виконанні слід обмежити дистанцію для кидків для досягнення оптимального технічного виконання.

При виконання вправи в залежності від завдань можна змінювати дистанцію виконання кидків, кількість кидків та час на виконання вправи.

## Вправа 54

Самостійне виконання кидка спортсменом при умові підбирання м'яча та повернення на вихідну позицію. (Рис. 66.).

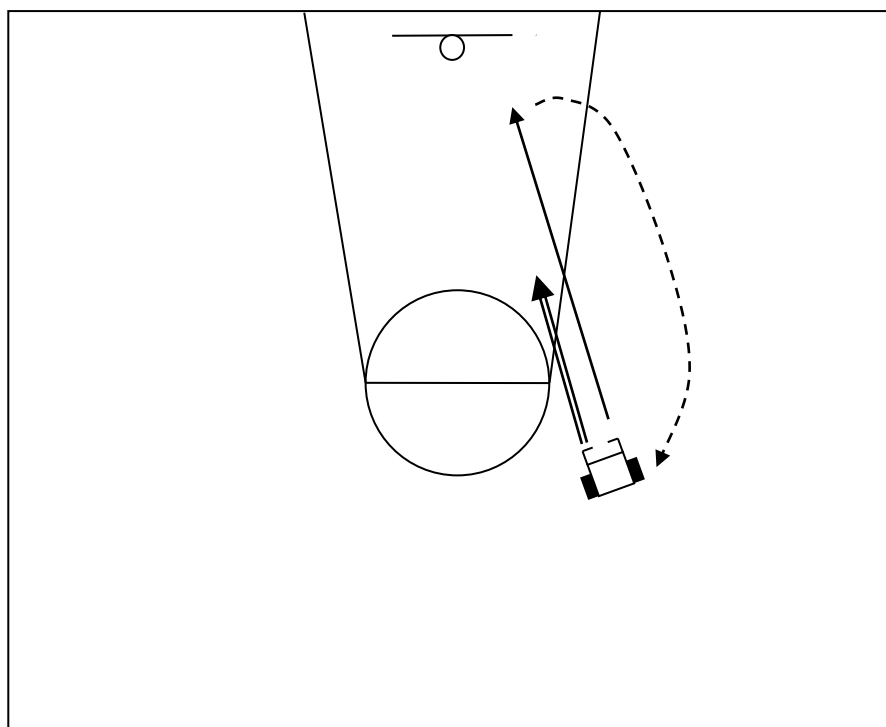


Рис. 66.

Спортсмени починає виконувати дії для підбирання м'яча після завершення кидка (торкання м'яча до кошика).

Виконання кидків можна обмежити загальною кількістю кидків (з визначенням відсотку влучності), влучних кидків, часом виконання вправи, на умовах змагання з іншими спортсменами.

## Вправа 55

Спортсмен виконує кидок м'яча у русі після накидання м'яча у зону між три очковою лінією та три секундною зоною з середньої лінії майданчика. Кидок виконується без удару м'яча (Рис. 67.).

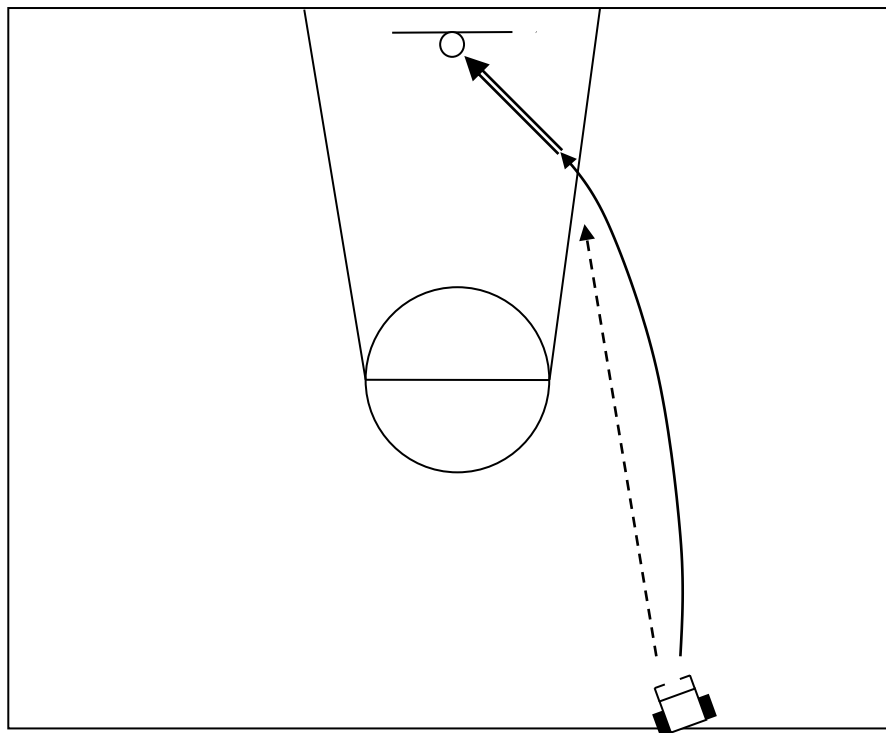


Рис. 67.

Швидкість руху коливається від оптимальної для виконання вправи окремим спортсменом до максимально наближеної в умовах змагальної дистанції, у деяких випадках необхідно вимагати наближення до граничної швидкості переміщення. Вправа виконується на кількість виконаних кидків, влучних, загальний час виконання вправи.

## Вправа 56

Спортсмени розташовуються на середній лінії (лінія старту для виконання вправи). Один спортсмен або асистент тренера розташовується на штрафній лінії (місце розташування можна змінювати в залежності від ефективності виконання вправи). Спортсмен з м'ячем – виконує передачу партнеру/асистенту тренера, після чого виконує прискорення та при наближенні на відстань 4-3 м до кошика, отримує зворотну передачу м'яча, після чого без/з ударом м'яча виконує кидок у русі (Рис. 68.).

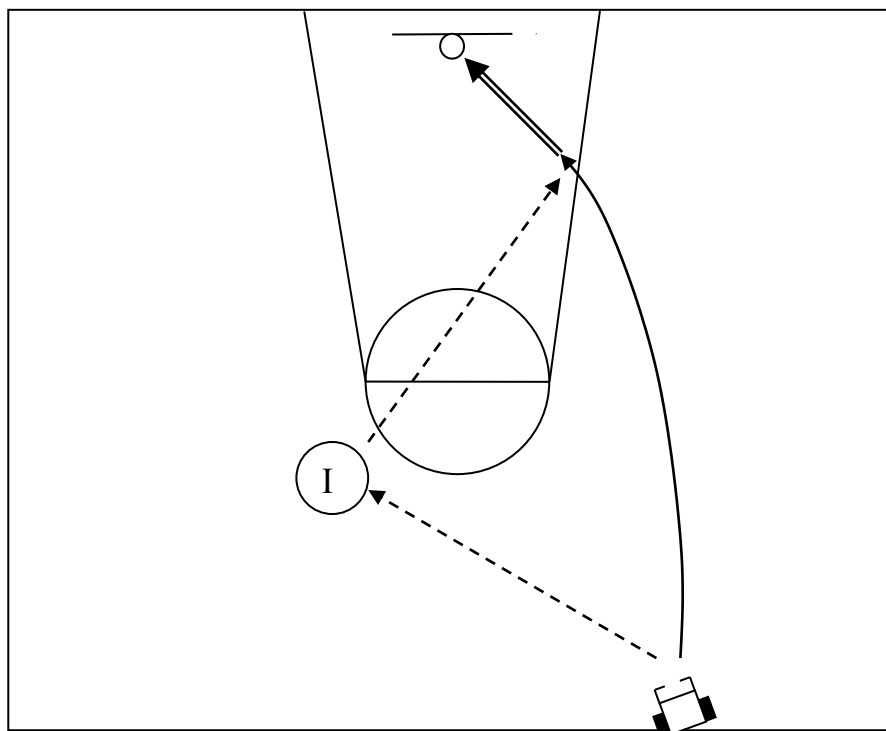


Рис. 68.

При виконанні вправи місце розташування і кількість партнерів для виконання передач можна змінювати в залежності від завдань конкретного тренувального заняття.

## Вправа 57

Спортсмен починає виконувати вправу з лицевої лінії, у напрямі до протилежного кошика. Виконується накидання м'яча в район середньої лінії поля, після чого спортсмен наздоганяє м'яч, при потребі виконує удар м'яча та завершає вправу кидком у русі (Рис. 69).

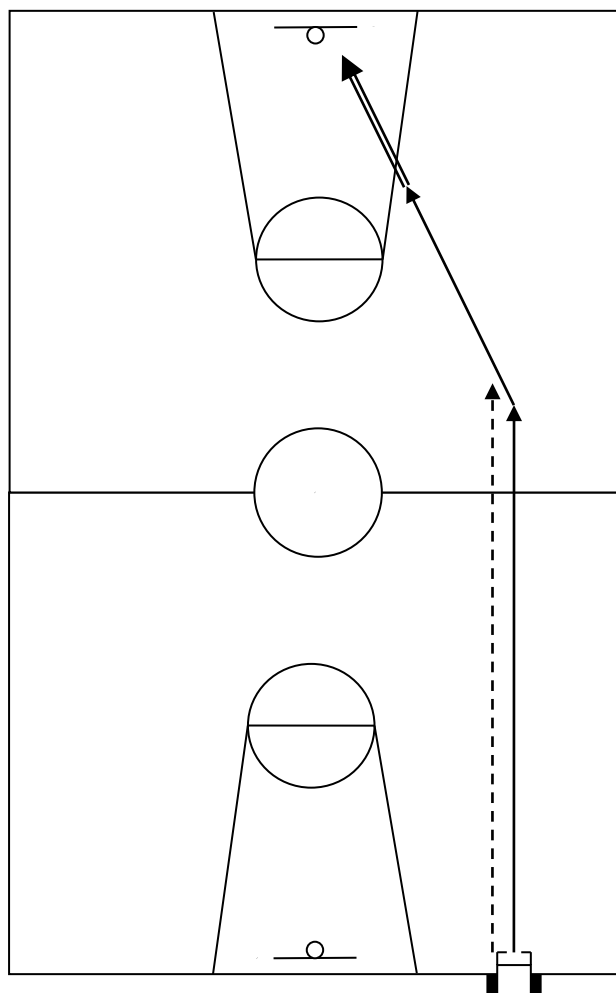


Рис. 69.

Вимагати у спортсменів при виконанні вправи, щоб вони наздоганяли м'яч вже після першого відскоку від поверхні майданчику. Можна використовувати для передачі м'яча одного спортсмена та змінювати його через певні проміжки часу.



## Вправа 58

Спортсмен починає виконувати вправу з ліцевої лінії, у напрямі до протилежного кошика. Впродовж прямої траєкторії руху спортсмена розташовують трьох його партнерів/асистентів тренера у шаховому порядку. Баскетболіст виконує передачу м'яча першому та одночасно починає рух по прямій, отримує зворотну передачу і без виконання ведення переадресовує її наступному партнеру. Отримавши передачу м'яча від останнього партнера виконується кидок м'яча у русі (Рис. 70.).

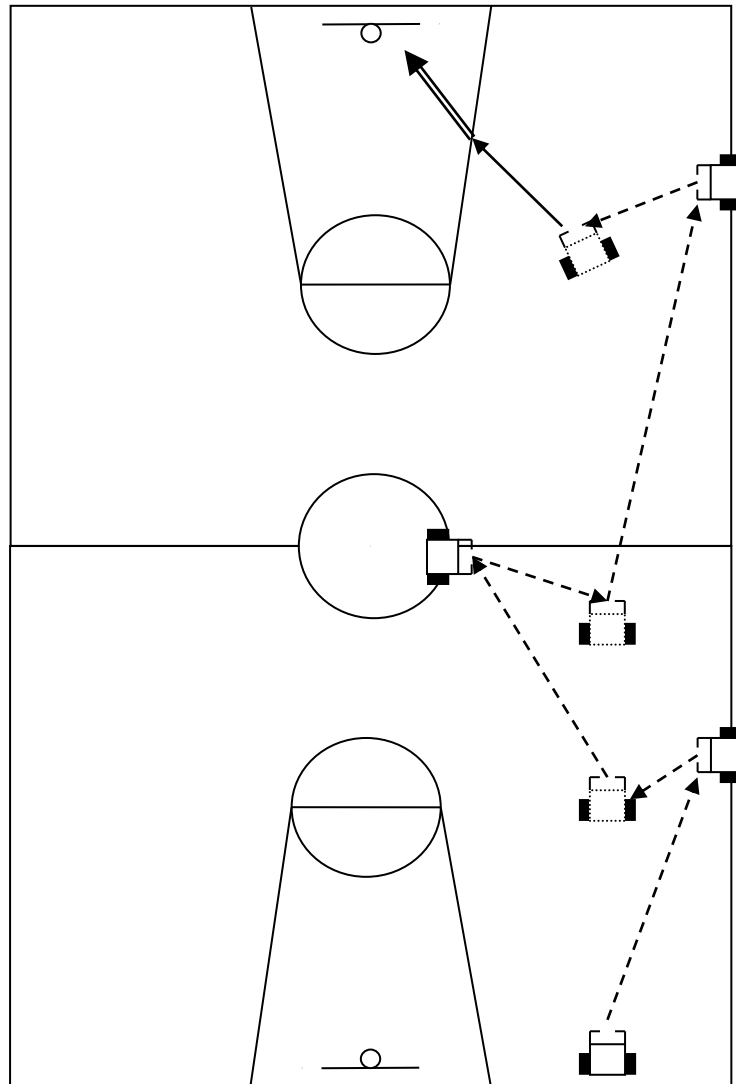


Рис. 70.

Після виконання передачі, спортсмени змінюють своє розташування.

## Вправа 59, 60

Спортсмен розташовується на штрафній лінії, з м'ячем. Виконує кидок м'яча у щит та одночасно розпочинає рух до кошика. Ловить м'яч після удару в щит та виконує кидок м'яча у русі.

Спортсмен розташовується на штрафній лінії, спиною до кошика, з м'ячем. Виконується перекидання м'яча в сторону кошика, розворот спортсмена та підхоплення м'яча після відскоку від поверхні майданчика і виконання кидка у русі (рис. 71.).

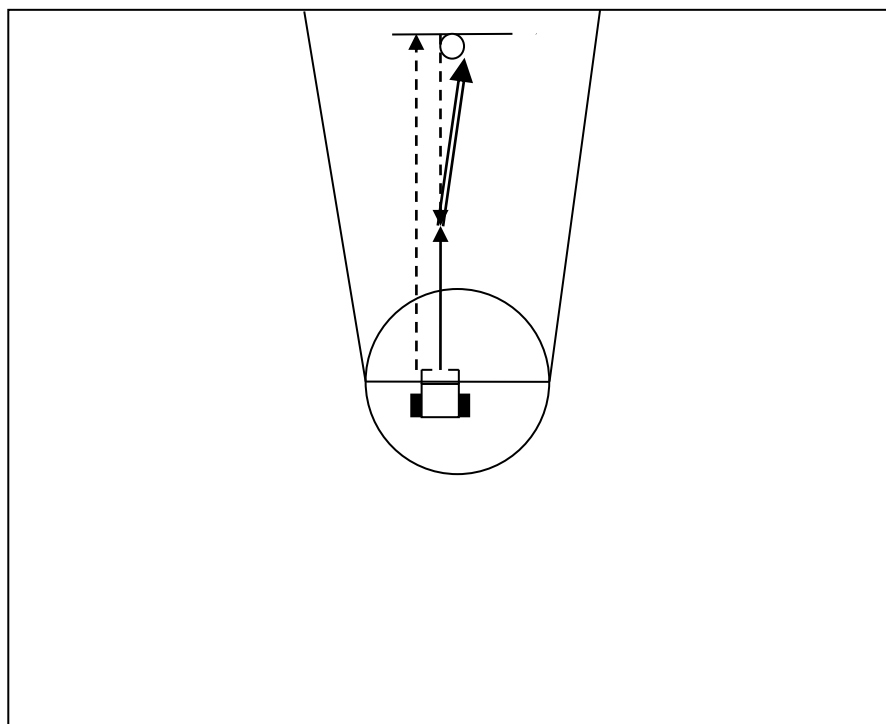


Рис. 71.

Для виконання вправи можна залучати додатково спортсмена, який буде виконувати передачу м'яча у щит.

## Вправа 61

Два спортсмени розпочинають виконання вправи з середньої лінії майданчику, один м'яч. Один з спортсменів виконує прискорення до рівня три очкової лінії, другий передає йому м'яч та одночасно розпочинає рух у цьому ж напрямі. Коли другий наблизився до першого, він забирає м'яч, способом з рук у руки та виконує кидок з середньої/дальної дистанції. Після чого перший виконує підбирання м'яча, та спортсмени рольовими функціями (Рис. 72.).

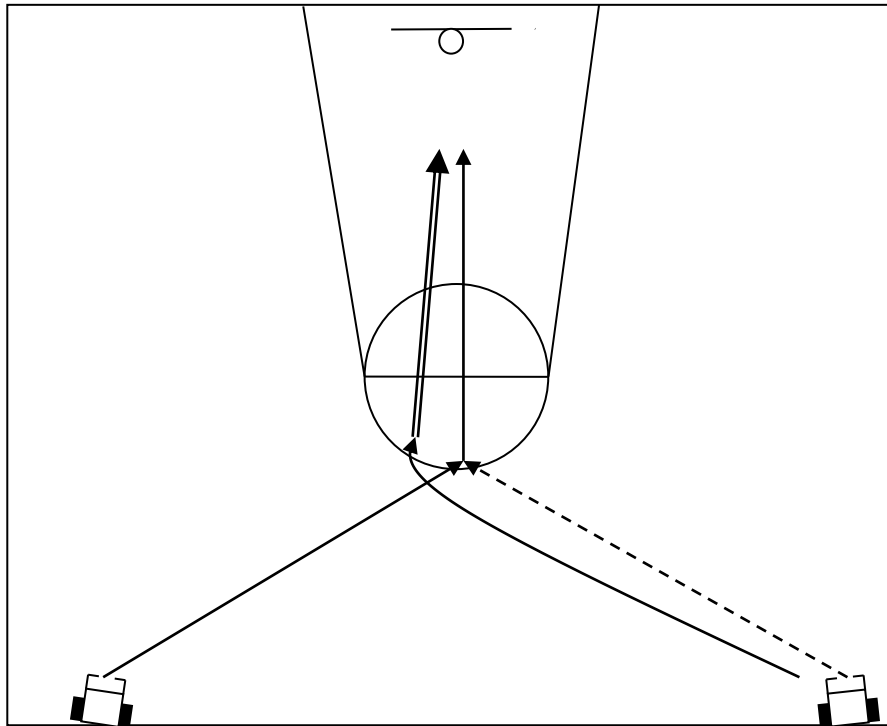


Рис. 72.

Після виконання вправи спортсмени міняються ролями. Вправу необхідно виконувати як з правої, так і з лівої сторони.

## Вправа 62

Спортсмен розпочинає виконання вправи з-під кошика. Виконання переміщення без ведення, з середньою швидкістю. Коли спортсмен досягає обумовленої точки виконання кидка, він виконує оберт на  $180^\circ$  (опиняючись обличчям до кошика) та виконує кидок з дистанції. Обумовлюється загальна кількість виконання кидків, влучних кидків, час виконання та інше (Рис. 73.).

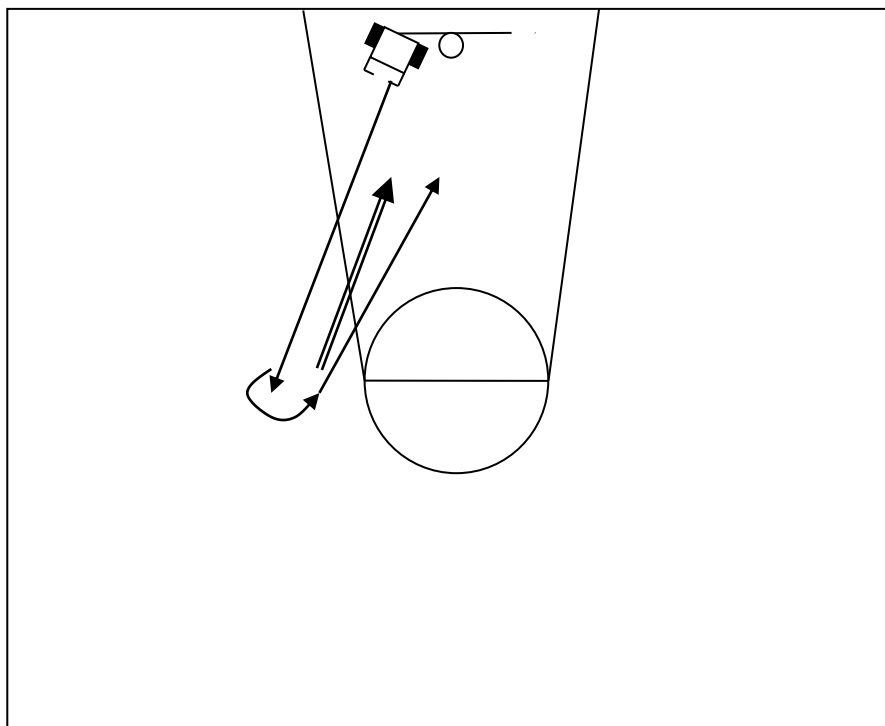


Рис. 73.

Після виконання кидка спортсмена повинен виконати підбирання свого м'яча. Слідкувати за дотриманням правильності виконання техніки кидків.

## Вправа 63

Спортсмен виконує кидки з різних дистанцій, наступним чином: вихідна точка початку вправи – три очкова лінія (вихідну точку початку вправи можна корегувати в залежності від рівня максимальних функціональних можливостей баскетболіста – точка, з якої спортсмен може з залученням помірних зусиль виконати кидок згідно вимог техніки. Спортсмен виконує кидок, після чого (влучив/не влучив) підбирає м'яч, займає точку на 1-2 метри ближче від попередньої, виконує другий кидок, (влучив/не влучив) виконує підбирання і виконує останній (третій) кидок у вправі – з-під кошика (Рис. 74.).

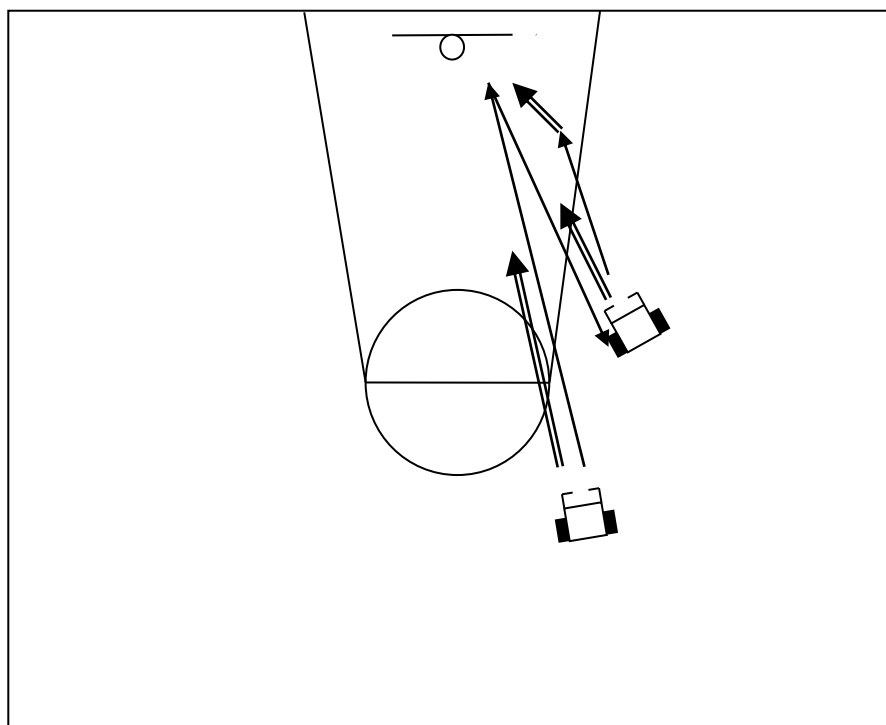


Рис. 74.

При виконанні вправи слід акцентувати увагу спортсменів на тому, що необхідно почергово влучити всі кидки, які виконуються з різної дистанції.

## Вправа 64

Одного спортсмена/асистенту тренера розташовують на штрафній лінії. Інші у двох групах у кутах майданчика. З кута майданчика спортсмен виконує передачу на штрафну, після чого виконує прискорення та обходить партнера, забираючи м'яч та виконує кидок з середньої відстані (Рис. 75.).

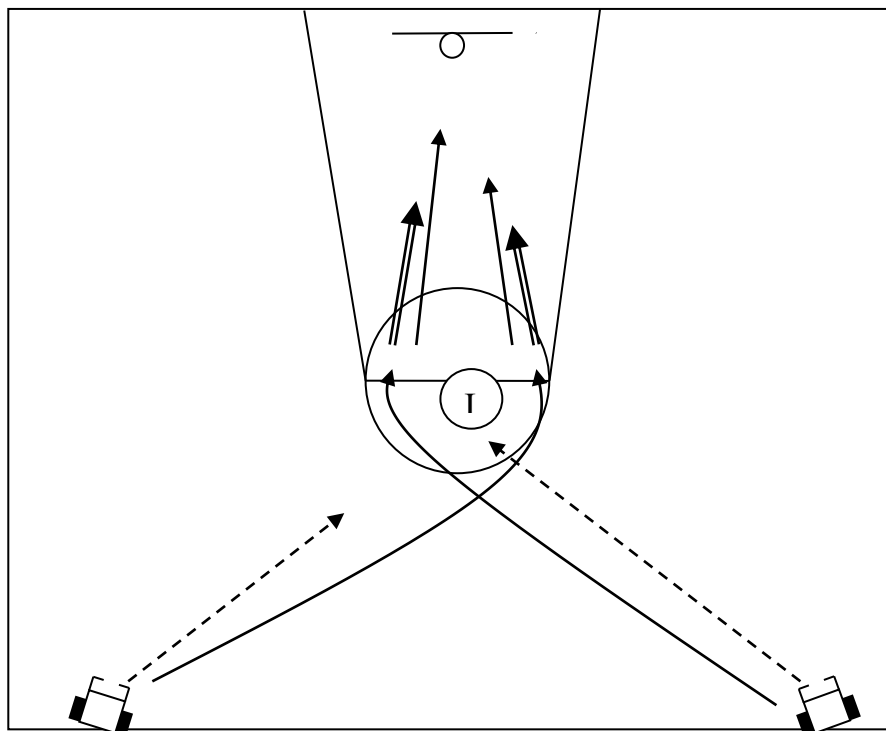


Рис. 75.

Вправу необхідно виконувати з двох сторін. При цьому спортсмени двох протилежно розташованих колон виконують передачі та переміщення по чергово. Після виконання кидка необхідно зробити підбирання свого м'яча та перейти у іншу колону.

## Вправа 65

Почергове виконання кидків з точок на лінії, що обмежує три секундну зону (9), при умові, що спортсмен не може перейти на наступну не виконавши влучного кидка (Рис. 76.).

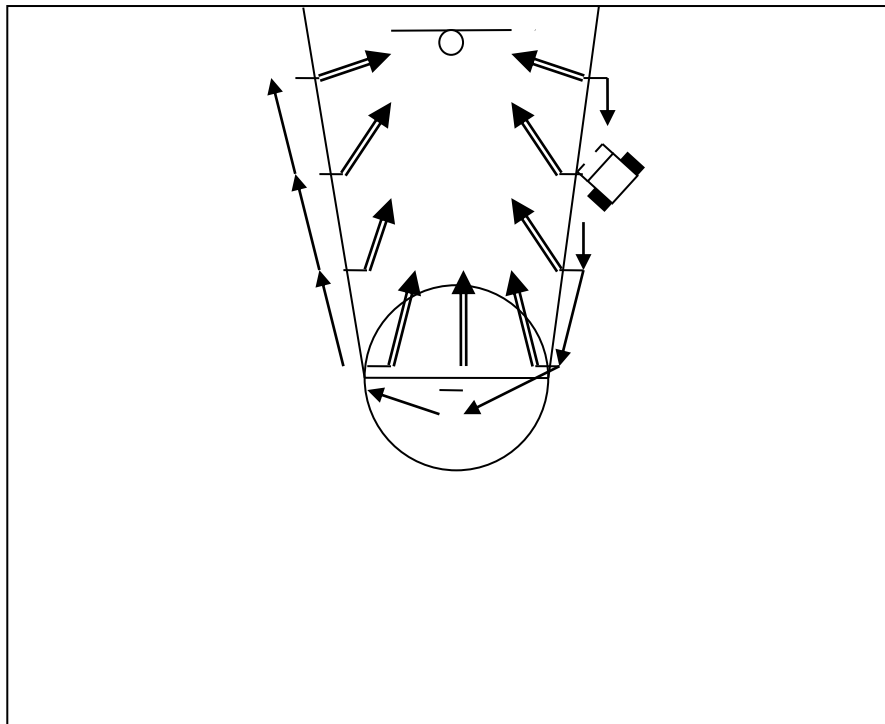


Рис. 76.

Для більшого ефекту від вправи, баскетболістам пропонується виконання кидків при якому вони повинні пройти всі ці точки без жодного промаху (у разі промаху вони повинні повернутись на вихідну позицію і розпочинати спочатку). Вправу доцільно розпочинати почергово з двох сторін від кошика.

### Вправа 66

Виконання штрафного кидка. Вихідна позиція – умовне число 10. Спортсмени виконують штрафні кидки. При невлучному виконання до 10+1, при влучному, від попередньої цифри віднімаємо 1 (10-1). Спортсмен змагається сам із собою у досягненні 0, при сумуванні у.о. до 20, спортсмену зараховується поразка. Можливе виконання і з інших точок. При швидкому виконанні вправи слід збільшити відстань, і навпаки при невиконання – зменшити. Вправа засвідчує точність виконання кидків на рівні 51% і <.

### Вправа 67

Виконання кидків з дистанції одним спортсменом. Умовно обирається 5/7 напрямів виконання кидка. У кожному напрямі дві точки для виконання кидка на відстані 4-5 та 5-6,5 м. (дистанцію слід корегувати в залежності від функціональних можливостей спортсменів) Спортсмен почергово виконує кидок з ближньої та дальньої точки. Умовою переходу від точки до точки є влучне виконання кидка, та від напряму до напряму кидка є влучне виконання штрафного кидка. Так, для початку можна рекомендувати у виконанні з точок у напрямках робити по одному влучному кидку та до них влучний штрафний. У подальшому для ускладнення вимагати влучання з цих трьох точок (1 напрям – 2 точки та штрафний) без промаху між ними. Для ще більшого ускладнення можна збільшити кількість влучань з 1 до 3 (в загальному, необхідно буде влучити підряд від 3 до 9 влучних кидків, в залежності від завдань тренування та можливостей спортсменів).

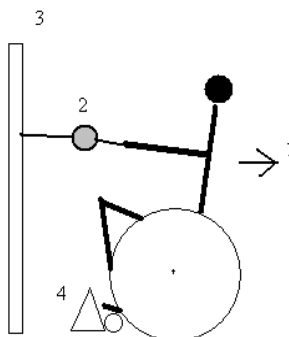


## КОНТРОЛЬ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ВІЗКАХ

Для отримання достовірних даних щодо силової підготовленості неповносправних баскетболістів слід застосовувати контрольні вправи. Кожна з відібраних вправ має взаємозв'язок з окремими техніко-тактичними діями в умовах змагальної діяльності, що також, підтверджено проведеним опитуванням серед фахівців баскетболу на візках:

1) - кистьова динамометрія (ДК – 140, точність виміру  $\pm 1$  кг.): спортсмен виконує вправу з витягнутою в сторону рукою, без ривка, без притискання руки до інших частин тіла і візка (реєструвалась краща спроба з трьох виконаних) [23, 43, 65 та ін.]. Інтервал відпочинку до 1 хв або суб'єктивного відчуття відновлення. Кистьова динамометрія дозволяє визначити рівень прояву силових можливостей при безпосередньому утриманні обводів спортивного візка. За рахунок цієї дії спортсмен приводить візок у рух, утримує положення візка при протидії супернику та змінює напрям безпосередньо під час руху візка;

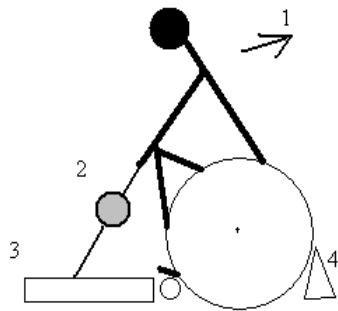
2) - силова тяга м'язами двох рук та тулуба (адаптований ДС – 200, з точністю виміру  $\pm 1$  кг.) [18, 40, 75 та ін.]. Ця вправа виконувалась хватом зверху у трьох положеннях: а) спереду; б) спереду-знизу, під кутом  $45^\circ$ ; в) знизу зі спини, з метою отримання достовірних даних про рівень тренуваності різних груп м'язів що забезпечують роботу двома руками до себе (Рис. 77-79.).



1 - напрям руху, 2 - вимірювальний пристрій, 3 - основа кріплення,  
4 - утримувач візка.

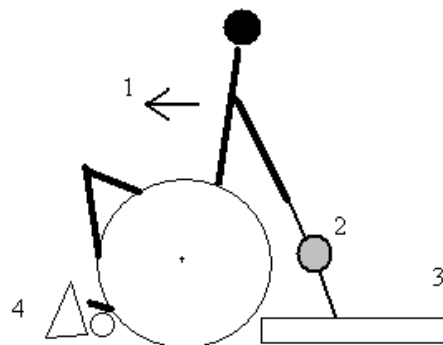
Рис. 77. Схема виконання контрольної вправи тяга м'язами двох рук та тулуба у положенні спереду.

Вправа виконувалась одним рівномірним рухом без ривка. Силова тяга м'язами двох рук і тулуба трьома способами: спереду подібна до дій спортсмена, що пов'язані з вириванням м'яча у суперника в окремих ігрових ситуаціях; зі спини-знизу – подібна до виконання поштовху візка (прокручування коліс) вперед; спереду-знизу, під  $45^\circ$  – відтворює ігрову ситуацію піднімання м'яча з поверхні майданчика при протидії суперника.



1 - напрям руху, 2 - вимірювальний пристрій; 3 - основа кріплення,  
4 - утримувач візка.

Рис. 78. Схема виконання контрольної вправи тяга м'язами двох рук та тулуба у положенні спереду-знизу, під кутом 45°.



1 - напрям руху, 2 - вимірювальний пристрій;  
3 - основа кріплення, 4 - утримувач візка

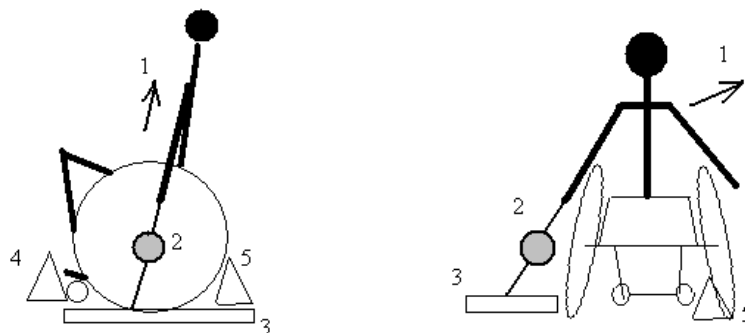
Рис. 79. Схема виконання контрольної вправи тяга м'язами двох рук та тулуба у положенні знизу зі спини.

3) - тяга м'язами однієї руки та тулуба збоку-знизу: хват зверху (адаптований ДС – 200, з точністю виміру  $\pm 1$  кг.)(Рис. 2.4.) [23, 43, 61 та ін.]. Спортсмен залучає до роботи у виконанні вправи якомога більшу кількість м'язових груп однієї руки та тулуба. Інтервал відпочинку більше трьох хвилин. Реєструється кращий результат з трьох спроб кожної руки.

Силова тяга м'язами однієї руки та тулуба збоку-знизу подібна до піднімання м'яча з поверхні майданчика при його розташуванні збоку.

Вигляд з боку

Вигляд зі спини

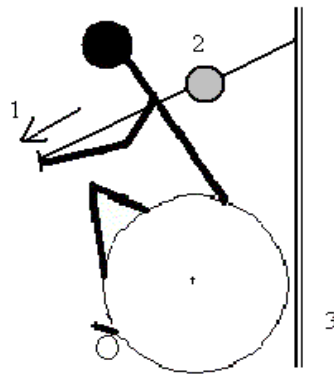


а) вигляд з боку, б) вигляд зі спини, 1 - напрям руху, 2 - вимірювальний пристрій; 3 - основа кріплення, 4,5 - утримувачі візка

Рис. 80. Схема виконання контрольної вправи тяга м'язами однієї руки та тулуба збоку-знизу.

4) - тяга однією рукою вперед (для реєстрації використовується пристрій з використанням ДРП - 90)(Рис. 81.) [83], вправа дозволяє реєструвати прояв максимальної сили м'язів розгиначів руки, згиначів тулуба та стегна. Пристрій розташовано праворуч чи ліворуч, в залежності від руки, якою виконуються вправа. Спортсмен виконує тягу рівномірним рухом, без ривків та притискань іншими частинами тіла.

Тяга однією рукою вперед подібна до виконання першого поштовху візка з місця, переміщення вперед і для зміни швидкості переміщень спортсмена на майданчику у відповідності до ігрових ситуацій.



1 - напрям руху, 2 - вимірювальний пристрій,  
3- основа кріплення вимірювального пристрою.

Рис. 81. Схема виконання контрольної вправи тяга однією рукою вперед.

5) З метою визначення швидкісної сили [2] слід використовувати подолання відрізка 6 метрів (Рис. 82.) (реєстрація результату за допомогою фотоелектронних пар і електрохронометра з точністю виміру  $\pm 0,01$  с). Виконання вправи з лінії старту у коридорі 2 м., довжиною 6 м. На лінії старту та фінішу розташовані пари передавач-приймач, які замикаючись на лінії старту – запускали хронометр на лінії фінішу – вимикали його. Спортсмен самостійно обирає момент старту, що дозволяє йому оптимально зосередитись і показати максимальний результат. Подолання відрізка 6 метрів дає об'єктивну інформацію про здатність до стартового прискорення, що відіграє у ЗД як здорових, так і неповносправних баскетболістів важливе значення [2, 4];

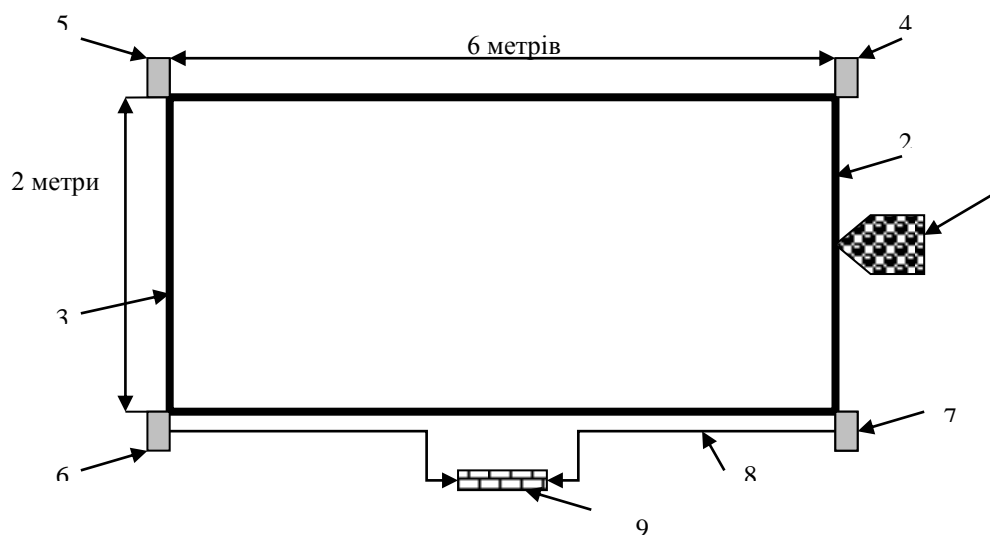
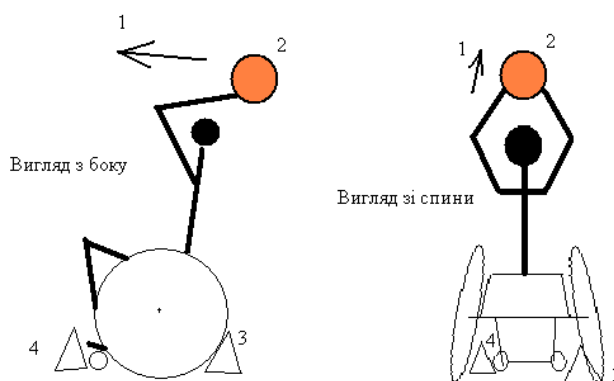


Рис. 82. Схема виконання контрольної вправи подолання відрізка 6 метрів.  
Примітка: 1 – спортсмен; 2 – лінія старту; 3 – лінія фінішу; 4-7 – фотоприймачі; 8 – провідник інформації; 9 – пристрій сприйняття та обробки інформації.

б) - кидки набивного м'яча масою 2 кг з місця, у позі сидячи у спортивному візку. З метою визначення вибухової сили м'язів рук та тулуба [2, 4, 43, 65 та ін.] вправа виконується: а) двома руками з-за голови; б) двома руками від грудей; в,г) однією рукою (сильною та слабкою) (Рис. 83-85.). Виконання вправи моделює умови технічної дії змагальної діяльності баскетболіста на візку – передачі м'яча. Спортсмен розташований на лінії старту, перед ним розмічено простір довжиною 10 м. За вказівкою про підготовленість до реєстрування результату він за суб'єктивним відчуттям готовності виконує кидок набивного м'яча. Виконується по чергово по три спроби кожного зі способів виконання. Інтервал відпочинку більше трьох хвилин.

Кидки набивного м'яча – ці вправи були відібрані нами у зв'язку з тим, що структура рухових дій та послідовність їх виконання у них подібна до виконання передач м'яча спортсменами в умовах гри, а саме: передачі двома руками з-за голови, передачі двома руками від грудей та передачі однією рукою від плеча.



а) вигляд з боку, б) вигляд зі спини; 1 - напрям руху,  
2 - набивний м'яч, 3,4 - утримувачі візка

Рис. 83. Схема виконання контрольної вправи кидків набивного м'яча з місця двома руками з-за голови.

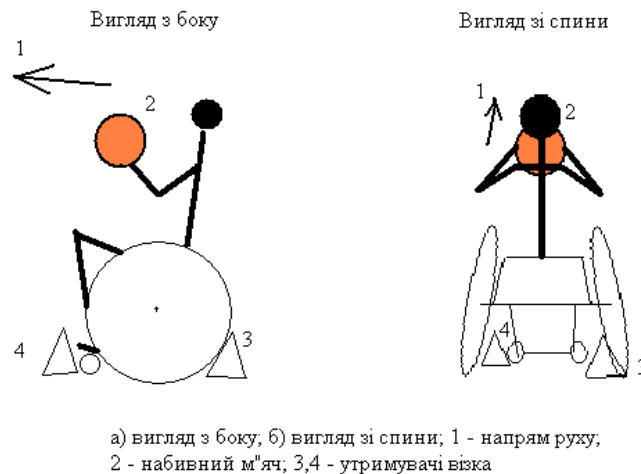


Рис. 84. Схема виконання контрольної вправи кидків набивного м'яча з місця двома руками від грудей.

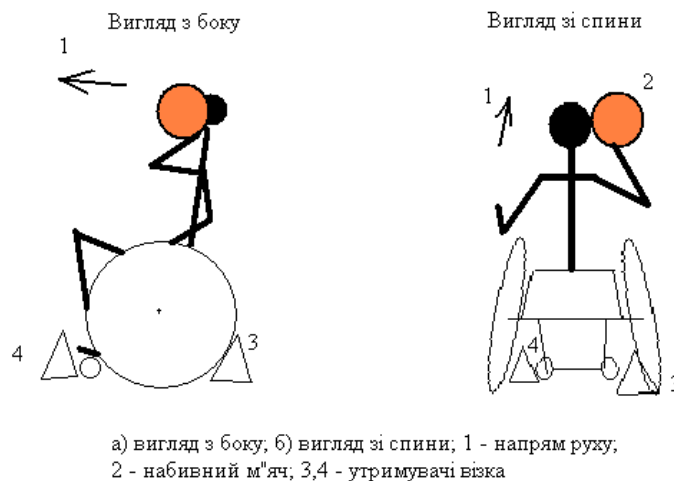


Рис. 85. Схема виконання контрольної вправи кидків набивного м'яча з місця однією рукою (сильною та слабшою).

7) Тяга м'язами однієї руки та тулуба збоку-знизу впродовж 40 с з подоланням опору 30% від індивідуального максимуму (Рис. 86.) [57, 65, 72 та ін.]. Виконується з метою визначення рівня розвитку силової витривалості груп м'язів, що забезпечують роботу однією рукою збоку-знизу. Для виконання вправи визначається величина, що складає 30% від індивідуального максимуму для кожної руки (правої та лівої) у виконанні вправи силова тяга м'язами однієї руки та тулуба збоку-знизу. Індивідуальна величина опору та його корекція у даній вправі забезпечується шляхом використання розбірних гантелей. Фіксується максимальна кількість разів виконання спортсменом у тому числі за перші 20 с, за другі 20 с і в сумі за 40с. Вихідне положення – пряма рука з обтяженням вниз. Спортсмени виконували згинання і розгинання руки у ліктьовому суглобі з досягненням висоти підйому до рівня плеча з максимально доступною частотою впродовж сорока секунд. Саме у відповідності до кількості разів виконання, а не до робочої ваги вправи,

робиться висновок для сильної та слабшої руки у цій вправі. Тяга збоку-знизу однією рукою впродовж 40 с з подоланням опору 30% від індивідуального максимуму дозволяє оцінити рівень силових можливостей щодо багаторазового інтенсивного виконання поштовхів коліс візка та різноманітних його поворотів у процесі ЗД.

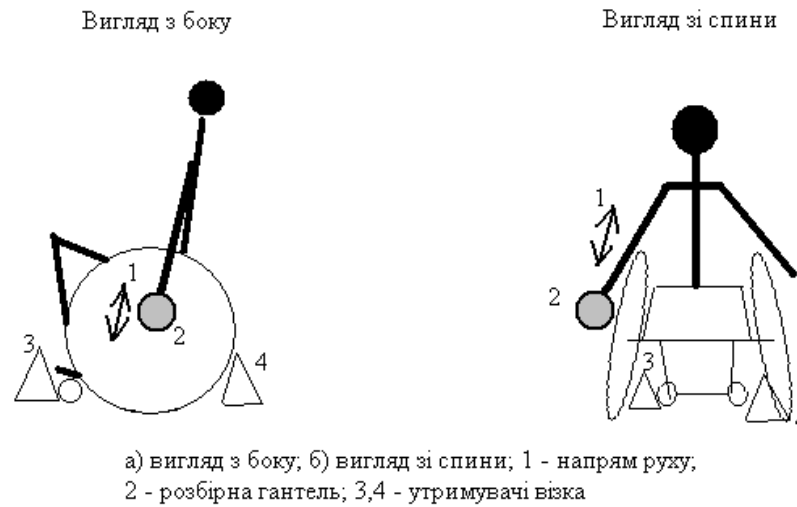


Рис. 86. Схема виконання контрольної вправи тяга м'язами однієї руки та тулуба збоку-знизу 30% від максимального результату за 40 с.

Запропоновані вправи виконуються у трьох спробах, що відповідає загальним вимогам до тестувань [61, 65, 81 та ін.]. Це дозволило спортсменам максимально реалізувати свої силові можливості під час тестування. Спортсмени виконували по чергову контрольні вправи та кожен спробу у них, що сприяло оптимальному відновленню оперативної працездатності.

Загальну характеристику батареї контрольних вправ з визначення силової підготовленості кваліфікованих баскетболістів на візках наводимо в таблиці.

Таблиця

Характеристика контрольних вправ для визначення силової  
підготовленості баскетболістів на візках.

№	Контрольна вправа	Одиниці вимірювання	Силова якість, що проявляється	Спосіб вимірювання
1	Кистьова динамометрія	Кілограм/сили (кгс)	Максимальна сила	ДК – 140
2	Тяга м'язами двох рук та тулуба	Кілограм/сили (кгс)	Максимальна сила	адаптований ДС – 200
3	Тяга м'язами однієї руки та тулуба збоку-знизу	Кілограм/сили (кгс)	Максимальна сила	адаптований ДС – 200
4	Тяга однією рукою вперед	Кілограм/сили (кгс)	Максимальна сила	Спеціальний пристрій на основі ДРП – 90
5	Подолання відрізка 6 метрів	Секунди (с)	Швидкісна сила	Фотоелектронні пари та хронометр
6	Кидки набивного м'яча	Сантиметри (см)	Вибухова сила	Сантиметрова рулетка
7	Тяга однієї руки збоку-знизу впродовж 40 с з подоланням опору 30% від індивід. максимуму.	Кількість разів	Силова витривалість	розбірна гантель (10-40 кг), підрахунок

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аксельсон П., Мінкель Ж., Чесни Д. Керівництво для вибору інвалідного візка: Як використати стандарти розроблені ANSI/RESIVA для того, щоб купити інвалідний візок: Пер. з англ. – Вашингтон, 1994. – 69с.:іл.
2. Аллани Абдельхафид Бен Шедли. Взаимосвязь эффективности защитных действий гандболистов и уровня развития физических качеств: Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛ ИФК. – М., 1988. – 20 с.
3. Аристова А.В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов: Учеб. пособие – М., 2002. – 192 с.
4. Базильчук О.В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток: Автореф. дис....канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / ЛДІФК. – Л., 2004. – 23 с.
5. Бакрадзе Т.А. Исследование эффективности специальных средств с искусственной тягой на развитие скоростных качеств бегуна : Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / ТарГУ. – Тарту, 1971. – 22 с.
6. Баскетбол / В.М. Корягин , В.М. Мухин, В.А. Боженар, Р.С. Мозола. – К.: Вища шк., 1989. – 232с.
7. Баскетбол: Основные технические приемы. Методика обучения в группах начальной подготовки / Пер. с англ. А.А. Шеретюх, Л.В. Костикова, И.Н. Григорович. – Омск, 1991. – 60с.
8. Баскетбол: Справочник/ Авт.-сост. З.А. Генкин, Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 224с.
9. Баскетбол: Учеб. для ин-тов физ. культуры/ Под. ред. Ю.М. Портнова. - 3-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288с.
10. Башкирова М.М. Актуальные вопросы физической активности и спорта инвалидов // Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ: Междунар. науч. конгр. - Минск, 1999. – С.172-178.
11. Білянський О.Ю., Куц О.С. Визначення тону м'язів уражених кінцівок в осіб, які перенесли мозковий ішемічний інсульт, з допомогою мануально-м'язового тестування // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – Рівне, 2006. – С. 349-353.
12. Богуславський В.Г. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксёров: Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / КГИФК. – К., 1989. – 21 с.
13. Боднарчук А. П. Построение системы подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики. – К.: Здоровье, 1981. – 124с.
14. Бріскін Ю.А. Базова термінологія спорту неповносправних // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: Зб. наук. ст. Л.: Ахіл, 2003. – Вип.1. – С. 17-21.
15. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів у параолімпійському русі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр./ за ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХП), 2000. – №8. – С.24-29.



16. Бріскін Ю.А. Теоретико-методичні основи інваспорту. – Л.: Кварт, 2005. – 355с.;іл.
17. Бріскін Ю.А., Передерій А.В., Строкатов В.В. Параолімпійський спорт: Навч. посіб. – Л.: Арал, 2001. – С. 32-82.
18. Булатова М.М., Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. посіб. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
19. Вайзер С.Р. Принцип підбора упражнень на развитие силы: Опыт работы с юношами-старшеклассниками // Физическая культура в школе. – 1987. – №2. – С.30-31.
20. Вари П. «1000 упражнень в баскетболе» -- К.: БК «Денди баскет», 1997. – 210 с.
21. Вацеба О.М., Копій О.В. Особливості розвитку параолімпійського руху в Україні// Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр. – Рівне, 1999. – С.47-52.
22. Верхало Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004. – 536 с.
23. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215с.
24. Висковатова Т. Пути психофизической регуляции эмоциональных проявлений в команде юных спортсменов // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон: видавництво ХДУ, 2003. – С. 151-152.
25. Висковатова Т.П. Умственная отсталость и параолимпийский спорт // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – Вып. 2. – С. 30-35.
26. Вісковатова Т.П. Психологічна підготовка спортсменів збірних команд, які тренуються за програмою паралімпійського спорту // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: Зб. наук. ст. Л.: Ахіл, 2003. – Вып.1. – С. 28-31.
27. Вісковатова Т.П. Розвиток уяви в урочний та позаурочний час у дітей із затримкою психічного розвитку: Метод. рекомендації. – Одеса: ПНЦ АПН України, 2003. – 55 с.
28. Вихтрук Т.И., Лисовский В.А., Сологуб Е.Б. Основы тератологии и наследственной патологии: Учеб. пособие/ Под. ред. проф. В.А. Лисовского, Е.Б. Сологуб. – М., 2001. – С. 270-360.
29. Вовканич А. С. Інструктивні матеріали по догляду за хворими з травмою спинного мозку. – 2-е вид., доп., – Л., 2000. – С. 9-39.
30. Вовканыч А. Состояние и перспективы развития рекреационного спорта инвалидов (по итогам проекта “RESPO”)// Наука в олимпийском спорте. – 2002. – Вып.2. – С. 24-26.
31. Волошин А.И. Развитие силы рук и плечевого пояса// Физическая культура в школе. – 1991. – №3. – С. 24-26.
32. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, – 1980. – 136 с.

33. Григоренко В.Г. Педагогические основы физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. - Москва: Сов. спорт, 1991. – 185 с.
34. Данилов В.А. Экспериментальное исследование специальной работоспособности баскетболистов: Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛ ИФК. – М., 1972. – 33 с.
35. Данилов В.А., Ширковец Е.А. Функциональные возможности баскетболистов различной квалификации// Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 12. – С. 36.
36. Дерепя М. Освещение спорта инвалидов в периодической печати Украины //Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. VI Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 601.
37. Єльфимова О. Значення і особливості розвитку координаційних здібностей у юних баскетболістів з недоліками слуху //Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: Зб. наук.ст. – Л.: Ахіл, 2003. – Вип. 1. – С.43-45.
38. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Дис... д-ра пед. наук.: 13.00.04 – М., 1980. – 494 с.
39. Зайцев В.К. Разработка системы педагогического контроля за физической и технической подготовленностью хоккеистов высшей квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛ ИФК. – М., 1980. – 26 с.
40. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – К.: Здоров'я, 1988. – 144 с.
41. Зациорсий В.М. Физические качества спортсмена.(основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 198с.
42. Изаак В.И. Экспериментальное обоснование методики физической и технической подготовки гандболистов старших разрядов: Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГОЛиОТКЗ ИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград. 1974. – 24с.
43. Келлер В.С. Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – С.135-148.
44. Класифікаційна система спорту інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату/ Українська федерація спорту інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату. – К., 1997. – С. 234.
45. Классификационная система по баскетболу на колясках //пер. и изд. Укр. федерации спорта инвалидов ПОРА. – 40с.
46. Когут І. Роль держави у розвитку фізичної культури та спорту осіб з особливими потребами // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: Зб. наук. ст. – Л.: Ахіл, 2003. – Вип.1. – С.50-53.
47. Копій О. Характер роботи українського центру "Інваспорт" та особливості його діяльності на Львівщині// Молодіжні проблеми в Україні. Стан та шляхи вирішення: Зб. наук.-метод. ст. – Л., 1997. – С.85.

48. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии / Под. общ. ред. Л.В. Шапковой. – М., 2002. – 212 с.
49. Корягин В.М. Актуальные проблемы физической и технической подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней тренировки // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. Трудов. – Харьков, 2001. – № 5. – С. 6-13.
50. Корягин В.М. Исследование соревновательных и тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки баскетболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1973. – 29 с.
51. Корягин В.Н., Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. – Л.: Край, 1998. – 191 с.
52. Корягин В.М., Заверикин А.М., Дедюхина В.О. Оцінка підготовленості баскетболістів високої кваліфікації // V Всеукр. наук.-практ. конф. «Роль фіз. культури і спорту в здоровому способі життя»: Тези доп. – Л., 2001. – С. 40-41.
53. Крупський В. П. Взаємозв'язок спеціальної витривалості з техніко - тактичними діями у багаторічній підготовці лижників-гонщиків: Автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / Український держ. ун-т фізичного виховання і спорту. — К., 1998. — 17 с.
54. Крутиков А.В. Использование сопряженного метода в подготовке юных баскетболистов 11-13 лет: Автореф. дис....канд. пед. наук: 13.00.04 / АФВиСРБ. – Минск, 1992. – 24 с.
55. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 194-200.
56. Левин В.М. Исследование возрастных изменений скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов и экспериментальное обоснование методики их воспитания: Автореф. дис....канд. пед. наук: 13.7.34/ВНИИФК. – М., 1970. – 33с.
57. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Л.: Штабар, 1997. – 207 с.
58. Лосин Б.Е. Использование интервальной тренировки при подготовке баскетболистов // Научные основы подъема массовости и эффективности физической культуры и спорта. – Л., 1982. – С. 112-113.
59. Львов В. С. Обоснование структуры и содержания силовой подготовки хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде: Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / РГАФК. – М., 1993. – 22 с.
60. Маллаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих: Учеб. пособие. – М., 2002. – 136 с.
61. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для ин-тов физич. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

62. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
63. Мітова О.О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги: Автореф. дис.... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / ХДАФВ. – Х., 2004. – 20 с.
64. Мозола Р.С., Приступа Є.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. – Л., 1993. – 88 с.
65. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К., 1999.- С.92-186.
66. Олімпійська арена / Спец. вип. журналу, присвяченого XI Паралімпійським іграм у Сіднеї. –2001. – 41с.
67. Особливості функціональних асиметрій показників нервово-м'язової та сенсорної систем у інвалідів стрільців з лука/ Кравчук Н. та ін. //Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: Зб. наук. ст. – Л.: Ахіл, 2003. – Вип.1. – С.57-59.
68. Официальные правила по баскетболу на колясках // Пер. и изд. Укр. федерации спорта инвалидов ПОРА. – К., 2003. – 102с.
69. Пагиев В.Б. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности и технико-тактического мастерства футболистов высших разрядов: Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / ВНИИФК. – М., 1977. – 26с.
70. Передерій А. В. Особливості методики технічної підготовки спортсменів-інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр./ під ред. С. С. Ермакова– Х.: ХХІІІ, 1999. - № 11. – С. 9-12.
71. Пітин М. Історичні аспекти розвитку баскетболу на візках // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк, 2004. – №3. – С. 242-247.
72. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584с.
73. Платонов В.М., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник: в 2т. – Т.1. – К.: Олімпійська література, 1994. – 496 с.
74. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – К.: Здоровья, 1988. – 216 с.
75. Платонов В.Н. Теория спорта. – К.: Высшая школа, 1987. – 423 с.
76. Поплавский Л.Ю. Баскетбол: підручник. – К.: Олімпійська література, 2004. – 446с
77. Приступа Е. Особенности системы спортивных соревнований инвалидов// Наука в олимпийском спорте. – 2002. – Вып.2. – С.36-42.
78. Развитие физических качеств баскетболистов: Метод. пособие для тренеров по баскетболу / З.М. Хромаев, Е.В. Мурзин, А.В. Обухов, С.Г. Защук/ Под.общ.ред. Поплавского Л.Ю. – К.:ФБУ, 2006 – 111 с.
79. Римар О. Спорт неповносправних: історія та сучасність. – Львів, 2001. – 56с.
80. Строкатов В.В. Спортивна підготовка інвалідів // Фізична культура і спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення. – Л.: ЛДІФК, 1995. – С. 36-37.

81. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян А.И. Педагогика спорта. – К.: Здоров'я, 1986. – 208с.
82. Упражнения баскетболиста: Метод. пособие / З.М. Хромаев, Е.В. Мурзин, А.В. Обухов, С.Г. Защук / Под. общ. ред. Поплавского Л.Ю. – К.:ФБУ, 2006 – 128 с.
83. Фомин Е.В. Теоретические основы силовой подготовки волейболистов. Метод. рек. – М., 1985. – 28с.
84. Форен Б. Физическое состояние игрока – ключ к успеху // Сб. ст. ведущих тренеров мира: метод. пособ./ З.М. Хромаев, Л.Ю. Поплавский, Е.В. Мурзин, А.В. Обухов. – К.:ФБУ, 2005 – С. 55-60.
85. Ханікянц О.В. Фізична та технічна підготовленість стрибунів у висоту відповідно до кваліфікаційних моделей: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / ЛДЦФК. — Л., 2005. — 20с.
86. Хартман Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. — Берлин: Штортферлаг, 1988. — 335 с.
87. Хедрик Б. Современные методы тренировки в гонках на колясках, легкой атлетике и баскетболе// Спорт инвалидов за рубежом: Материалы всесоюзной конференции по вопросам физической культуры и спорта инвалидов. – М.: ЦООНТИ, 1990. – С. 3-8.
88. Хорошуха М., Филиппов М. Определение физической работоспособности спортсменов-инвалидов методом силовой эргометрии Олимпийский спорт і спорт для всіх: тези доп. VI Міжнар.наук. конгр. – К., 2000. – С. 627.
89. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2000. – 358 с.
90. Шаленко В.В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.01 / ХДАФК. — Х., 2005. — 20с.
91. Шамардина Г., Акоюн Е. Реабилитация людей с травмой позвоночника и спинного мозга посредством занятий на воде // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. VI Міжнар.наук. конгр. – К., 2000. – С. 630.
92. Шапкова Л., Евсеев С. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – Вип. 2 – С. 79-90.
93. Ші Дунлін. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості бігунів на 400 метрів з бар'єрами на етапі попередньої базової підготовки: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Харківська держ. академія фізичної культури. — Х., 2006. — 23с.
94. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. дефектологов фак. высш. пед. учеб. заведений / Пер. с нем. Н.А. Горловой. – М.: Академия, 2003, – 112 с.

95. Щербаков И.А., Уваров М.А. Баскетбол на колясках. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 80 с.; ил.
96. Bolach E. Analiza system rozgrywek o mistrzostwo Polski w pilke koszykowa na wozkach // Fizjoterapia. – 1994. – Т.2. – № 4 – S.35-36.
97. Bolach E. Obciazenia fizyczne stosowane w jednostce treningowej w podorresie przygotowania specjalnego w pilkce koszykowej na wozkach //Fizjoterapia. – 2001. – Т.9. – № 2. – S. 60-65.
98. Bolach E. Taktyka ataki w grze w pilke koszykowa na wozkach// Fizjoterapia. – 1994. – Т.2. – № 4. – S.37-39.
99. Bolach E., Mikiciuk A., Godzinski K. Analiza skuteczności gry zawodników piłki koszykowej na wozkach w zależności od wartości punktowej za inwalidztwo//Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: Зб. наук. ст. з проблем фіз. виховання і спорту та фіз. реабілітації неповносправних. – Л.: Ахіл, 2003. – Вип. 1. – С.117-133.
100. Bolach E., Mikiciuk A., Prystupa E. Porownanie motywacji do wyczynowego uprawiania piłki koszykowej przez zawodników pełnosprawnych i niepełnosprawnych //Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: Зб. наук. статей з проблем фіз. виховання і спорту та фіз. реабілітації неповносправних. – Л.: Ахіл, 2003. – Вип.1. – С.153-163.
101. Burnham R., Wheeler G., Bhambani Y. et al. Intentional induction of automatic dysreflexia among quadriplegic athletes for performance enhancement: efficacy, safety and mechanism of action // Clin J. Sports Med. – 1994. –Vol. 4. – P. 1-10.
102. Byrnes I., Shaver D., Hedric B. Wheelchair basketball – Coaching. – 1989. – 140p.
103. Callistel C.R. The organization of action. – Hillsdale, 1980. – 116 p.
104. Coutts K.D. Dynamics of wheelchair basketball// Medicine and Science in Sports and Exercise. – 1992. – Vol. 24. – № 2. – P. 231-234.
105. Dobrowski R. Moja lekcja wf – w szkole integracyjnej // Wychow. Fiz. Zdrow. – 1994. – № 1. – S. 16-21.
106. Dobrucka I. Wartosc sportu dla osob z trwalym uszkodzeniem narzadu ruch-poruszajacych sie na wozru inwalidzrim//Wychowanie fizyczne i sport: VI Miedzynierodowy kongres naukowy. –Warszawa, 2002. – Т. XLVI. – No. 1. – Part 1. – P. 201 - 202.
107. Migasiewicz J., Bolach E., Paliga Z. Sport wyczynowy (kwalifikowany) w rehabilitacji osob niepełnosprawnych// Aktywnosc ruchowa osob niepełnosprawnych / Monografia. red.nauk. Migasiewicz J., Bolach E. – Wroclaw: PTWKOW, 2004. – P. 109 – 117.
108. Molik B., Kosmol A. Mozliwosci funkcjonalne zawodnikow w pilce koszykowej na wozkach// Trening. – 1997. – № 4. – S. 145-158.
109. Molik B., Kosmol A. Rozwoj technologiczny wozkow inwalidskich wykorzystywanych w koszykowce i regby na wozkach // Med. Sport. – 1997. – № 4, S. 149-153.

110. Molik B., Kosmol A., Pastuszko E. Wplyw treningu na moc beztlenowa koszykarzy na wozkach//Wychowanie fizyczne i sport: VI Miedzynarodowy kongres naukowy. – Warszawa, 2002. – T.XLVI. – No. 1. – Part 1. – P.211-213.
111. Orech J., Sobieska J. Sport osob niepełnosprawnych. – Krakow: AFW, 1989. – 255s.
112. Piekarska K., Gajewski J., Wit A. A kinematic analysis of wheelchair regby players at different speeds//Wychowanie fizyczne i sport: VI Miedzynarodowy kongres naukowy. – Warszawa, 2002. – T. XLVI. – No. 1. – Part 1. – P.494-495.
113. Plinta R. Osiagniecia zespołu “Start” Katowice w grze w pilke koszykowa na wozkach // Trening. – 1997. – T.2. – № 3. – s. 251-255.
114. Sport dla tych, ktorzy go najbardziej potrzebuja: Ruch Aktywnej Rehabilitacji // Med.Sport. – 2001. – № 11. – S.412-414.
115. Tsarik A., Ozolina E. APA as a new phenomenon in Russia: sports, education and reseach//Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. VI Міжнар.наук. конгр. – К., 2000. – P. 624.
116. Zdeb K. Proba weryfikacji: nowych testow w ocenie koordynacyjnych zpolnosci motorycznych u koszykarzy na wozkach// Efektywnosc systemow szkolenia w roznym dyscyplinach sportu: Miedz. konf. nauk.-metod. – 1999. – P.199-202.

## ДОДАТКИ

Базова програма підготовчої частини тренувального заняття кваліфікованих баскетболістів на візках.

<b>Зміст завдання</b>	<b>Обсяг навантаження</b>	<b>Інтенсивність навантаження</b>	<b>Тривалість та характер відпочинку</b>
Рівномірне переміщення по периметру майданчика	400-500 м.	ЧСС = 140-150 ск/хв	-
Переміщення із зміною напрямку руху	4 x 50 м	50-60% від максимальної	10-15с між повторами
Переміщення з одночасним виконанням обертів на 360°	100-125м	змінна інтенсивність в межах 30-90% від максимальної	-
Різною напрямлені переміщення з веденням м'яча	2x100	змінна інтенсивність в межах 60-80% від максимальної	між виконанням правою та лівою руками 10-20с.
Загальнорозвиваючі вправи	10-12 хв.	-	-
Кидок в русі без опору партнера	2x10 влучань	60% від максимальної	15-20с між виконанням за та проти годинниковою стрілкою
Кидок в русі з опором партнера	2x5 влучань із зміною ролей	нападаючий - 70%; захисник - 30% від максимальної	-
Кидок в русі після передачі	2x10 влучань або 25 кидків	70% від максимальної	30с між виконанням з різних боків, активний
Кидок в русі, після групової взаємодії	5 влучань для кожного або 20 на трійку	70-80% від максимальної	15-20с між повторами



Базовий комплекс загально розвиваючих вправ у підготовчій частині  
тренувального заняття баскетболістів на візках.

№ впр з/п	В.П., рахунок	Вправи	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. 1 2 3 4	Сидячи на візку, руки на колесах Нахил голови вправо - // - вліво - // - вперед - // - назад	6-8	Темп- повільний або середній
2.	В.п. 1 2,4 3	Сидячи на візку, руки на пояс Поворот голови вліво В.п. Поворот голови вправо	6-8	Темп – середній або повільний, дивитися перед собою
3.	В.п. 1 2,4 3	Сидячи на візку, руки вздовж коліс Припідняти плечі В.п. Опустити плечі	12-14	Темп середній або швидкий. Руки утримувати вздовж тулуба
4.	В.п. 1 2 3 4 5-8	Сидячи на візку, руки – в сторони Колові рухи кистями в середину - // - передпліччями - // - руками в.п. те ж саме в зворотному напрямку	6-8	спина пряма, максимальна амплітуда, темп - середній
5.	В.п. 1-3 4	Сидячи на візку, руки - вперед, долоні – вниз Хрестоподібні рухи руками – ножиці Руки розвести назад	6-8	Темп швидкий або середній
6.	В.п. 1 2 3 4	Сидячи на візку, руки вздовж коліс Нахил тулуба вліво - // - вправо - // - вперед Прогнутись назад	6-8	Темп повільний або середній.
7.	В.п. 1 2,4 3	Сидячи на візку, руки на колесах Нахил тулуба вперед, дістати руками носки ніг В.п. Прогнутись назад, руки – вверху	8-10	Темп повільний. Намагатись торкнутись долонями до носків
8.	В.п. 1 2,4 3	Сидячи на візку, руки – в сторони Поворот тулуба праворуч В.п. поворот тулуба ліворуч	8-10	Темп повільний або середній. Долонями - вперед
9.	В.п.	Сидячи на візку, руки – в сторони	8-10	Темп повільний

	1 2,4 3	Нахил тулуба вперед, поворот вліво В.п. Нахили тулуба вперед, поворот вправо		або середній. Долоні в кулак
10.	В.п. 1,3 2,4	Сидячи на візку, руки на колесах Припідняти тулуб В.п.	8-10	Темп середній. Утримувати рівновагу тіла
11.	В.п. 1 2,4 3	Сидячи на візку, руки тримають колеса візка Натиск колеса правою вперед, лівою назад В.п. Натиск колеса правою назад, лівою вперед	12-14	Темп середній або повільний. Долоні зафіксувати на ободі візка.
12.	В.п. 1 2,4 3	Сидячи на візку, руки тримають колеса візка Поштовх коліс візка вперед В.п. Поштовх коліс візка назад	8-10	Темп повільний або середній. Долоні зафіксувати на ободі візка.
13.	В.п. 1 2,4 3	Сидячи на візку, руки в сторони Нахил тулуба вправо В.п. нахил тулуба вліво.	8-10	Темп середній. Утримувати положення рук
14.	В.п. 1,3 2,4	Сидячи на візку, руки зафіксовані у центрі коліс візка Випрямитись В.п.	6-8	Темп середній. Руки утримувати у В.П.
15.	В.п. 1 2,4 3	Сидячи на візку, руки на колесах Поштовхом виконати поворот візка на 360° вліво В.п. Поштовхом виконати поворот візка на 360° вправо	6	Темп середній. при повороті намагатись утримувати візок на місці.

Програма силової підготовки збірної команди України з баскетболу на візках (екстенсивна фаза педагогічного експерименту, червень-листопад 2005р)

\* - спортсмени першого та другого функціональних класів;

\*\* - спортсмени третього та четвертого функціональних класів.

Зміст завдання	Обсяг навантаження Методичний прийом	Інтенсивність навантаження	Тривалість та характер відпочинку
<b>I мікроцикл (змагальний)</b> 1 тренувальне заняття			
У трійці, по чергове виконання кидків з середньої та дальньої дистанції.. Один кидає, двоє подають.	3 x 10 влучань (кожен) використання тягарців	80% від максимального ЧСС = 170-180 ск/хв	60-90с, активний
Перекидання м'яча в сторону кошика, розворот спортсмена та підхоплення м'яча після відскоку від поверхні майданчика та виконання кидка у русі.	2 x 10 влучань використання тягарців	50% від максимального	60с між вправами, пасивний ЧСС = 120 ск/хв
Виконання ведення м'яча. За сигналом не припиняючи ведення виконати поворот візка на 360° та продовжувати рух у попередньому напрямі.	2 хв. використання тягарців, додаткове обтяження візка	ЧСС = 170-180 ск/хв	—
* Рух у колоні, у кожного м'яч (виконання ведення). Останній повинен об'їхати всіх попереду нього використовуючи ведення за змієюю.	3 хв. використання тягарців, додаткове обтяження візка	80% від максимального	—
** Використовуючи ведення та переміщення наздогнати одного з решти гравців та торкнутися його рукою.	3 хв. використання тягарців, додаткове обтяження візка	80% від максимального	—
Друге та третє тренувальні заняття не були заплановані, так як команда повинна була прийняти участь у II –му міжнародному турнірі «Кубок ВОІ» 10-12 червня 2005 р у м. Великий Новгород (Росія).			
<b>II мікроцикл (ударний, 15-20.06.05)</b> 1 тренувальне заняття			
Рух по колу, виконання ведення: - зі зміною висоти відскоку, - напряму виконання удару м'яча, - швидкості переміщення при виконанні ведення, - швидкості власне виконання ударів м'ячем.	3 x 100м (для всіх варіантів) обтяження масою партнера; опір предметів (гімнастичний мат)	80-90% від максимального	30с між вправами, 45-60с між серіями, пасивний
На лицевій лінії. У кожного м'яч. Виконання переміщення з веденням до середньої лінії	3 рази обтяження масою	90-95% від максимального,	45-60 с, пасивний

лицем вперед та спиною вперед повертаються на вихідні позиції.	партнера	ЧСС > 180 ск/хв	ЧСС < 120 ск/хв
* На штрафній лінії з м'ячем. Виконується кидок м'яча у щит та одночасно рух до кошика. Ловіння м'яча та виконання кидока у русі.	3 х 5 влучань заміна візка на менш зручний	50-60% від максимального	до 60 с, активний (ведення на місці)
** З середньої лінії майданчика виконання передачі партнеру (на штрафній лінії), після прискорення та при наближенні на відстань 4-3 м до кошика, після зворотної передачі м'яча без/з ударом м'яча виконує кидок у русі.	3 х 5 влучань заміна візка на менш зручний	50-60% від максимального	до 60 с, активний (ведення на місці)
<b>2 тренувальне заняття</b>			
Накидання м'яча в район середньої лінії майданчика наздогнати м'яч, при потребі виконання удар та завершення - кидок у русі.	12 разів додаткове обтяження на візок	80-90% від максимального	до 20 с, пасивний
“Спритний гравець” По периметру квадрату (4м.) або кола розташовується 4 гравці, додатково всередині один. Середній повинен вийти, долаючи спроби блокування іншими гравцями.	2 х 5 хв один проти двох або трьох суперників	90% від максимального	90с між вправами, активний (штрафні кидки)
«Струмок» гравці у колоні, збоку від кільця, навпроти щита. Виконуються передачі м'яча з відскоком від щита та переміщення в кінець колони.	2 х 90 с додаткове обтяження на візок	95-100% від максимального	90-120 с між вправами, активний (штрафні кидки)
* Ведення м'яча по прямій, за сигналом поворот на 180° і рух у протилежному напрямі.	2 хв додаткове обтяження на візок	60% від максимального	—
** Виконання ведення м'яча лицем вперед, після сигналу поворот на 180° та продовження руху в попередньому керунку спиною вперед.			
<b>3 тренувальне заняття</b>			
По окружності на відстані (4-6,5 м) розташовуються точки для виконання кидка (7). Спортсмени повинні виконати по одному влучному кидку на всіх точках (почергово), умовою переходу на наступну точку є влучання.	3 рази, заміна візка на менш зручний	70-80% від максимального ЧСС = 160-170	30 с, пасивний
Одного на штрафній лінії. Інші у двох групах у кутах майданчика.	2 х 5 влучань, заміна візка на менш	90-95 % від максимального	45-60с, активний

З кута майданчика спортсмен виконує передачу на штрафну, після чого виконує прискорення та обходить партнера, виконує кидок з середньої дистанції.	зручний, використання незручних вихідних положень		(штрафні кидки)
Спортсмен на точці для виконання кидка, перед ним стає асистент або найвищий баскетболіст у візку (сидячи у візку з піднятою рукою). Виконання кидка через руку партнера.	20 влучань, опір природного середовища, використання тягарців, заміна візка на менш зручний	60% від максимального	—
* Перекладання м'яча з правою сторони на ліву і у зворотному напрямі.	2 x10 заміна візка на менш зручний, використання набивного м'яча	70% від максимального	30 с, пасивний
** Перекочування набивного м'яча навколо візка у праву та ліву сторони.			
<b>III мікроцикл (змагальний, 21-24.06.05)</b>			
Організація, переїзд та участь команд у V Відкритому Кубку м. Харкова з баскетболу на візках 22-23 червня 2005 р.			
<b>IV мікроцикл (ординарний, 27.06-1.07.05)</b>			
1 тренувальне заняття			
У двійках, два м'ячі. Відстань 3 м. Одночасне виконання передачі м'яча, ловіння. Потім кладуть м'яч на поверхню майданчика, після чого виконують взаємне переміщення на місця партнерів, виконуючи піднімання м'яча.	4 x 10 додаткове обтяження візка, використання тягарців	80-85% від максимального	до 45 с між вправами, ЧСС < 120 ск/хв., пасивний
На трійку 3 м'яча. Виконання передачі м'яча за та проти годинникової стрілки. ✓ від грудей ✓ з-за голови ✓ однієї з ударом	виконання з спортсменами вищих функ. класів 2 x 20 2 x 20 4 x 15	90% від максимального	20 с між вправами, 45 с між серіями, пасивний
У трійках. Два з них на відстані 3,5-4,5 м, третій посередині між ними. Один м'яч. Двоє виконують передачі м'яча між собою не зрушуючись з місця. Третій – перехоплює передачу м'яча. При перехопленні передачі та ін. спортсмен з середини стає на місце спортсмена, який зробив помилку чи зрушився з місця.	7-8 хв виконання з спортсменами вищих функ. класів	60-70% від максимального, ЧСС = 150-170ск/хв	-
Спортсмени довільно розташовуються на майданчику. У одного м'яч. Він повинен використовувати ведення та	4 рази, додаткове обтяження візка, використання тягарців	60-80% від максимального	30 с між вправами, активний (штрафні

переміщення наздогнати одного з гравців та торкнутися його рукою (утримуючи м'яч чи виконуючи ведення другою рукою). М'яч переходить до того спортсмена, якого наздогнали.			кидки)
* Спортсмен веде м'яч по прямій, за сигналом поворот на 180° і рух у протилежному напрямі.	2 хв, додаткове обтяження візка, використання тягарців	70% від максимального	-
**Спортсмени у парах. У одного два м'ячі. Виконується одночасна передача двома м'ячами, що знаходяться в двох руках.. (без/з відскоком)			
2 тренувальне заняття			
Рух по колу. Почергове виконання переводів м'яча перед собою; за спиною; з руки на руку, перед собою та з поворотом візка.	5 x 100 м, додаткове обтяження візка	70-75% від максимального	45 с між вправами, пасивний
На лицевій лінії. У кожного м'яч. Виконання переміщень з веденням до середньої лінії лицем вперед та спиною вперед повертаються на вихідні позиції. Туди виключно правою рукою, назад – лівою (чи навпаки).	4 рази, обтяження масою партнера	80% від максимального	30 с між вправами, пасивний
Спортсмени стоять на відстані 2-3 м (збільшувати дистанцію виконання до 5-8 м) обличчям один до одного: а) виконують передачу двома руками від грудей (без/з відскоком); б) двома руками з-за голови (без/з відскоком); в) однією рукою (спочатку правою, потім лівою) (без/з відскоком); г) приховану передачу однією з-за спини (без/з відскоком); д) двома з-за спини через голову.	використання джгутів  20 разів  20 разів  20 разів  20 разів  20 разів	70% від максимального, ЧСС = 160 ск/хв	30 с між вправами, пасивний
* У парах, один м'яч. З лицевій лінії у напрямі протилежного щита. Відстань у межах 2-9 метрів. Виконання передач м'яча і одночасно переміщення до протилежного щита.	3 рази, обтяження масою партнера, використання резини	90% від максимального	60 с між вправами, активний (штрафні кидки)
** У шерензі на лицевій лінії.			

За сигналом вони повинні подолати дистанцію, що визначається наявними лініями на майданчику з веденням.			
<b>3 тренувальне заняття</b>			
На штрафній лінії, з м'ячем. Виконання кидка м'яча у щит та одночасний рух до кошика. Ловіння м'яча після удару в щит та виконання кидка м'яча у русі.	3 x 15 влучань, обтяження масою партнера	70% від максимального	30 с між вправами, активний (2 влучних штрафних кидка)
На штрафній лінії, спиною до кошика, з м'ячем. Перекидання м'яча у сторону кошика, оберт та підхоплення м'яча після відскоку від поверхні майданчика і виконання кидка у русі.	3 x 10, використання заповнених водою коліс візка	70% від максимального	30 с між вправами, пасивний
* Почергове виконання кидків з точок на лінії, що обмежує три секундну зону (9). Спортсмен не може перейти на наступну не виконавши влучного кидка.	1 раз, використання тягарців	50-55% від максимального	-
** У парах. Переміщення вперед з одночасним веденням м'яча. Переміщення паралельні один одному зі зміною позицій. Почергові удари м'ячем, 1 раз.	100-150 м. використання заповнених водою коліс візка		-
<b>V мікроцикл (змагальний, 2-9.07.05)</b>			
Переїзд та участь збірної команди України з баскетболу на візках у Чемпіонаті Європи (дивізіон С) м. Лісабон, Португалія. 4-11 липня 2005 р.			
<b>VI мікроцикл (післязмагальний, 11-15.07.05)</b>			
<b>1 тренувальне заняття</b>			
2-3 нападаючих, 3-4 захисники. За обмежений час 6-8 сек. (за правилами 8 сек.) гравцям нападу необхідно перевести м'яч від лицевої до середньої лінії поля.	5 хв, додаткове обтяження візка	60%	-
“Мала вісімка” - безперервне виконання кидків у русі з швидкістю близькою до максимальної з відстані 2-3 м. від кошика. Дистанція повороту 4-4,5 м. під кутом 45°.	5 хв заміна візка на менш зручний	30%	-
* 2 гравці-захисника на один кошик. Решта довільно на майданчику. Виконання переміщень, ведення, кидків почергово на кожен з кошиків, долаючи протидію захисників.	2 x 2 хв, заміна візка	30-40%	1 хв, активний (жонглювання м'ячем)
** Довільне виконання кидків в			

парах. Перший виконує кидок, та іде на підбір м'яча. Другий за цей час займає довільно позицію для кидка. Перший виконує підбирання та передачу м'яча другому.			
<b>2 тренувальне заняття</b>			
Гравці розташовуються на п'яти точках, відстань 4-5 м від кошика, двоє під кошиком. Ті, що по окружності виконують кидки з дистанції. Гравці під кошиком намагаються виконати підбір м'яча та передачу вільному гравцям, що кидають.	3 x 2 хв. використання тягарців.	50%	60с між вправами, пасивний (зміна ролей)
Виконання кидків з дистанції зі зміною точки. Окружність зони для кидка обмежується з врахуванням амплуа спортсмена.	3 x 10 влучань, використання заповнених водою коліс візка	40% від максимального	30 с між вправами, активний (3 штраф. кидка)
Три-чотири спортсмени з м'ячем розташовуються у одному куті майданчика. Почергово через рівня проміжки часу чи відстань стартують з визначеної точки. Завдання наздогнати спортсмена, що йде попереду.	1 раз, використання заповнених водою коліс візка	30-40% від максимального	-
* На місці. Виконання поворотів візка праворуч/ліворуч та одночасне підтримання ведення м'яча. Швидкість поступово збільшувати	2 x 10, використання заповнених водою коліс візка	50% від максимального	
** У парах, спортсмени розташовуються біля протилежно розташованих щитів. Один м'яч. Перший виконує передачу м'яча в щит, ловить відскок та виконує довгу передачу на свого партнера, який виконує ті самі дії біля іншого щита.	2 x 10, використання тягарців	30% від максимального	30 с, пасивний
<b>3 тренувальне заняття</b>			
Всі гравці з м'ячами (5-7) розташовуються на обмеженому майданчику (сторона квадрата до 5м). Одночасне виконання ведення та переміщень. Завданням вибити м'яч своїх партнерів за лінії, що обмежують цю зону.	3 рази, заміна візка на менш зручний	40% від максимального	45 с між вправами, активний (штрафні кидки)
У трійках, 2-3 м'ячі. З лицевої	4 x 25 м,	20% від	30-45 с між



лінії. Кожен з трійки рухається по прямій у напрямі протилежного щита. Виконання передач м'яча.	використання тягарців	максимального	вправами, пасивний
* Біля стінки, один м'яч. За допомогою передач м'яча у стінку однією/двома руками описати умовну фігуру на поверхні стіни (коло, вісімку, квадрат та інші).	3 x 1 хв, використання тягарців	20-30% від максимального	30 с між вправами, пасивний
** У парах, з середньої лінії, один м'яч. Один виконує прискорення до рівня тричкової лінії, другий передає йому м'яч та розпочинає рух у цьому ж напрямі. Другий забирає м'яч, способом з рук у руки та виконує кидок з середньої/дальної дистанції, перший виконує підбирання м'яча.	3 x 10 влучань, використання тягарців	40%	30 с між вправами, пасивний
<b>VII мікроцикл (ввідний, 18-23.07.05)</b>			
1 тренувальне заняття			
Виконання переміщення з веденням при обов'язковому виконанні 6 і більше влучних кидків у русі.	3 рази, використання заповнених водою коліс візка	40% від максимального	60 с, пасивний
Два гравці один на проти одного. Візки торкаються підніжками чи спинками. Необхідно перейти на половину противника (за лінію) витісняючи його візком.	5 x 5, обтяження масою партнера, «за межею фолу»	80% від максимального	5-10с між вправами, 30-45с між серіями, пасивний
Перший гравець виконує роботу з переміщення візка. До візка першого чіпляються кілька партнерів, що виконують роль додаткового баласту.	2 рази, обтяження масою партнера	30% від максимального	активний (допомога у виконанні вправи)
* У двох колонах, обличчям до щита, 2 м'ячі. Виконання кидків з однакової дистанції. Гравці, що виконували кидок підбирають м'яч і передають наступному партнеру у колоні.	2 x 20 влучних кидків на колону, використання заповнених водою коліс візка.	20% від максимального	30-45с. пасивний
** Самостійне виконання кидка спортсменом при умові підбирання м'яча та повернення на вихідну позицію.	2 x 10 влучних, використання заповнених водою коліс візка.		
2 тренувальне заняття			
5 гравців у колоні на одній з 7 точок Почергово виконання кидків з ближньої дистанції (2	7 x 10 влучань зі зміною точок для кидка; використання	40-50% від максимального	5-10с для зміни розташування колони.

м'яча).	заповнених водою коліс візка		
У парах, відстань 3-7 м один від одного (обличчям). Під час передачі виконання переміщення по паралельних прямих в сторони. Передача тоді, коли другий знаходиться на діагоналі.	2 x 1 хв. додаткове обтяження візка, використання тягарців	50% від максимального	30-45с, пасивний
У парах, 2 м'ячі. Одночасні передачі двома гравцями зі змінами висоти видів та ін.	2 хв., використання джгутів	40% від максимального	-
«Стріт-бол» (Гра 3 x 3 на один щит).	2 до 15 набраних очок. * - використання заповнених водою коліс візка; ** - використання тягарців.	50-60% від максимального, ЧСС = 150-170 ск/хв..	90 с, активний (штрафні кидки)
<b>3 тренувальне заняття</b>			
«Чотирикутник» Обмежений простір (2 x 2м або 3 x 3м). виконання переміщень та технічно вірних переводів м'яча без опору та протидії спортсмен суперника.	3 x 30с, додаткове обтяження візка, використання джгутів, заміна візка на менш зручний.	90-100%, ЧСС >170 ск/хв.	60с, активний (штрафні кидки)
Спортсмени розташовуються у колоні, 1 м'яч. Передачі над собою із зміною місць.	30, 45, 60 с. Використання набивного м'яча, додаткове обтяження візка	60% від максимального	30, 45с, пасивний
У парі ассистент-спортсмен. Ассистент задає напрям та швидкість руху. Спортсмен, виконує ведення м'яча.	2 x 60 с., подолання опору партнера, подолання маси власного тіла.	50% від максимального	60 с., активний (передачі м'яча)
Рух по колу, завдання для спортсменів виконувати ведення: <b>а.</b> зі зміною висоти відскоку, <b>б.</b> напряму виконання удару м'яча, <b>в.</b> швидкості переміщення при виконанні ведення, <b>г.</b> швидкості власне виконання ударів м'ячем.	150, 200, 250 м. використання заповнених водою коліс візка, додаткове обтяження візка	50% від максимального	30, 45 с, пасивний.
З лицевої лінії, у напрямі до протилежного кошика. Впродовж прямої траєкторії руху спортсмена розташовують трьох його партнерів тренера у шаховому порядку . Виконання передач м'яча партнерам з	30 влучань, використання * - заповнених водою коліс візка, ** - додаткове обтяження візка	30-40% від максимального	-

рухом уперед та кидок.			
Ведення по периметру майданчика, обходячи стійки.	100 м. Використання набивного м'яча. * - заповнених водою коліс візка, ** - додаткове обтяження візка	50-55% від максимального.	-
<b>VIII мікроцикл (ординарний, 25-29.07.05)</b> 1 тренувальне заняття			
У двійках, два м'ячі. Відстань 3 м. Одночасне виконання передачі м'яча, ловіння. Потім кладуть м'яч на поверхню майданчика, після чого виконують взаємне переміщення на місця партнерів, виконуючи піднімання м'яча.	4 x 10 додаткове обтяження візка, використання тягарців	80-85% від максимального	до 45 с між вправами, ЧСС<120 ск/хв., пасивний
На трійку 3 м'яча. Виконання передачі м'яча за та проти годинникової стрілки. ✓ від грудей ✓ з-за голови ✓ однієї з ударом	виконання з спортсменами вищих функ. класів 2 x 20 2 x 20 4 x 15	70% від максимального	20 с між вправами, 45 с між серіями, пасивний
У трійках. Два з них на відстані 3,5-4,5 м, третій посередині між ними. Один м'яч. Двоє виконують передачі м'яча між собою не зрушуючись з місця. Третій – перехоплює передачу м'яча. При перехопленні передачі та ін. спортсмен з середини стає на місце спортсмена, який зробив помилку чи зрушився з місця.	7-8 хв виконання з спортсменами вищих функ. класів	60-70% від максимального, ЧСС=150-170ск/хв	-
Спортсмени довільно розташовуються на майданчику. У одного м'яч. Він повинен використовуючи ведення та переміщення наздогнати одного з гравців та торкнутися його рукою (утримуючи м'яч чи виконуючи ведення другою рукою). М'яч переходить до того спортсмена, якого наздогнали.	4 рази, додаткове обтяження візка, використання тягарців	60-80% від максимального	30 с між вправами, активний (штрафні кидки)
* Спортсмен веде м'яч по прямій, за сигналом поворот на 180° і рух у протилежному напрямі.	2 хв, додаткове обтяження візка, використання тягарців	70% від максимального	-
**Спортсмени у парах. У одного два м'ячі. Виконується			

одночасна передача двома м'ячами, що знаходяться в двох руках.. (без/з відскоком)			
2 тренувальне заняття			
Рух по колу. Почергове виконання переводів м'яча перед собою; за спиною; з руки на руку, перед собою та з поворотом візка.	5 x 100 м	70% від максимального	45 с між вправами, пасивний
На лицевій лінії. У кожного м'яч. Виконання переміщень з веденням до середньої лінії лицем вперед та спиною вперед повертаються на вихідні позиції. Туди виключно правою рукою, назад – лівою (чи навпаки).	4 рази, обтяження масою партнера	80% від максимального	30 с між вправами, пасивний
Спортсмени стоять на відстані 2-3 м (збільшувати дистанцію виконання до 5-8 м) обличчям один до одного: а) виконують передачу двома руками від грудей (без/з відскоком); б) двома руками з-за голови (без/з відскоком); в) однією рукою (спочатку правою, потім лівою) (без/з відскоком); г) приховану передачу однією з-за спини (без/з відскоком); д) двома з-за спини через голову.	використання резини  20 разів  20 разів  20 разів  20 разів  20 разів	70% від максимального, ЧСС = 160 ск/хв	30 с між вправами, пасивний
* У парах, один м'яч. З лицевій лінії у напрямі протилежного щита. Відстань у межах 2-9 метрів. Виконання передач м'яча і одночасно переміщення до протилежного щита. ** У шерензі на лицевій лінії. За сигналом вони повинні подолати дистанцію, що визначається наявними лініями на майданчику з веденням.	3 рази, обтяження масою партнера, використання резини	75% від максимального	60 с між вправами, активний (штрафні кидки)
3 тренувальне заняття			
На штрафній лінії, з м'ячем. Виконання кидка м'яча у щит та одночасний рух до кошика. Ловіння м'яча після удару в щит та виконання кидка м'яча у русі.	3 x 15 влучань, обтяження масою партнера	80% від максимального	30 с між вправами, активний (2 влучних штрафних кидка)
На штрафній лінії, спиною до кошика, з м'ячем. Перекидання	3 x 10, використання заповнених водою	90% від максимального	30 с між вправами,

м'яча у сторону кошика, оберт та підхоплення м'яча після відскоку від поверхні майданчика і виконання кидка у русі.	коліс візка		пасивний
* У парах. Переміщення вперед з одночасним веденням м'яча. Переміщення паралельні один одному зі зміною позицій. Почергові удари м'ячем, 1 раз.	100-150 м. використання заповнених водою коліс візка	80-85% від максимального	-
** Почергове виконання кидків з точок на лінії, що обмежує три секундну зону (9). Спортсмен не може перейти на наступну не виконавши влучного кидка.	1 раз, використання тягарців		-
<b>ІХ мікроцикл (ординарний, 1-5.08.05)</b> 1 тренувальне заняття			
Ведення м'яча. За сигналом не припиняючи ведення поворот візка на 360° та продовження руху.	200-250 м.	50м – 40%, 50м – 80% від максимального	-
Спортсмен з м'ячем розташовується у центрі кола, яке утворюється 6 рівновіддаленими від центру стійками на 4-5 м: а) виконуючи ведення, об'їхати стійку, повернутися на вихідну позицію та продовжити рух до наступної стійки. б) об'їхати всі стійки по змійці та повернутись на вихідну позицію.	заміна візка на менш зручний, використання заповнених водою коліс візка.  2 x 2  2 x 2	90% від максимального, ЧСС = 170-180 ск/хв	30 с між вправами, 60-с між серіями.
У колі 5 спортсменів, 3 м'ячі. Виконання передач м'яча через середину кола, так щоб м'ячі не зіткнулися.	2 x 60 с., використання тягарців.	80% від максимального	15 с, зміна розташування гравців.
У колонах на лицевій лінії. За сигналом, перший повинен з веденням долає відстань до протилежної ликової лінії і назад, та передає м'яч наступному.	3 рази	90-100% від максимального	30-45с, пасивний
* У двійках за ігровим амплуа. Виконання кидків м'яча. Один виконує підбирання, другий - кидки з обраної дистанції. Підбирання м'яча до моменту торкання майданчика.	3 x 15 влучань, заміна візка на менш зручний, використання заповнених водою коліс візка.	70-75% від максимального	2-3 хв, активний (виконання підбирання м'яча при кидку)
** Виконання кидків м'яча у русі після накидання м'яча з середньої лінії майданчика у			60с, активний (штрафні кидки)

зону між три очковою лінією та три секундною зоною.			
<b>2 тренувальне заняття</b>			
Відпрацювання викидання м'яча з-за лицевої лінії при пресингу зі сторони суперника. (2x3, 3x4)	5 хв., «за межею фолу», використання опору 2-х, 3-х суперників.	90-95% від максимального	зміна функцій напад-захист
У двійках, один нападаючий, другий «пасивний» захисник. Виконання ведення м'яча в коридорі (3-5 м) впродовж бокової лінії майданчика.	3 х 50м напад, 3 х 50м захист, використання додаткового обтяження візка	80% від максимального	зміна функцій напад-захист
4 підгрупи у колонах утворюють квадрат. Два м'ячі по одному на дві підгрупи, що розташовані навпроти. Виконання передач м'яча між протилежними підгрупами. Спортсмен, що виконав передачу м'яча переходить і стає останнім у колону яка поруч. за своєю траєкторією.	4 х 20 (кожен сп.) * використання додаткового обтяження візка ** використання опору предметів	70-75% від максимального	30с, активний (кидки з ближньої дистанції)
<b>3 тренувальне заняття</b>			
У трійках, два м'ячі. Почергове виконання кидків з дистанції. Розташування довільне. в межах майданчику. Виконання двома з них кидків м'яча, підбирання свого м'яча та передача вільному гравцю для виконання наступного кидка з дистанції.	3 х 20 влучань, використання заповнених водою коліс візка, використання додаткового обтяження візка.	70% від максимального	20-30с, пасивний.
У трійках. Дві трійки розташовані на протилежних лицевих лініях. З зовнішньої сторони ліній розташовані чотири м'ячі. За допомогою використання ведення перенести шість м'ячів на половину поля суперника.	2 рази, використання заповнених водою коліс візка, використання додаткового обтяження візка.	80-85% від максимального	60-75с, активний (штрафні кидки)
* Відпрацювання взаємодії (заслони, блокування) двох гравців у середині майданчика.	5 хв., використання додаткового обтяження візка, використання тягарців.	50-70% від максимального	зміна функцій напад-захист
** Відпрацювання техніко-тактичних дій при підбирання м'яча після виконання кидка.			
<b>X мікроцикл (уданий, 8-12.08.05)</b>			
<b>1 тренувальне заняття</b>			
У колоні (5-7 чоловік). Виконання передач з партнером на відстані 3-5м.	3 х 30, використання тягарців, використання опору предметів (гімнастичні мати)	90-95% від максимального, ЧСС = 180 ск/хв	45с, пасивний

У групах розташовуються біля одного з головних щитів. Передача м'яча у щит після чого ведення до протилежного щита де виконуються ті самі дії.	2 x 25, використання додаткового обтяження візка, заміна візка на менш зручний	80-90% від максимального	90с, активний (штрафні кидки)
Вдосконалення взаємодії трьох гравців («вісімка вверху», «вісімка внизу»).	5 хв, використання додаткового обтяження візка, заміна візка на менш зручний	70-80% від максимального, ЧСС = 150-180	-
* У трійках по чергове виконання кидків з ближньої дистанції. Два інших виконують підбирання.	2 x 10 влучань, використання набивного м'яча	70-90% від максимального	90 с, пасивний
** На середній лінії (лінія старту для виконання вправи). Один спортсмен або асистент на штрафній лінії Виконання передачі партнеру, після чого прискорення та при наближенні на відстань 4-3 м до кошика, отримує зворотну передачу м'яча, потім без/з ударом м'яча виконує кидок у русі.	2 x 10 влучань, використання додаткового обтяження візка, заміна візка на менш зручний	70-80% від максимального	
2 тренувальне заняття			
У двох колонах. Одна – захисники, друга – нападаючі. Виконання передачі через асистента тренера (на відстані 3-5 м.) та активна протидія спортсмену що атакує	2 x 10 (захисники); 2 x 10 (нападаючі), «за межею фолу», використання опору предметів (гімнастичні мати)	95-105% від максимального, ЧСС = 180 < ск/хв	90 с між вправами, 120 між серіями, пасивний
На місці виконання ведення двома м'ячами: - зі зміною висоти ведення, швидкості ударів; - різновисоке ведення; - різношвидкісне виконання ведення на місці; - зі зміною рук та м'ячів; - використовуючи площу для ведення навколо візка.	3 хв, використання набивного м'яча, використання тягарців, використання менш зручного візка	90% від максимального	-
Виконання вправи з використанням персонального пресингу на стороні нападу.	3 x 60с (напад); 3 x 60с (захист), «за межею фолу», один проти опору двох-трьох.	90-100% від максимального, ЧСС = 180 і < ск/хв	15 с між вправами, 30 між серіями, пасивний.
* З м'ячем на лицевій лінії, у напрямі до протилежного щита. Виконання передачі-кочення, після чого спортсмен повинен наздогнати свій м'яч та виконати його піднімання.	2 x 15, використання набивного м'яча	80% від максимального	60с між вправами, активний (штрафні кидки)

** У парах на відстані 2-3 м обличчям один до одного. З лицевої лінії у протилежному напрямі. Виконання передач м'яча одним з обраних способів одним/двома з одночасним рухом.	4 х 30 м, використання опору предметів (гімнастичні мати)	70% від максимального	15-20 с між вправами
3 тренувальне заняття			
40-секундне переміщення по прямій в межах волейбольного майданчика (18м) , завдання при повторному виконанні - подолати таку саму дистанцію або збільшити її.	3 рази, використання джгутів, обтяження вагою партнера.	100% від максимального, ЧСС = 170-190 ск/хв	90-120 с між вправами, пасивний.
3-під кошика. Виконання переміщення без ведення, з максимальною швидкістю. Коли спортсмен досягає відстані 3-4 м, оберт на 180° та виконання кидка.	20 влучань, додаткове обтяження візка, використання заповнених водою коліс візка	темп виконання максимальний	-
“Командне блокування”. Гравців поділяють на дві команди. За сигналом гравцям нападу необхідно по чергово заблокувати (знерухомити) гравців захисту за допомогою індивідуальних та командних дій.	4 рази, * додаткове обтяження візка, ** використання заповнених водою коліс візка, використання набивних м'ячів.	100-105% від максимального	120с між вправами, активний (штрафні кидки)
Виконання штрафного кидка. Вихідна сума – умовно число 10. При невлучному - 10+1, при влучному, від попередньої цифри віднімаємо 1 (10-1). Спортсмен змагається сам із собою у досягненні 0, при сумуванні у.о. до 20, спортсмену зараховується поразка.	1 раз, заміна візка на менш зручний	60% від максимального	-
<b>XI мікроцикл (ординарний, 15-19.08.05)</b> 1 тренувальне заняття			
Спортсмени рухаються у колоні, у кожного м'яч (виконують ведення). Останній повинен об'їхати всіх попереду нього використовуючи ведення, за змієюю.	3 хв, використання заповнених водою коліс візка, використання набивного м'яча	60-65% від максимального	-
Дві-три команди з однаковою кількістю учасників у колонах, на лицевій лінії. За сигналом перший гравець з веденням долає відстань до протилежної лицевої лінії та назад, обходить свою колонку і знову йде у	2 рази (міна послідовності гравців у колоні), використання заповнених водою коліс візка, заміна візка на менш	70-90% від максимального	60 с, пасивний



напрямі до протилежної лицевій лінії, однак до нього долучається другий спортсмен колони, двоє з веденням долають цю відстань, вертаються, до них долучається третій, потім четвертий...	зручний		
Виконання групових дій при вкиданні м'яча з-за лицевій лінії.	3 хв, використання заповнених водою коліс візка, заміна візка на менш зручний	60-70% від максимального	-
* У парі асистент тренера (ходячий) та спортсмен у візку. Асистент бере спортсмена двома руками за спинку візка та сприяє руху візка. Спортсмен при пасивному руху візка повністю повинен зосередитись на виконанні ведення м'яча та утримання контролю над ним.	2 х 60с, використання набивного м'яча	70% від максимального	45с, активний (2 влучних штрафних кидка)
** До двох, які виконують вправу додається по одному спортсмену або асистенту, які розташовані у центрі трьох кіл майданчика (1-середнє коло, та 2 кола на штрафних). Рух у протилежному напрямі. Один, у кого м'яч виконує передачу першому асистенту на штрафній, після цього два спортсмени, що виконують вправу повинні проїхатись навхрест перед асистентом і т.д.	15 разів використання заповнених водою коліс візка, заміна візка на менш зручний	80% від максимального	-
2 тренувальне заняття			
Всі по периметру майданчика на відстані 2-3 м. У одного м'яч. Він починає безперервний рух та виконання передач м'яча кожному з спортсменів на периметрі поля. Потім робить довгу передачу першому, що стоїть на периметрі поля та стає останнім на периметрі майданчика.	3 хв, використання заповнених водою коліс візка	70-75% від максимального	-
Три підгрупи (рівна кількість баскетболістів). Кількість м'ячів обумовлюється кількістю спортсменів у одній підгрупі. Дві підгрупи розташовуються на лицевих лініях баскетбольного	3 рази, використання набивного м'яча, використання заповнених водою коліс візка,	70-80% від максимального	30с, зміна розташування команд

майданчика. Одна підгрупа довільно розташовується в області середньої лінії майданчика. Завдання для двох груп на лицевих лініях, за допомогою передачі-кочення вибити гравців третьої підгрупи.	використання опору предметів (гімнастичні мати)		
* Рух по колу. Почергове виконання переводів м'яча перед собою; за спиною; з руки на руку, перед собою та з поворотом візка.	5 x 50 м, додаткове обтяження візка	70-75% від максимального	15 с між вправами, пасивний
** "Мала вісімка" - безперервне виконання кидків у русі з швидкістю близькою до максимальної з відстані 2-3 м. від кошика. Дистанція повороту 4-4,5 м. під кутом 45°.	3 хв заміна візка на менш зручний	70% від максимального	-
<b>3 тренувальне заняття</b>			
Всі гравці з м'ячами (5-7) розташовуються на обмеженому майданчику (сторона квадрата до 5м). Одночасне виконання ведення та переміщень. Завданням вибити м'яч своїх партнерів за лінії, що обмежують цю зону.	3 рази, заміна візка на менш зручний	80%	90 с між вправами, активний (штрафні кидки)
Спортсмен на точці для виконання кидка, перед ним стає асистент або найвищий баскетболіст у візку (сидячи у візку з піднятою рукою). Виконання кидка через руку партнера.	30 влучань, опір природного середовища, використання тягарців, заміна візка на менш зручний	80% від максимального	—
* У двійках, два м'ячі. Відстань 3 м. Одночасне виконання передачі м'яча, ловіння. Потім кладуть м'яч на поверхню майданчика, після чого виконують взаємне переміщення на місця партнерів, виконуючи піднімання м'яча.	2 x 10 додаткове обтяження візка, використання тягарців	80-85% від максимального	до 90 с між вправами, ЧСС<120 ск/хв., пасивний
** На лицевій лінії. У кожного м'яч. Виконання переміщень з веденням до середньої лінії лицем вперед та спиною вперед повертаються на вихідні позиції. Туди виключно правою рукою, назад – лівою (чи навпаки).	4 рази, обтяження масою партнера	90% від максимального	60 с між вправами, пасивний
<b>XII мікроцикл (ординарний, 22-16.08.05)</b>			
<b>1 тренувальне заняття</b>			
Спортсмени у парах. У одного	2 x 30, використання	80% від	30 с між

два м'ячі. Виконується одночасна передача двома м'ячами, що знаходяться в двох руках.. (без/з відскоком)	тягарців	максимального	вправами
Спортсмени довільно розташовуються на майданчику. У одного м'яч. Він повинен використовуючи ведення та переміщення наздогнати одного з гравців та торкнутися його рукою (утримуючи м'яч чи виконуючи ведення другою рукою). М'яч переходить до того спортсмена, якого наздогнали.	4 рази, додаткове обтяження візка, використання тягарців	60-80% від максимального	30 с між вправами, активний (штрафні кидки)
Гра човник (3 команди по 3 гравці)	10 влучань.	90-100% від максимального	-
Спортсмени стоять на відстані 2-3 м (збільшувати дистанцію виконання до 5-8 м) обличчям один до одного: а) виконують передачу двома руками від грудей (без/з відскоком); б) двома руками з-за голови (без/з відскоком); в) однією рукою (спочатку правою, потім лівою) (без/з відскоком); г) приховану передачу однією з-за спини (без/з відскоком); д) двома з-за спини через голову.	* використання тягарців ** використання джгутів  30 разів  30 разів  30 разів  30 разів  30 разів	90% від максимального, ЧСС = 160 ск/хв	30 с між вправами, пасивний
2 тренувальне заняття			
Накидання м'яча в район середньої лінії майданчика наздогнати м'яч, при потребі виконання удар та завершення - кидок у русі.	20 разів додаткове обтяження на візок	80-90% від максимального	до 40 с, пасивний
По окружності на відстані (4-6,5 м) розташовуються точки для виконання кидка (7). Спортсмени повинні виконати по одному влучному кидку на всіх точках (почергово), умовою переходу на наступну точку є влучання.	4 рази, заміна візка на менш зручний	70-80% від максимального ЧСС = 160-170	30 с, пасивний
* Спортсмен веде м'яч по прямій, за сигналом поворот на 180° і рух у протилежному напрямі.	200м, використання, набивного м'яча	80-90% від максимального, ЧСС = 160-180	-

** На штрафній лінії з м'ячем. Виконується кидок м'яча у щит та одночасно рух до кошика. Ловіння м'яча та виконання кидока у русі.	3 x 5 влучань заміна візка на менш зручний	70-80% від максимального	до 60 с, активний (ведення на місці)
3 тренувальне заняття			
У трійці, по чергове виконання кидків з середньої та дальньої дистанції. Один кидає, двоє подають.	3 x 10 влучань (кожен) використання тягарців	90% від максимального ЧСС = 180-190 ск/хв	60-90с, активний
Вдосконалення взаємодій захисників при виконанні штрафного кидка гравцем нападу.	2 x 10 разів (зміна функцій), заміна візка на менш зручний.	80-90% від максимального	90с, активний (кидки з ближньої дистанції)
* У шерензі на лицевій лінії. За сигналом вони повинні подолати дистанцію, що визначається наявними лініями на майданчику з веденням.	2 рази, обтяження масою партнера	90% від максимального	30с, пасивний
** З середньої лінії майданчика виконання передачі партнеру (на штрафній лінії), після прискорення та при наближенні на відстань 4-3 м до кошика, після зворотної передачі м'яча без/з ударом м'яча виконує кидок у русі.	3 x 5 влучань заміна візка на менш зручний	50-60% від максимального	до 60 с, активний (ведення на місці)
<b>XIII мікроцикл (ударний, 29.08.-2.09.05)</b>			
1 тренувальне заняття			
Гравці розташовуються на п'яти точках, відстань 4-5 м від кошика, двоє під кошиком. Ті, що по окружності виконують кидки з дистанції. Гравці під кошиком намагаються виконати підбір м'яча та передачу вільному гравцям, що кидають.	5 x 60с. використання тягарців.	90% від максимального, ЧСС = 160-70 ск/хв	30с між вправами, пасивний (зміна ролей)
На штрафній лінії, з м'ячем. Виконання кидка м'яча у щит та одночасний рух до кошика. Ловіння м'яча після удару в щит та виконання кидка м'яча у русі.	3 x 15 влучань, заміна візка на менш зручний.	90% від максимального	30 с між вправами, активний (2 влучних штрафних кидка)
* У парах, обличчям один до одного. Виривання м'яча.	4 x 5, використання набивного м'яча	90-100% від максимального, ЧСС = 180 < ск/хв	до 30 між вправами, пасивний
** У парах, спиною один до одного а середній лінії поля. Виштовхування гравця з переходом на його половину поля.	4 x 5, використання додаткового обтяження візка, «за межею фолу»		
2 тренувальне заняття			
Протидія при кидку з середньої	2 x 10 (напад);	90-100% від	30 с, активний

дистанції з виконанням підбору	2 x 10 (захист), використання заповнених водою коліс візка	максимального	(два влучних штрафних кидка)
Гра один проти двох у три секундній зоні. Гравець з м'ячам - нападаючий.	2 x 11 влучних кидків, «за межею фолу», використання незручних вихідних положень.	90-100% від максимального, ЧСС 170-180 ск/хв	90с, активний (жонглювання м'ячем)
* На штрафній лінії, спиною до кошика, з м'ячем. Перекидання м'яча у сторону кошика, оберт та підхоплення м'яча після відскоку від поверхні майданчика і виконання кидка у русі.	3 x 10, використання заповнених водою коліс візка	70% від максимального	30 с між вправами, пасивний
** Одного на штрафній лінії. Інші у двох групах у кутах майданчика. З кута майданчика спортсмен виконує передачу на штрафну, після чого виконує прискорення та обходить партнера, виконує кидок з середньої дистанції.	2 x 5 влучань, заміна візка на менш зручний, використання незручних вихідних положень	90-95 % від максимального	45-60с, активний (штрафні кидки)
3 тренувальне заняття			
Гра 2 x 2. Команда, яка забиває – знову володіє м'ячем.	5 хв., використання опору предметів (гімнастичні мати), використання заповнених водою коліс візка.	95-100% від максимального	-
Виконання групових взаємодій. Звільнення гравця нападу від опіки захисника за допомогою блокування чи заслону.	3 хв., використання опору предметів (гімнастичні мати),	90% від максимального	-
* На трійку 3 м'яча. Виконання передачі м'яча за та проти годинникової стрілки. ✓ від грудей ✓ з-за голови ✓ однієї з ударом	виконання з спортсменами вищих функ. класів 2 x 20 2 x 20 4 x 15	90% від максимального	20 с між вправами, 45 с між серіями, пасивний
** 2-3 нападаючих, 3-4 захисники. За обмежений час 6- 8 сек. (за правилами 8 сек.) гравцям нападу необхідно перевести м'яч від лицевої до середньої лінії поля.	5 хв, додаткове обтяження візка	90%	-
<b>XIV мікроцикл (ударний, 5-9.09.05)</b> 1 тренувальне заняття			
Кидки з різних дистанцій, Вихідна точка початку вправи – три очкова лінія. Виконання	15 разів, додаткове обтяження візка	80-90% від максимального	-

кидка, після чого підбирання м'яча, зайняття точки на 1-2 метри ближче від попередньої, виконання другого кидка, підбирання виконання останнього кидка – з-під кошика.			
У колі (6-8). На всіх 2 і більше м'ячів. Всередині ще 1-2 спортсмена. Вони виконують передачі м'яча зі спортсменами, що розташовані навпроти. Передачі виконуються кожному спортсмену зовнішнього кола.	4 рази, використання тягарців	80-90% від максимального	до 30 с, зміна розташування гравців
* Рух у колоні, у кожного м'яч (виконання ведення). Останній повинен об'їхати всіх попереду нього використовуючи ведення за змійкою.	2 x 3 хв. використання тягарців, додаткове обтяження візка	90% від максимального	60с між вправами, активний (штрафні кидки)
** “Спритний гравець” По периметру квадрату (4м.) або кола розташовується 4 гравці, додатково всередині один. Середній повинен вийти, долаючи спроби блокування іншими гравцями.	5 x 2 хв один проти двох або трьох суперників	100% від максимального	
<b>2 тренувальне заняття</b>			
Гра 2 x 4 на один кошик.	2 x 4 хв, використання заповнених водою коліс візка, опір двох- трьох суперників.	90-95% від максимального, ЧСС = 180 і <	90с між вправами, активний (штрафні кидки)
Виконання дій при вкиданні м'яча у гру.	2 x 3 хв. використання заповнених водою коліс візка	80-85% , ЧСС = 150-179 ск/хв	до 30 с, зміна функцій гравців.
* Виконання переміщення з веденням при обов'язковому виконанні 6 і більше влучних кидків у русі.	3 x 2 хв, використання заповнених водою коліс візка	80%	60 с, пасивний
** У трійках. Два з них на відстані 3,5-4,5 м, третій посередині між ними. Один м'яч. Двоє виконують передачі м'яча між собою не зрушуючись з місця. Третій – перехоплює передачу м'яча. При перехопленні передачі та ін. спортсмен з середини стає на місце спортсмена, який зробив помилку чи зрушився з місця.	7-8 хв виконання з спортсменами вищих функ. класів	70% від максимального, ЧСС = 150- 170ск/хв	-
<b>3 тренувальне заняття</b>			

Гра 7 x 8 на два кошики.	2 x 7 хв, використання тягарців, використання заповнених водою коліс візка, виконання з спортсменами вищих функ. Класів, опір двох-трьох спортсменів.	90-100% від максимального	120с, активний (штрафні кидки)
Три-чотири спортсмени з м'ячем розташовуються у одному куті майданчика. Почергово через рівня проміжки часу чи відстань стартують з визначеної точки. Завдання наздогнати спортсмена, що йде попереду.	3 рази, використання заповнених водою коліс візка	90% від максимального	15с, пасивний
* Почергове виконання кидків з точок на лінії, що обмежує три секундну зону (9). Спортсмен не може перейти на наступну не виконавши влучного кидка.	2 рази	90% від максимального	
** Перекидання м'яча в сторону кошика, розворот спортсмена та підхоплення м'яча після відскоку від поверхні майданчика та виконання кидка у русі.	2 x 10 влучань використання тягарців	80% від максимального	60с між вправами, пасивний ЧСС=120 ск/хв
<b>XV мікроцикл (ординарний, 12-16.09.05)</b> 1 тренувальне заняття			
Гра 1 x 1 на один кошик.	1 раз (кидки тільки з ближньої дистанції); 1 раз (кидки тільки з середньої дистанції); 1 раз (кидки з довільної дистанції) використання тягарців, додаткове обтяження візка	80-90% від максимального , ЧСС = 170 ск/хв	60с між вправами, активний (два влучних штрафних кидки)
«Струмок» гравці у колоні, збоку від кільця, навпроти щита. Виконуються передачі м'яча з відскоком від щита та переміщення в кінець колони.	2 x 90 с додаткове обтяження на візок	75-90% від максимального	90-120 с між вправами, активний (штрафні кидки)
* У парах, один м'яч. З ліцевої лінії у напрямі протилежного щита. Відстань у межах 2-9 метрів. Виконання передач м'яча і одночасно переміщення	3 хв. використання тягарців, додаткове обтяження візка	70% від максимального	-

до протилежного щита.			
** Використовуючи ведення та переміщення наздогнати одного з решти гравців та торкнутися його рукою.			
<b>2 тренувальне заняття</b>			
Виконання переходу середньої лінії майданчика при активній протидії захисту (2 x 3).	10 разів, використання набивного м'яча, використання опору предметів (гімнастичні мати)	90% від максимального	15 с, зміна гравців та їх функцій
Виконання комбінаційної гри у позиційному нападі.	5 хв., використання набивного м'яча, «за межею фолу»	80-90% від максимального	-
* У трійках, 2-3 м'ячі. З лицевої лінії. Кожен з трійки рухається по прямій у напрямі протилежного щита. Виконання передач м'яча.	4 x 25 м, використання тягарців	70% від максимального	30-45 с між вправами, пасивний
** Виконання кидків з дистанції зі зміною точки. Окружність зони для кидка обмежується з врахуванням амплуа спортсмена.	3 x 10 влучань, використання заповнених водою коліс візка	80% від максимального, ЧСС = 160 ск/хв	30 с між вправами, активний (3 штраф. кидка)
<b>3 тренувальне заняття</b>			
Гра 5 x 5 на два кошики з використанням двох м'ячів.	2 x 6 хв, використання заповнених водою коліс візка	80% від максимального	120с , активний (штрафні кидки)
На лицевій лінії. У кожного м'яч. Виконання переміщення з веденням до середньої лінії лицем вперед та спиною вперед повертаються на вихідні позиції.	3 рази обтяження масою партнера	70-75% від максимального	45-60с, пасивний ЧСС < 120 ск/хв
* Виконання переміщення з веденням при обов'язковому виконанні 6 і більше влучних кидків у русі.	3 рази, використання заповнених водою коліс візка	70% від максимального	60 с, пасивний
** Перший гравець виконує роботу з переміщення візка. До візка першого чіпляються кілька партнерів, що виконують роль додаткового баласту.	2 рази, обтяження масою партнера	80% від максимального	активний (допомога у виконанні вправи)
<b>XVI мікроцикл (ударний, 19-23.09.05)</b>			
<b>1 тренувальне заняття</b>			
Гра 5 x 5 двома м'ячами.	2 x 4 хв, використання заповнених водою коліс візка, використання тягарців, додаткове	90-100% від максимального	150с, активний (штрафні кидки)



	обтяження візка, використання опору предметів (гімнастичні мати)		
У парах 3 м'ячі. Відстань між баскетболістами 2-4 м два м'ячі стаціонарно знаходяться у гравців і одним вони постійно виконують передачу. Так, один спортсмен виконує підкидання м'яча «а», після чого одразу виконує передачу м'ячем «б», другий спортсмен (для того, щоб зловити м'яч «б») підкидає над собою м'яч «в», виконує ловіння і одразу передачу м'яча «б», після чого ловити м'яч «в».	2 x 2 хв використання тягарців,	Темп виконання – середній	60с між вправами, пасивний
* Кидки з дистанції. П'ять напрямів виконання кидків. У кожному напрямі дві точки для виконання кидка на відстані 4-5 та 5-6,5 м. Почергове виконання кидків з ближньої та дальньої точки. Умовою переходу від точки до точки є влучне виконання кидка, та від напряму до напряму кидка є влучне виконання штрафного кидка.	2 рази	Темп виконання вище середнього 70-80% від максимального	до 30с, пасивний
** “Велика вісімка” безперервне виконання кидків у русі з швидкістю близькою до максимальної з відстані 3-4 м., дистанція повороту 6-6,5 м.	2 x 15 влучань		
<b>2 тренувальне заняття</b>			
Виконання індивідуальних дій у нападі (Гра 1 x 1)	6 хв, використання заповнених водою коліс візка, використання додаткового обтяження візка.	90-100% від максимального, ЧСС = 180 і <	-
Виконання групових взаємодій двох гравців (заслони, двійка)	6 хв, використання заповнених водою коліс візка, використання додаткового	90-100% від максимального, ЧСС = 170 і <	-
* У колі 5 спортсменів, 3 м'ячі. Виконання передач м'яча через середину кола, так щоб м'ячі не зіткнулися.	3 x 45 с., використання тягарців.	90% від максимального	60с, зміна розташування гравців.
** У трійках. Дві трійки	2 рази,	80-90% від	60-75с,

розташовані на протилежних лицевих лініях. З зовнішньої сторони ліній розташовані чотири м'ячі. За допомогою використання ведення перенести шість м'ячів на половину поля суперника.	використання заповнених водою коліс візка, використання додаткового обтяження візка.	максимального	активний (штрафні кидки)
<b>3 тренувальне заняття</b>			
«30 передач» Дві команди в обмеженій площині майданчика. Завдання – виконати безперервно тридцять передач. При перехопленні рахунок розпочинається заново.	3 рази, використання заповнених водою коліс візка, використання додаткового обтяження візка.	90-105% від максимального	90с, пасивний ЧСС = <120 ск/хв
Відпрацювання викидання м'яча з-за лицевої лінії при пресингу зі сторони суперника. (2х3, 3х4)	5 хв., «за межею фолу», використання опору 2-х, 3-х суперників.	90-95% від максимального	зміна функцій напад-захист
У трійках по чергове виконання кидків з ближньої дистанції. Два інших виконують підбирання.	* 2 x 10 влучань, ** 3 x 10 влучань, використання набивного м'яча	70-90% від максимального	45с, активний (штрафні кидки)
<b>XVII мікроцикл (ординарний, 26-30.09.05)</b>			
<b>1 тренувальне заняття</b>			
Відпрацювання виведення м'яча за середню лінію майданчика при персональному захисті.	6 хв, опір спортсменів вищих функ. класів, опір двох-трьох спортсменів.	80-90% від максимального, ЧСС = 180-185 ск/хв	-
Виконання групових дій при вкиданні м'яча з-за лицевої лінії.	3 хв, використання заповнених водою коліс візка, заміна візка на менш зручний	60-70% від максимального	-
* Виконання штрафних кидків потоковим способом. Спортсмен, який не влучив вибуває.	до 7 перемог одного зі спортсменів, заміна візка на менш зручний.	70-80% від максимального	-
** У парі асистент тренера (ходячий) та спортсмен у візку. Асистент бере спортсмена двома руками за спинку візка та сприяє руху візка. Спортсмен при пасивному руху візка повністю повинен зосередитись на виконанні ведення м'яча та утримання контролю над ним.	2 x 60с, використання набивного м'яча	70% від максимального	45с, активний (2 влучних штрафних кидка підряд)
<b>2 тренувальне заняття</b>			
Гра при участі трьох команд, які формуються за	2 x 8 хв опір спортсменів вищих	85-90% від максимального	180с, активний (штрафні

функціональними класами. З підвищенням класу вводиться обмеження правил. 2, 3 кл. – забороняється виконувати кидки з три секундної зони; 4 кл. – забороняється ведення м'яча.	функ. класів, опір двох-трьох спортсменів, використання заповнених водою коліс візка, заміна візка на менш зручний		кидки)
* Спортсмени у парах. У одного два м'ячі. Виконується одночасна передача двома м'ячами, що знаходяться в двох руках.. (без/з відскоком)	2 x 30, використання тягарців	80% від максимального	30 с між вправами
** Рух по колу. Почергове виконання переводів м'яча перед собою; за спиною; з руки на руку, перед собою та з поворотом візка.	5 x 50 м, додаткове обтяження візка	70-75% від максимального	15 с між вправами, пасивний
<b>3 тренувальне заняття</b>			
На штрафній лінії, з м'ячем. Виконання кидка м'яча у щит та одночасний рух до кошика. Ловіння м'яча після удару в щит та виконання кидка м'яча у русі.	3 x 15 влучань, заміна візка на менш зручний.	90% від максимального	30 с між вправами, активний (2 влучних штрафних кидка)
Гра 2 x 2. Команда, яка забиває – знову володіє м'ячем.	5 хв., використання опору предметів (гімнастичні мати), використання заповнених водою коліс візка.	95-100% від максимального	-
Виконання кидків з дистанції та у русі.	* 2 x 50 влучань ** 2 x 60 влучань	Темп виконання середній	90с, пасивний
<b>XVIII мікроцикл (ординарний, 3-7.10.05)</b>			
<b>1 тренувальне заняття</b>			
Вправа для вироблення відчуття 24 с виділених на атаку. Спортсменам необхідно утримувати м'яч до 20с атаки та впродовж ще 4с організувати її ефективно завершення (5 x 5).	7 хв, використання опору предметів (гімнастичні мати), використання заповнених водою коліс візка.	80% від максимального, ЧСС = 160-170ск/хв	-
Відпрацювання підбирання м'яча після виконання штрафного кидка гравцем нападу.	5 хв, використання опору предметів (гімнастичні мати), використання заповнених водою коліс візка	90% від максимального	-
* Рух у колоні, у кожного м'яч (виконання ведення). Останній повинен об'їхати всіх попереду	2 x 1 хв. використання тягарців, додаткове	100% від максимального	- 60с між вправами,

нього використовуючи ведення за змієюю.	обтяження візка		активний (штрафні кидки)
** На штрафній лінії, спиною до кошика, з м'ячем. Перекидання м'яча у сторону кошика, оберт та підхоплення м'яча після відскоку від поверхні майданчика і виконання кидка у русі.	2 x 10, використання заповнених водою коліс візка	80% від максимального	30 с між вправами, пасивний
2 тренувальне заняття			
Два гравці один на проти одного. Візки торкаються підніжками чи спинками. Необхідно перейти на половину противника (за лінію) витісняючи його візком.	5 x 5, обтяження масою партнера, «за межею фолу»	80%	5-10с між вправами, 30-45с між серіями, пасивний
3 середньої лінії майданчика виконання передачі партнеру (на штрафній лінії), після прискорення та при наближенні на відстань 4-3 м до кошика, після зворотної передачі м'яча без/з ударом м'яча виконує кидок у русі.	3 x 5 влучань заміна візка на менш зручний	70-90% від максимального	до 60 с, активний (ведення на місці)
* 5 гравців у колоні на одній з 7 точок Почергово виконання кидків з ближньої дистанції (2 м'яча).	5 x 12 влучань зі зміною точок для кидка; використання заповнених водою коліс візка	70-75% від максимального	5-10с для зміни розташування колони.
** У трійці, почергове виконання кидків з середньої та дальньої дистанції.. Один кидає, двоє подають.	3 x10 влучань (кожен) використання тягарців		60-90с, активний
3 тренувальне заняття			
Біля стінки, один м'яч. За допомогою передач м'яча у стінку однією/двома руками описати умовну фігуру на поверхні стіни (коло, вісімку, квадрат та інші).	3 x 1 хв, використання тягарців	70%	30 с між вправами, пасивний
Всі гравці з м'ячами (5-7) розташовуються на обмеженому майданчику (сторона квадрата до 5м). Одночасне виконання ведення та переміщень. Завданням вибити м'яч своїх партнерів за лінії, що обмежують цю зону.	3 рази, заміна візка на менш зручний	80%	45 с між вправами, активний (штрафні кидки)
* Накидання м'яча в район середньої лінії майданчика наздогнати м'яч, при потребі	20 разів додаткове обтяження на візок	80-90% від максимального	до 40 с, пасивний

виконання удар та завершення - кидок у русі.			
** Спортсмени рухаються у колоні, у кожного м'яч (виконують ведення). Останній повинен об'їхати всіх попереду нього використовуючи ведення, за змієюю.	3 хв, використання заповнених водою коліс візка, використання набивного м'яча	Темп виконання – вище середнього	-
<b>XIX мікроцикл (ударний, 10-14.10.05)</b>			
1 тренувальне заняття			
«Чотирикутник» Обмежений простір (2х2м або 3х3м). виконання переміщень та технічно вірних переводів м'яча без опору та протидії спортсмен суперника.	3 х 45с, додаткове обтяження візка, використання джгутів, заміна візка на менш зручний.	90-100%, ЧСС = >180 ск/хв.	60с, активний (штрафні кидки)
Виконання вправи з використанням персонального пресингу на стороні нападу.	3 х 60с (напад); 3 х 60с (захист), «за межею фолу», один проти опору двох-трьох.	90-100% від максимального, ЧСС = 180 і < ск/хв	15 с між вправами, 30 між серіями, пасивний.
* У парах, відстань 3-7 м один від одного (обличчям). Під час передачі виконання переміщення по паралельних прямих в сторони. Передача тоді, коли другий знаходиться на діагоналі.	2 х 1 хв. додаткове обтяження візка, використання тягарців	100% від максимального	60с, пасивний
** З-під кошика. Виконання переміщення без ведення, з максимальною швидкістю. Коли спортсмен досягає відстані 3-4 м, оберт на 180° та виконання кидка.	20 влучань, додаткове обтяження візка, використання заповнених водою коліс візка	темп виконання максимальний	-
2 тренувальне заняття			
Спортсмени розташовуються у колоні, 1 м'яч. Передачі над собою із зміною місць.	45, 60 с. використання набивного м'яча, додаткове обтяження візка	100% від максимального	30, 45с, пасивний
У парах, 2 м'ячі. Одночасні передачі двома гравцями зі змінами висоти видів та ін.	2 хв., використання джгутів	90% від максимального	-
* У парі ассистент-спортсмен. Ассистент задає напрям та швидкість руху. Спортсмен, виконує ведення м'яча.	2 х 60 с., подолання опору партнера, подолання маси власного тіла.	90% від максимального	60 с., активний (передачі м'яча)
** У двійках, два м'ячі. Відстань 3 м. Одночасне виконання передачі м'яча, ловіння. Потім кладуть м'яч на поверхню майданчика, після чого	2 х 10 додаткове обтяження візка, використання тягарців	80-85% від максимального	до 90 с між вправами, ЧСС<120 ск/хв., пасивний

виконують взаємне переміщення на місця партнерів, виконуючи піднімання м'яча.			
3 тренувальне заняття			
Виконання швидкого нападу з використанням переваги (2 х 1, 3 х 2).	7 хв, додаткове обтяження візка, використання тягарців, «за межею фолу»	95-100%, ЧСС = 180 і < ск/хв	-
Виконання переходу від атакуючих до захисних дій.	7 хв додаткове обтяження візка, використання тягарців, «за межею фолу»	95-100%, ЧСС = 180 і < ск/хв	-
Комбінаційна гра у позиційному нападі.	7 хв додаткове обтяження візка, використання тягарців, «за межею фолу»	95-100%, ЧСС = 180 і < ск/хв	-
* 3 м'ячем на лицевій лінії, у напрямі до протилежного щита. Виконання передачі-кочення, після чого спортсмен повинен наздогнати свій м'яч та виконати його піднімання.	2 х 15, використання набивного м'яча	100% від максимального	60с між вправами, активний (штрафні кидки)
** На лицевій лінії. У кожного м'яч. Виконання переміщень з веденням до середньої лінії лицем вперед та спиною вперед повертаються на вихідні позиції. Туди виключно правою рукою, назад – лівою (чи навпаки).	4 рази, обтяження масою партнера	90% від максимального	60 с між вправами, пасивний
<b>XX мікроцикл (передзмагальний, 17-24.10.05)</b>			
1 тренувальне заняття			
Гра 5 х 5 двома м'ячами. Вдосконалення персонального захисту. Захисник, гравець, якого забив замінюється.	2 х 7 хв, додаткове обтяження візка, використання тягарців, «за межею фолу», використання заповнених водою коліс візка	70-75% від максимального	120 с між вправами, активний (штрафні кидки)
* У парах на відстані 2-3 м обличчям один до одного. З лицевій лінії у протилежному напрямі. Виконання передач м'яча одним з обраних способів одним/двома з одночасним рухом.	4 х 30 м, використання опору предметів (гімнастичні мати)	70% від максимального	15-20 с між вправами
** У парах, один нападаючий, другий «пасивний» захисник. Виконання ведення м'яча в коридорі (3-5 м) впродовж	3 х 50м напад, 3 х 50м захист, використання додаткового	80% від максимального	зміна функцій напад-захист

бокової лінії майданчика.	обтяження візка		
2 тренувальне заняття			
Гравці розташовуються на п'яти точках, відстань 4-5 м від кошика, двоє під кошиком. Ті, що по окружності виконують кидки з дистанції. Гравці під кошиком намагаються виконати підбір м'яча та передачу вільному гравцю, що кидають.	4 x 90с. використання тягарців.	70% від максимального,	30с між вправами, пасивний (зміна ролей)
“Командне блокування”. Гравців поділяють на дві команди. За сигналом гравцям нападу необхідно почергово заблокувати (знерухомити) гравців захисту за допомогою індивідуальних та командних дій.	2 рази, * додаткове обтяження візка, ** використання заповнених водою коліс візка, використання набивних м'ячів.	80% від максимального	90с між вправами, активний (штрафні кидки)
* У колонах на лицевій лінії. За сигналом, перший повинен з веденням долає відстань до протилежної лицевій лінії і назад, та передає м'яч наступному.	3 рази	70% від максимального	30-45с, пасивний
** На штрафній лінії, з м'ячем. Виконання кидка м'яча у щит та одночасний рух до кошика. Ловіння м'яча після удару в щит та виконання кидка м'яча у русі.	3 x 15 влучань, обтяження масою партнера		30 с між вправами, активний (2 влучних штрафних кидка)
3 тренувальне заняття			
Вдосконалення взаємодій захисників при виконанні штрафного кидка гравцем нападу.	2 x 10 разів (зміна функцій), заміна візка на менш зручний.	60-65% від максимального	60с, активний (кидки з ближньої дистанції)
Виконання штрафного кидка. Вихідна сума – умовно число 10. При невлучному - 10+1, при влучному, від попередньої цифри віднімаємо 1 (10-1). Спортсмен змагається сам із собою у досягненні 0, при сумуванні до 20, спортсмену зараховується поразка.	1 раз, заміна візка на менш зручний	Темп виконання середній	-
На штрафній лінії, спиною до кошика, з м'ячем. Перекидання м'яча у сторону кошика, оберт та підхоплення м'яча після відскоку від поверхні майданчика і виконання кидка у русі.	3 x 10, використання заповнених водою коліс візка	90% від максимального	30 с між вправами, пасивний
* У трійках. Два з них на	6 хв	60% від	-

відстані 3,5-4,5 м, третій посередині між ними. Один м'яч. Двоє виконують передачі м'яча між собою не зрушуючись з місця. Третій – перехоплює передачу м'яча. При перехопленні передачі та ін. спортсмен з середини стає на місце спортсмена, який зробив помилку чи зрушився з місця.	виконання з спортсменами вищих функ. класів	максимального,	
** Рух по колу. Почергове виконання переводів м'яча перед собою; за спиною; з руки на руку, перед собою та з поворотом візка.	4 x 100 м, використання заповнених водою коліс візка	70% від максимального	45 с між вправами, пасивний
<b>XXI мікроцикл (змагальний, 25-31.10.05)</b> Участь команд у всеукраїнських іграх на візках (26-30 жовтня 2005 р. м. Євпаторія)			
<b>XXII мікроцикл (післязмагальний, 1-5.11.05)</b> 1 тренувальне заняття			
Гра «футбол» (руками)	2 x 10 хв * використання заповнених водою коліс візка ** використання тягарців, використання додаткового обтяження візка	60-80% від максимального	180с, активний (жонглювання м'ячем)
Виконання штрафних кидків	10 x 2 влучання підряд, заміна візка на менш зручний.	Темп виконання середній	-
2 тренувальне заняття			
Вдосконалення взаємодій захисників при виконанні штрафного кидка гравцем нападу.	2 x 10 разів (зміна функцій), заміна візка на менш зручний.	80-90% від максимального	90с, активний (кидки з ближньої дистанції)
* Виконання кидків з дистанції у русі зі зміною позиції.	4 x 25 влучань, заміна візка на менш зручний.	темп середній та нижче середнього	до 30 с, пасивний
** Виконання кидків у парах із дистанції 4-5 м, з пасивною протидією.			
3 тренувальне заняття			
Гра 5 x 5 без ведення. При забитому команді нападу продовжує володіти м'ячем та атакує на протилежний кошик.	2 x 5 хв. заміна візка на менш зручний, використання тягарців, використання додаткового обтяження візка	50% від максимального	60с, пасивний
Передачі в стінку із	2 x 2 хв,	40-50% від	30 с. активний



збільшенням дистанції.	використання тягарців.	максимального	(жонгливання м'ячем)
З ліцевої лінії, у напрямі до протилежного кошика. Впродовж прямої траєкторії руху спортсмена розташовують трьох його партнерів тренера у шаховому порядку . Виконання передач м'яча партнерам з рухом уперед та кидок.	30 влучань, використання * - заповнених водою коліс візка, ** - додаткове обтяження візка	30-40% від максимального	-

**Програма силової підготовки спортсменів збірної команди України  
у період навчально-тренувального збору  
(інтенсивна фаза педагогічного експерименту)  
(7-20 листопада 2005р.).**

\* - спортсмени першого та другого функціональних класів;

\*\* - спортсмени третього та четвертого функціональних класів.

<b>Зміст завдання</b>	<b>Обсяг навантаження Методичний прийом</b>	<b>Інтенсивність навантаження</b>	<b>Тривалість та характер відпочинку</b>
<b><i>I мікроцикл (ударний)</i></b> перший день (1 тренувальне заняття)			
У трійці, почергове виконання кидків з середньої та дальньої дистанції.. Один кидає, двоє подають.	4 x 10 влучань (кожен) використання тягарців	80% від максимального ЧСС = 170-180 ск/хв	60-90с, активний
«Чотирикутник» Обмежений простір (2 x 2м або 3 x 3м). виконання переміщень та технічно вірних переводів м'яча без опору та протидії спортсмен суперника.	4 x 60с, додаткове обтяження візка, використання тягарців	70%	60с, активний (штрафні кидки)
5 гравців у колоні на одній з 7 точок Почергово виконання кидків з ближньої дистанції (2 м'яча).	5 x 15 влучань зі зміною точок для кидка; додаткове обтяження візка.	70-75% від максимального	5-10с для зміни розташування колони.
* Виконання виведення м'яча на половину суперника.	5 хв. додаткове обтяження візка, використання тягарців	80% від максимального	-
** Виконання боротьби під кошиком та підбирання м'яча.			
<b>2 тренувальне заняття</b>			
Відпрацювання переходу команди від захисних дій до нападаючих та навпаки, з використанням командних техніко-тактичних дій.	3 x 5 хв	80-90% від максимального ЧСС = 160-180 ск/хв	120с, активний штрафні кидки)
* У трійках, два м'ячі. Почергове виконання кидків з дистанції. Розташування довільне. в межах майданчику. Виконання двома з них кидків м'яча, підбирання свого м'яча та передача вільному гравцю для виконання наступного кидка з дистанції.	3 x 20 влучань, використання заповнених водою коліс візка, використання додаткового обтяження візка.	70% від максимального	30с, пасивний.
** У трійках. Дві трійки розташовані на протилежних лицевих лініях. З зовнішньої сторони ліній розташовані чотири м'ячі. За допомогою використання ведення перенести шість м'ячів на половину поля	2 рази, використання заповнених водою коліс візка, використання додаткового обтяження візка.	80-85% від максимального	60-75с, активний (штрафні кидки)

суперника.			
другий день (1 тренувальне заняття)			
Два гравці один на проти одного. Візки торкаються підніжками чи спинками. Необхідно перейти на половину противника (за лінію) витісняючи його візком.	7 х 5, обтяження масою партнера, «за межею фолу»	90-100% від максимального	10с між вправами, 45с між серіями, пасивний
Відпрацювання виведення м'яча за середню лінію майданчика при персональному захисті.	6 хв, опір спортсменів вищих функ. класів, опір двох-трьох спортсменів.	80-90% від максимального, ЧСС = 180-185 ск/хв	-
«Стріт-бол» (Гра 3 х 3 на один щит).	2 до 15 набраних очок. * - використання заповнених водою коліс візка; ** - використання тягарців.	90-100% від максимального,	120 с, активний (штрафні кидки)
2 тренувальне заняття			
У трійках, два м'ячі. Почергове виконання кидків з дистанції. Розташування довільне. в межах майданчику. Виконання двома з них кидків м'яча, підбирання свого м'яча та передача вільному гравцю для виконання наступного кидка з дистанції.	2 х 30 влучань, використання заповнених водою коліс візка, використання	90% від максимального	30с між вправами, пасивний.
Виконання групових дій при вкиданні м'яча з-за лицевої лінії.	5 хв, використання заповнених водою коліс візка, заміна візка на менш зручний	80-90% від максимального	-
Виконання комбінаційної гри у позиційному нападі.	5 хв., використання набивного м'яча, «за межею фолу»	80-90% від максимального	-
Спортсмен з м'ячем розташовується у центрі кола, яке утворюється 6 рівновіддаленими від центру стійками на 4-5 м: * виконуючи ведення, об'їхати стійку, повернутися на вихідну позицію та продовжити рух до наступної стійки. ** об'їхати всі стійки по змійці та повернутись на вихідну позицію.	заміна візка на менш зручний, використання заповнених водою коліс візка.  2 х 5	90% від максимального, ЧСС = 170-180 ск/хв	30 с між вправами, 60с між серіями.
третій день (1 тренувальне заняття)			
У двійках, один нападаючий, другий «пасивний» захисник. Виконання ведення м'яча в	3 х 50м напад, 3 х 50м захист, використання	80% від максимального	зміна функцій напад-захист

коридорі (3-5 м) впродовж бокової лінії майданчика.	додаткового обтяження візка		
“Мала вісімка” - безперервне виконання кидків у русі з швидкістю близькою до максимальної з відстані 2-3 м. від кошика. Дистанція повороту 4-4,5 м. під кутом 45°.	2 x 5 хв заміна візка на менш зручний	70-80%	60-90с, пасивний.
«30 передач» Дві команди в обмеженій площині майданчика. Завдання – виконати безперервно тридцять передач. При перехопленні рахунок розпочинається заново. Формування команд за функ. Класами (* і **)	3 рази, заміна візка на менш зручний, використання додаткового обтяження візка.	90-105% від максимального	90с, пасивний
<b>2 тренувальне заняття</b>			
2-3 нападаючих, 3-4 захисники. За обмежений час 6-8 сек. (за правилами 8 сек.) гравцям нападу необхідно перевести м'яч від лицевої до середньої лінії поля.	7 хв, опір природного середовища	90%	-
На лицевій лінії. У кожного м'яч. Виконання переміщень з веденням до середньої лінії лицем вперед та спиною вперед повертаються на вихідні позиції. Туди виключно правою рукою, назад – лівою (чи навпаки).	3 рази, обтяження масою партнера, опір природного середовища	80% від максимального	30 с між вправами, пасивний
* Виконання індивідуальних дій у нападі (Гра 1 x 1)	6 хв, використання заповнених водою коліс візка, опір природного середовища.	90-100% від максимального,	-
** Виконання кидків з дистанції зі зміною точки. Окружність зони для кидка обмежується з врахуванням амплуа спортсмена.	5 x 10 влучань, використання заповнених водою коліс візка, опір природного середовища	ЧСС = 180 і більше ск/хв	30 с між вправами, активний (3 штраф. кидка)
<b>четвертий день (1 тренувальне заняття)</b>			
Гра 5 x 5 на два кошики з використанням двох м'ячів.	2 x 7хв, використання заповнених водою коліс візка, заміна візка на менш. зручний	95-100% від максимального	150с , активний (штрафні кидки)
Спортсмен на точці для виконання кидка, перед ним стає асистент або найвищий баскетболіст у візку (сидячи у	2 x 20 влучань, використання тягарців, заміна візка на менш зручний	90% від максимального	60с, пасивний

візку з піднятою рукою). Виконання кидка через руку партнера.			
* У трійках. Два з них на відстані 3,5-4,5 м, третій посередині між ними. Один м'яч. Двоє виконують передачі м'яча між собою не зрушуючись з місця. Третій – перехоплює передачу м'яча.	7-8 хв, використання тягарців, заміна візка на менш зручний.	90-100% від максимального, ЧСС = 160 і більше ск/хв	-
** Відпрацювання взаємодії (заслони, блокування) двох гравців у середині майданчика.			
<b>2 тренувальне заняття</b>			
По окружності на відстані (4-6,5 м) розташовуються точки для виконання кидка (7). Спортсмени повинні виконати по одному влучному кидку на всіх точках (почергово), умовою переходу на наступну точку є влучання.	3 рази, заміна візка на менш зручний	90-100% від максимального	60 с, активний (жонглювання м'ячем)
“Спритний гравець” По периметру квадрату (4м.) або кола розташовується 4 гравці, додатково всередині один. Середній повинен вийти, долаючи спроби блокування іншими гравцями.	2 х 4 хв один проти двох або трьох суперників, заміна візка на менш зручний	90% від максимального	90с між вправами, активний (штрафні кидки)
Вдосконалення взаємодії трьох гравців («вісімка вверху», «вісімка внизу»).	5 хв, використання додаткового обтяження візка, заміна візка на менш зручний	80-100% від максимального.	-
* Виконання штрафних кидків у парах.	15 х 2 влучання, заміна візка на менш зручний	80-100% від максимального.	15с, активний (підбирання м'яча)
** Виконання кидків з дальньої дистанції.	2 х 15 влучань, заміна візка на менш зручний		45с, активний (2 влучних штрафних).
<b>п'ятий день (1 тренувальне заняття)</b>			
«Струмок» гравці у колоні, збоку від кільця, навпроти щита. Виконуються передачі м'яча з відскоком від щита та переміщення в кінець колони.	3 х 90 с додаткове обтяження на візок	95-100% від максимального	90-120 с між вправами, активний (штрафні кидки)
Відпрацювання викидання м'яча з-за лицевої лінії при пресингу зі сторони суперника. (2х3, 3х4)	5 хв., «за межею фолу», використання опору 2-х, 3-х суперників.	90-95% від максимального	зміна функцій напад-захист
У групах розташовуються біля одного з головних щитів.	2 х 25, використання додаткового	80-90% від максимального	90с, активний (штрафні

Передача м'яча у щит після чого ведення до протилежного щита де виконуються ті самі дії.	обтяження візка, заміна візка на менш зручний		кидки)
* Рух у колоні, у кожного м'яч (виконання ведення). Останній повинен об'їхати всіх попереду нього використовуючи ведення за змієюю.	3 хв. використання тягарців, додаткове обтяження візка	90% від максимального	-
** Виконання переводів м'яча в умовному чотирикутнику.	4 х 30, використання тягарців, додаткове обтяження візка	100% від максимального	20 с, пасивний
<b>2 тренувальне заняття</b>			
Виконання ведення м'яча. За сигналом не припиняючи ведення виконати поворот візка на 360° та продовжувати рух у попередньому напрямі.	2 хв. використання тягарців, додаткове обтяження візка	ЧСС = 170-180 ск/хв	-
Виконання кидків з дистанції зі зміною точки. Окружність зони для кидка обмежується з врахуванням амплуа спортсмена.	3 х 10 влучань, використання заповнених водою коліс візка	80% від максимального	30 с між вправами, активний (3 штраф. кидка)
У двійках, два м'ячі. Відстань 3 м. Одночасне виконання передачі м'яча, ловіння. Потім кладуть м'яч на поверхню майданчика, після чого виконують взаємне переміщення на місця партнерів, виконуючи піднімання м'яча.	4 х 10 додаткове обтяження візка, використання тягарців	80-85% від максимального	до 45 с між вправами, ЧСС<120 ск/хв., пасивний
У двох колонах. Одна – захисники, друга – нападаючі. Виконання передачі через асистента тренера (на відстані 3-5 м.) та активна протидія спортсмену що атакує	2 х 10 (зміна амплуа); «за межею фолу», використання опору предметів (гімнастичні мати)	85-95% від максимального, ЧСС = 180 і більше ск/хв	90 с між вправами, 120 між серіями, пасивний
* Виконання переводів м'яча в умовному чотирикутнику.	4 х 30, використання тягарців, додаткове обтяження візка	90% від максимального	20 с, пасивний
** Рух у колоні, у кожного м'яч (виконання ведення). Останній повинен об'їхати всіх попереду нього використовуючи ведення за змієюю.	3 хв. використання тягарців, додаткове обтяження візка		-
<b>шостий день (1 тренувальне заняття)</b>			
У трійці, почергове виконання кидків з середньої та дальньої дистанції.. Один кидає, двоє подають.	3 х 10 влучань (кожен) використання тягарців	70% від максимального ЧСС = 170-180 ск/хв	60-90с, активний
Перший гравець виконує роботу з переміщення візка. До візка першого чіпляються кілька	2 рази, обтяження масою партнера	80% від максимального	активний (допомога у виконанні

партнерів, що виконують роль додаткового баласту.			вправи)
* Гравці з м'ячами (5-7) розташовуються на обмеженому майданчику (сторона квадрата до 5м). Одночасне виконання ведення та переміщень. Завданням вибити м'яч своїх партнерів за лінії, що обмежують цю зону.	3 рази, заміна візка на менш зручний	80-85% від максимального	60 с між вправами, активний (штрафні кидки)
** Відпрацювання викидання м'яча з-за лицевої лінії при пресингу зі сторони суперника. (2х3, 3х4).	5 хв., «за межею фолу», використання опору 2-х, 3-х суперників.		зміна функцій напад-захист
<b>II мікроцикл (ударний)</b> перший день (1 тренувальне заняття)			
Виконання переходу середньої лінії майданчика при активній протидії захисту (2 х 3).	10 разів, використання набивного м'яча, використання опору предметів (гімнастичні мати)	90% від максимального	15 с, зміна гравців та їх функцій
Гра 1 х 1 на один кошик.	3 рази (кидки тільки з ближньої дистанції, кидки тільки з середньої дистанції, кидки з довільної дистанції) використання тягарців, додаткове обтяження візка	90-100% від максимального, ЧСС = 170 ск/хв	60с між вправами, активний (два влучних штрафних кидка)
Виконання вправи з використанням персонального пресингу на стороні нападу.	3 х 60с (напад); 3 х 60с (захист), «за межею фолу», один проти опору двох-трьох.	90-100% від максимального, ЧСС = 180 і < ск/хв	15 с між вправами, 30 між серіями, пасивний.
Гра при участі трьох команд, які формуються за функціональними класами. З підвищенням класу вводиться обмеження правил. 2, 3 кл. – забороняється виконувати кидки з три секундної зони; 4 кл. – забороняється ведення м'яча.	2 х 8 хв опір спортсменів вищих функ. класів, опір двох-трьох спортсменів, використання заповнених водою коліс візка, заміна візка на менш зручний	85-90% від максимального	180с, активний (штрафні кидки)
<b>другий день (1 тренувальне заняття)</b>			
Гра 7 х 8 на два кошики.	2 х 7 хв, використання тягарців, використання заповнених водою	90-100% від максимального	120с, активний (штрафні кидки)



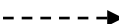

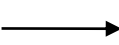



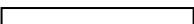



	коліс візка, виконання з спортсменами вищих функ. Класів, опір двох-трьох спортсменів.		
Виконання дій при вкиданні м'яча у гру.	2 x 3 хв. використання заповнених водою коліс візка	90-95% , ЧСС = 150-179 ск/хв	до 30 с, зміна функцій гравців.
* 3 м'ячем на лицевій лінії, у напрямі до протилежного щита. Виконання передачі-кочення, після чого спортсмен повинен наздогнати свій м'яч та виконати його піднімання.	2 x 15, використання набивного м'яча	90% від максимального	60с між вправами, активний (штрафні кидки)
** Відпрацювання виривання м'яча. Пара одночасно рухається та водночас намагається вирвати м'яч один у одного.	3 x 7, використання набивного м'яча		
2 тренувальне заняття			
Гра 2 x 4 на один кошик.	2 x 4 хв, використання заповнених водою коліс візка, опір двох-трьох суперників.	95-110% від максимального, ЧСС = 180 і більше ск/хв	90с між вправами, активний (штрафні кидки)
“Спритний гравець” По периметру квадрату (4м.) або кола розташовується 4 гравці, додатково всередині один. Середній повинен вийти, долаючи спроби блокування іншими гравцями.	5 x 2 хв один проти двох або трьох суперників	100% від максимального	
“Командне блокування”. Гравців поділяють на дві команди. За сигналом гравцям нападу необхідно по чергово заблокувати (знерухомити) гравців захисту за допомогою індивідуальних та командних дій.	4 рази, * додаткове обтяження візка, ** використання заповнених водою коліс візка, використання набивних м'ячів.	100-105% від максимального	120с між вправами, активний (штрафні кидки)
третій день (1 тренувальне заняття)			
Кидки з різних дистанцій, Вихідна точка початку вправи – три очкова лінія. Виконання кидка, після чого підбирання м'яча, зайняття точки на 1-2 метри ближче від попередньої, виконання другого кидка, підбирання виконання останнього кидка – з-під кошика.	15 разів, додаткове обтяження візка	80-90% від максимального	-
Виконання групових взаємодій. Звільнення гравця нападу від	2 x 3 хв., використання опору	90% від максимального	90с між вправами,



опіки захисника за допомогою блокування чи заслону.	предметів (гімнастичні мати),		активний (штрафні кидки)
* Виконання групових дій при вкиданні м'яча з-за лицевої лінії.	2 х 3 хв, використання заповнених водою коліс візка, заміна візка на менш зручний	80-90% від максимального	60с між вправами, пасивний
** Виконання групових дій підбирання м'яча після кидка м'яча з гри.			
2 тренувальне заняття			
Рух по колу. Почергове виконання переводів м'яча перед собою; за спиною; з руки на руку, перед собою та з поворотом візка.	4 х 75 м, додаткове обтяження візка	90-55% від максимального	15 с між вправами, пасивний
Гра 2 х 2. Команда, яка забиває – знову володіє м'ячем.	5 хв., використання опору предметів (гімнастичні мати), використання заповнених водою коліс візка.	95-100% від максимального	-
Протидія при кидку з середньої дистанції з виконанням підбору	2 х 10 (напад); 2 х 10 (захист), використання заповнених водою коліс візка	90-100% від максимального	30 с, активний (два влучних штрафних кидка)
* Виконання кидків з ближньої дистанції у русі.	4 х 10 використання заповнених водою коліс візка	90-100% від максимального, ЧСС = 160-180 ск/хв	30с, пасивний
** Виконання кидків з середньої та дальньої дистанції з місця.			
четвертий день (1 тренувальне заняття)			
На штрафній лінії, з м'ячем. Виконання кидка м'яча у щит та одночасний рух до кошика. Ловіння м'яча після удару в щит та виконання кидка м'яча у русі.	3 х 15 влучань, заміна візка на менш зручний.	90% від максимального	30 с між вправами, активний (штрафні кидки)
Гравці розташовуються на п'яти точках, відстань 4-5 м від кошика, двоє під кошиком. Ті, що по окружності виконують кидки з дистанції. Гравці під кошиком намагаються виконати підбір м'яча та передачу вільному гравцям, що кидають.	5 х 60с. використання тягарців.	90% від максимального, ЧСС = 160-170 ск/хв	30с між вправами, пасивний (зміна ролей)
Спортсмен на точці для виконання кидка, перед ним стає асистент або найвищий баскетболіст у візку (сидячи у візку з піднятою рукою). Виконання кидка через руку партнера.	30 влучань, використання тягарців, заміна візка на менш зручний	95-100% від максимального	-
* Відпрацювання взаємодій двох-	5 хв.,	95-105% від	-

трьох гравців при переході команди від захисту до нападу.	використання тягарців, заміна візка на менш зручний	максимального	
** Відпрацювання взаємодій двох-трьох гравців при переході команди від нападу до активного особистого захисту.			
2 тренувальне заняття			
У трійці, по чергове виконання кидків з середньої та дальньої дистанції.. Один кидає, двоє подають.	3 x10 влучань (кожен) використання тягарців	100-105% від максимального ЧСС = 180-190 ск/хв	60-90с, активний
Накидання м'яча в район середньої лінії майданчика наздогнати м'яч, при потребі виконання удар та завершення - кидок у русі.	2 x 10 разів додаткове обтяження візка	100-105% від максимального	до 60 с, пасивний
Спортсмени доволно розташовуються на майданчику. У одного м'яч. Він повинен використовуючи ведення та переміщення наздогнати одного з гравців та торкнутися його рукою (утримуючи м'яч чи виконуючи ведення другою рукою). М'яч переходить до того спортсмена, якого наздогнали.	4 рази, додаткове обтяження візка, використання тягарців	80-100% від максимального	30 с між вправами, активний (штрафні кидки)
* Гра 2 x 2 з використанням взаємодій гравців.	7 хв. додаткове обтяження візка, використання тягарців	90-105% від максимального	-
** Гра 1 x 1 з використанням індивідуальних техніко-тактичних дій.			
п'ятий день (1 тренувальне заняття) Проведення педагогічного спостереження за силовою підготовленістю спортсменів.			
2 тренувальне заняття			
Виконання кидків у русі з середньої та дальньої дистанції.	50 влучань, опір природного середовища	20-40% від максимального	-
Виконання штрафних кидків			
шостий день 1 тренувальне заняття Проведення педагогічного спостереження за силовою підготовленістю спортсменів.			

## УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

	Напря́м руху гравця;
	Кидок м'яча у кошик;
	Передача м'яча;
	Ведення м'яча;
	Заслон (блокування), протидія;
	Стійка;
	М'яч;
	Відмітка на поверхні майданчика;
	Засоби обмеження простору
 а, б, в, г, д	Гравці захисту;
 а, б, в, г, д	Гравці нападу;
	Тренер, асистент тренера або викладач.

ДЛЯ НОТАТОК