

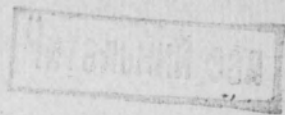
4515.66

М 138 Р. С. МОЗОЛА, Є. Н. ПРИСТУПА, О. М. ВАЦЕБА

# ІНДИВІДУАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Допущено Міністерством України  
у справах молоді і спорту  
в якості методичного посібника  
для тренерів, вчителів  
загальноосвітніх шкіл,  
спортсменів та студентів  
спеціальних навчальних закладів

Р. С. МОЗОЛА, Є. Н. ПРИСТУПА, О. М. ВАЦЕБА



# ІНДИВІДУАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ

*Допущено Міністерством України  
у справах молоді і спорту  
в якості методичного посібника  
для тренерів, вчителів  
загальноосвітніх шкіл,  
спортсменів та студентів  
спеціальних навчальних закладів*



ЛЬВІВ — 1993

4515.66

M 138

На значному обсязі практичного матеріалу даються рекомендації щодо організації та методики проведення індивідуальних занять, які сприяють розвитку фізичних якостей та підвищенню техніко-тактичної майстерності баскетболістів.

Для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів, студентів інститутів і технікумів фізичної культури.

Рецензенти

Завідувач кафедрою спортивних ігор  
Київського інституту фізичної культури  
професор **Л. А. Латнікевич**

Доцент кафедри фізвиховання  
Львівського політехнічного інституту  
майстер спорту **А. М. Заверикін**



196524

## ВСТУП

Однією з тенденцій розвитку сучасного баскетболу є постійне підвищення рівня технічної та тактичної майстерності гравців. Команда баскетболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона вкомплектована гравцями з різнобічною фізичною підготовленістю, що бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях, відзначаються яскравою індивідуальністю манери гри.

В умовах постійного зростання вимог до рівня майстерності баскетболістів вищих розрядів великого значення набуває пошук шляхів підвищення ефективності індивідуальної підготовки спортсменів.

Відомо, що колективні тренування особливо корисні при техніко-тактичній підготовці команди, проте вони недостатньо сприяють розвитку індивідуальних фізичних якостей спортсменів, що залежать від особистих властивостей організму та технічної майстерності кожного баскетболіста.

Згадаймо, яких чудових гравців подарував нам баскетбол. Що не ім'я — то особистість, то неповторна індивідуальність: Яніс Крумінш, Модест Паулаускас, Олександр і Сергій Білові, Геннадій Вольнов, Надія Захарова, Уляна Семенова, Олеся Барель. І серед них — українські баскетболісти Ніна Піменова, Наталія Климова, Анатолій Поливода, Володимир Ткаченко, Микола Баглей, Олександр Волков та інші. А зараз кумирів все менше і менше. В чому ж справа?

Сучасний тренувальний процес — це практично щоденні командні тренування. Гравці затиснуті в рамки загальних командних вправ. Фахівці підкреслюють, що баскетболісти дедалі рідше відпрацьовують самостійно певні технічні елементи, шліфують притаманний кожному з них хід гри. Між тим, у процесі індивідуального тренування баскетболіст виконує ті вправи, які найбільше відповідають його індивідуальним особливостям, може правильно визначити не тільки зміст вправ, але й їх дозування. Під час індивідуальних занять, вдосконалюючи свою майстерність, спортсмен має змогу виявити та вдосконалювати технічні прийоми, якими володіє недостатньо і, отже, не завжди використовує їх у грі, а в колективних заняттях усі вправи баскетболістові доводиться виконувати згідно з загальним для всіх планом занять, не звертаючи уваги на деталі.

Для контролю стану тренуваності спортсмена необхідно періодично використовувати відповідні тести з фізичної, технічної підготовки, що дає змогу отримати об'єктивну картину рівня підготовленості баскетболіста на певному етапі підготовки до змагань.

Самостійне виконання тренувальних завдань вимагає гравців до старанності, самоконтролю, дисципліни. Тільки в таких умовах можна забезпечити прогрес майстерності баскетболістів.

Індивідуальні тренування баскетболістів проводяться в таких формах:

- самостійне тренування, коли гравець сам вирішує, над чим і як йому слід працювати;
- самостійне тренування за заданою тренером програмою, коли гравець виконує рекомендовані вправи;
- тренування в присутності тренера, коли виставник корегує поставлене завдання і якість його виконання;
- тренування в рамках командного, коли кожен гравець отримує конкретне завдання і самостійно його виконує.

#### УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

○	— виставлений
△	— захисник
⊕	— тренер, помічник
→	— переміщення гравця у певному напрямку
→	— зупинка гравця
~→	— ведення м'яча
- - - →	— передача м'яча
==>	— кидок м'яча в кільце
— )	— заслон
.....→	— пересування спиною вперед
⊥ ⊙ ⊗	— стояки

— виконання кожного завдання під час командного тренування, коли гравець використовує паузи як запрограмовані активний відпочинок.

При плануванні завдань для індивідуальних тренувань важливо враховувати не тільки їх необхідність або доцільність, але й бажання гравця, його психологічні властивості, фізичні та морфологічні особливості.

У пропонованій книзі наведено вправи та методіку їх використання в процесі командних тренувань та під час самостійних занять баскетболістів для підвищення рівня їх фізичної та техніко-тактичної підготовленості на різних етапах.

Сподіваємось, що цей посібник потрапить у поле зору баскетболістів, і буде корисним для них, тренерів, студентів спеціальних навчальних закладів.

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Сучасний баскетбол характеризується високою напруженою ігрових дій. У процесі змагань на організм баскетболіста впливають навантаження, максімальні за обсягом та тривалістю, що потребує мобілізації усіх функціональних можливостей організму.

Як показали спеціальні дослідження, гравець протягом 40 хвилин пробігає у високому темпі 6—7 км і здійснює близько 130 стрибків, а за 10 хвилин виконує близько 40 прискорень. Висококваліфікований баскетболіст протягом гри здійснює на дистанції до 10 м в середньому 90 коротких прискорень, а на відстані понад 10 м — 17—19 прискорень.

Один із напрямків підвищення ефективності системи підготовки баскетболістів базується на глибокому вивченні структури змагальної діяльності і побудові на цій основі модельних структур навчально-тренувального процесу. Усе це стосується й індивідуального тренування спортсменів.

У команд високої кваліфікації середня тривалість гри становить 69—70 хв (не рахуючи перерви між першою і другою половинами гри). Тривалість періодів високої ігрової активності, що чергуються з паузами відносного відпочинку (заміни, персональні зауваження, хвилинні перерви, виходи м'яча з гри в аут і т. п.), дорівнює 5—30 с; періоди пасивної фази тривають, як правило, 2—10 с. При хвилинних перервах, виконанні штрафних кидків, замінах тривалість періодів пасивної гри зростає до 0,5—2,5 хв.

Визначення часової структури гри дозволяє, виходячи з кінематичних особливостей аеробних і анаеробних процесів, встановити можливий характер енергетичного забезпечення ігрової діяльності баскетболістів. У період ігрової активності, що триває близько 30 с, аеробний процес не встигає досягти максимальної потужності, а алактатний анаеробний процес у працюючих м'язах за цей час вже вичерпує свою ємкість. У таких часових інтервалах найбільшу роль в енергозабезпеченні роботи відіграє анаеробний гліколітичний процес. Однак оскільки активні паузи із посиленням гліколізу повторюються до 90 разів за гру через відносно невеликі (близько 20 с) інтервали відпочинку, то в процесі гри створюються передумови і для інтенсифікації аеробного процесу. Отже, можна очікувати, що енер-

тегічне забезпечення ігрової діяльності баскетболістів матиме змішаний аеробно-анаеробний характер з великою питомою вагою гліколітичних реакцій.

Точно встановити вимоги до окремих функцій баскетболістів можна на основі прямих вимірів функціональних зрушень у спортсменів безпосередньо в процесі гри. Дослідження показали, що ЧСС у баскетболістів високого класу збільшується на 150—270% порівняно з рівнем спокою. У них також відмічені високі показники споживання кисню, які становлять 72,3—96,6% максимальних аеробних здатностей.

Про значну активізацію аеробних окислювальних процесів у баскетболістів під впливом змагальних навантажень свідчить високий рівень алактатного кисневого споживання — в середньому 2,52 мл/кг хв<sup>-1</sup>. Показник лактатного споживання кисню (0,42 мл/кг хв<sup>-1</sup>) відображає рівень метаболічної активності миокарда.

Під час гри ЧСС у баскетболістів досягає значень, близьких до максимальних: 180—200 і більше скорочень за хвилину. У 26% випадках баскетболіст під час гри виконує роботу переважно в умовах аеробного режиму (ЧСС до 160 за хв), тобто поточне споживання кисню повністю задовільняє енергетичні потреби його організму. В 73% випадків робота організму спортсменів здійснюється в анаеробних умовах, коли спостерігаються значні зміни у сфері анаеробного обміну. Це підтверджує, що аеробні функції відіграють важливу роль для забезпечення змагальної діяльності гравців. В цьому відношенні змагання з баскетболу ставлять такі ж вимоги до організму спортсмена, як, наприклад, біг на середні дистанції, і ставлять високі вимоги до фізичної підготовленості.

Фізична підготовка є педагогічним процесом, скерованим на зміцнення здоров'я, всебічний і спеціальний розвиток спортсмена, вдосконалення рухових властивостей та підвищення функціональних можливостей його організму. Основні завдання фізичної підготовки полягають у постійному підвищенні функціональних можливостей організму спортсменів, що визначають рівень розвитку їх фізичних якостей і поступово підводять до інтенсивних навантажень, які забезпечують зростання спеціальної працездатності і досягнення оптимальних спортивних результатів.

Фізична підготовка баскетболістів є однією із сторін їх всебічної спеціальної підготовки. Оптимальний рівень розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості — основа для оволодіння технікою і тактикою баскетболу. В той же час реалізація



завдань фізичної підготовки спряме формувати важливих психічних і морально-вольових якостей спортсменів. У цій єдності виявляється цілісність усіх рухових проявів, що притаманна ігровій діяльності баскетболістів, забезпечуючи раціональний вибір рішень в умовах змагань.

Розвиток фізичних якостей баскетболістів — процес тривалий і складний, тому що гра в баскетбол вимагає групової фізичної підготовленості. Проте при організації фізичної підготовки необхідно мати на увазі необхідність виділення її з комплексного процесу підготовки баскетболіста, передусім пов'язаного з оволодінням спеціальними руховими навиками. Адже сила, витривалість, швидкість виявляються тільки при виконанні рухових дій. Отже, фізичні якості єдиляють серцевину будь-якого рухового акту, і ефективність рухових вмінь та навичок залежить не тільки від правильності їх виконання, а і від прояву фізичних якостей. Більше того, ефективність виконання ігрового прийому прямо залежить від здатності баскетболіста виявляти швидкість, силу, витривалість та інші властивості, які потрібні у даний момент і дозволяють досягти поставленої мети. Тому фізична підготовка безпосередньо пов'язана з оволодінням технікою і тактикою і повалкана забезпечити їх оптимальну реалізацію в умовах змагальної діяльності.

## ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізична підготовка складається з двох підродділів: загальної та спеціальної.

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

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

Загальна фізична підготовка баскетболістів дозволяє розв'язати такі завдання:

1. Різнобічний фізичний розвиток.
2. Зміцнення здоров'я.
3. Підвищення функціональних можливостей.
4. Надбання високого рівня працездатності.
5. Розвиток основних фізичних якостей.

6. Оволодіння життєво важливими прикладними навичками.
7. Стимулювання відновлювальних процесів.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на вирішення таких завдань:

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

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

Загальна фізична підготовка має велике значення на початкових етапах багатолітньої підготовки баскетболістів, особливо при роботі з дітьми і підлітками, коли необхідно закласти основу для дальшої спеціалізованої роботи. З досягненням цього завдання перевага віддається підготовці спеціалізованій.

Для того, щоби фізична підготовка здійснювалась поступово, її розподіляють на етапи, тісно пов'язані з періодами формування спортсмена. Етап загальнофізичної підготовки триває від початку занять до 12 років, другий етап співпадає з підлітковим віком, третій — з юнацьким.

Перший етап виключно сприятливий для розвитку основних якостей баскетболістів, передусім швидкості, спритності, гнучкості. Набуті на цьому етапі навички закріплюються і створюють основу рухів, необхідних для ігрової діяльності.

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

На третьому етапі фізична підготовка стає спеціалізованою. Рівень функціональних можливостей юнацького організму дозволяє використовувати навантаження, значні за обсягом і інтенсивністю.

Незважаючи на індивідуальні відмінності у проявах рухових якостей, їх розвиток зумовлює комплекс закономірностей. Головними з них є такі:

- 1) наявність сензитивних періодів;
- 2) нелінійність та нерівномірність розвитку;
- 3) взаємозв'язок між окремими руховими якостями (В. К. Бальсевич, В. О. Запорожанов, 1988).

Сензитивні періоди, які характеризуються підвищеним станом морфофункціональних властивостей, найбільш сприятливі

для розвитку рухових якостей. Однак існують і періоди зворотнього розвитку, так звані інволюційні, коли прогрес рухових якостей уповільнюється. Так, швидкість у лижників зростає до 25—30 літнього віку, а приблизно в 30—35 років настає перший період її різкого спаду (К. Чернов, 1989). Подібні явища відомі і в інших видах спорту, що необхідно враховувати при побудові багаторічного процесу підготовки спортсменів.

Проте не існує прямих функціональних залежностей між рівнем розвитку рухових якостей і віком спортсмена, а також неоднотимним розвитком окремих м'язових груп. Наприклад, максимальний розвиток сили у більшості видів фізичних вправ спостерігається в 14—15 років, що пов'язується з формуванням статевої, нервово-м'язевої та інших систем організму. В той же час максимальний приріст сили м'язів ніг спостерігається у 10—15 років, м'язів-розгиначів спини — (станової сили) — у 16—18 років, сили двоголового м'яза плеча — у 20—29 років (В. К. Бальсевич, В. О. Запорожанов, 1988). Широкі вікові діапазони сенситивних періодів та їх гетерохронність зумовлюються індивідуальними особливостями фізичного розвитку спортсменів.

Окремі рухові якості пов'язані між собою і позитивно або негативно впливають одна на другу. Проте в окремих випадках такий взаємозв'язок відсутній. Наприклад, швидкість розвивається в трьох головних напрямках: швидкість латентного часу реагування, швидкість поодинокого руху та частота рухів. Між цими характеристиками швидкості відсутній будь-яких взаємозв'язок.

У процесі індивідуального тренування необхідно цілеспрямовано розвивати не просто рухові якості, а такі, які найбільш спеціалізовані для баскетболу. Оптимальною є така стратегія індивідуального тренування, в процесі якої основна увага приділяється розвитку не слабких сторін атлетичної фізичної підготовленості, а вдосконаленню сильних, що максимально компенсують відстаючі ланки готовності баскетболіста.

Характерною особливістю фізичної (атлетичної) підготовки в сучасному баскетболі є підвищення вимог до швидкості стартової та дистанційної, а також до загального підвищення швидкості виконання технічних прийомів (Ю. М. Портнов, 1988).

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

Відомо, що від генотипу людини багато в чому залежить успіх у будь-якій діяльності, оскільки ряд морфофункціональних структур організму мало піддається соціальним педагогічним впливам. Це передусім, морфологічні параметри організму:

тріст, довжина кінцівок. Важливим компонентом генетично зумовлених показників є структура і склад м'язевих волокон, які практично не змінюються протягом життя людини (В. М. Платонов, 1990).

Генотип людини зумовлюється також функціональними показниками. До них належать якісні і кількісні параметри функцій тих чи інших морфологічних структур, починаючи від суто біологічних, характерних і для тваринного світу, й до психічних, притаманних людині.

При виборі методики тренування з метою розвитку рухових якостей баскетболіста, першочергове значення слід відводити визначенню природних здібностей людини і лише на основі цього будувати дальшу роботу. Це ґрунтовне положення можна проілюструвати на прикладі розвитку сили м'язів.

Відомо, що прояв сили як рухової якості людини зумовлюється фізіологічним поперечником м'язів, кількістю м'язевих волокон, які включаються в роботу, міжм'язевою координацією тощо. Вже з перегляду зазначених чинників видно, що біологічні передумови лише в тісному взаємозв'язку з психічними, первинними детермінантами здатні зумовити прояв того чи іншого рівня сили.

Отже, розвиваючи рухові якості, не слід забувати, що міцні біцепси — результат не тільки тренування м'язевих волокон, але й функціонування психічної сфери життєдіяльності спортсмена.

Наступним важливим методичним положенням є необхідність досягнення відповідності рівня розвитку тієї чи іншої якості баскетболіста структурі технічних прийомів. У цьому плані рішень розвитку рухових якостей можна порівняти із струмком, а структуру технічного прийому — з руслом цього струмка. Слід зазначити, що недостатній або надмірний розвиток рухових якостей призводить до своєрідного дисбалансу в тренуванні спортсмена. Саме тому для баскетболу є непридатними багато методик розвитку рухових якостей, які застосовуються в інших видах спорту, або системах вдосконалення людини (культуризмі, атлетичній гімнастиці тощо).

Методика розвитку рухових якостей в індивідуальному тренуванні баскетболіста, як підкреслювалося вище, складається з визначення природних здібностей спортсмена і його психофізичного стану в певний період підготовки. При деталізації особливостей засобів індивідуального розвитку рухових якостей дуже важливо максимально наблизити здійснення цих засобів до видог, які ставляться перед спортсменом.

Наступним кроком при індивідуальному тренуванні баскетболіста є вибір методики фізичних вправ. Враховуючи, що індивідуальне тренування є цілеспрямованою підсистемою компи-

лексної системи підготовки спортсмена, необхідно конкретизувати складові частини всіх практичних вправ, зокрема, кількісно визначити обсяг навантажень та встановити режим відпочинку.

Врахування взаємозв'язку між навантаженням та відпочинком є надзвичайно важливим (В. М. Платонов, 1988). Виходячи з діалектики цього взаємозв'язку, найбільш ефективним є використання методу регламентованої вправи. Реалізація цього методу дозволяє попередньо регламентувати обсяги навантажень. Різновидами його можуть бути метод інтерв'єтивної вправи та методи стандартної (рівномірної) і варіантної вправи. Як видно вже з назв варіантів методу регламентованої вправи, критеріями такої диференціації є критерії виконання вправ у часі та за обсягом навантаження.

Під навантаженням слід розуміти міру впливу на організм спортсмена, яка зумовлюється внутрішньою та зовнішньою сторонами.

Зовнішня сторона навантаження визначається обсягом та інтенсивністю роботи, що виконується. Обсяг навантаження характеризується в екстенсивних одиницях: загальний час заняття, кількість виконаних вправ, дистанція бігу, тонаж (маса) піднятого вантажу тощо. Інтенсивність характеризується обсягом та спрямованістю впливів тренувальних вправ на організм спортсмена, її можна визначити через швидкість долаання дистанції, кількість виконання фізичних вправ в одиницю часу тощо. Але головною стороною навантаження є його внутрішня сторона, адаптаційні зміни структур організму внаслідок виконання фізичних вправ в одиницю часу тощо. Пріоритет внутрішньої сторони навантаження над зовнішньою зумовлюється тим, що в живій природі відсутні функціональні залежності між обсягом зовнішнього впливу і обсягом адаптаційної реакції організму на цей вплив.

Застосування надмірних навантажень, які перевищують індивідуальні адаптаційні можливості людини і вимагають надмірної мобілізації структурних та функціональних ресурсів організму, його органів та систем призводить до переадаптації.

При переадаптації характерними ознаками є виснаження та зношення систем організму, що виконують основне навантаження.

Припинення тренувань або використання недостатніх навантажень які не можуть забезпечити підтримання досягнутого рівня адаптаційних реакцій, призводить до деадаптації — процесу, зворотнього адаптації. Цей процес після припинення тренувань або при різкому зменшенні навантажень проходить досить швидко. Однак його швидкість приблизно в 1,5—3 рази

вижча порівняно із швидкістю формування адаптації. Зворотній розвиток адаптаційних змін проходить нерівномірно: в перші тижні після припинення тренувань спостерігається значне зниження функціональних резервів адаптаційної системи, вже потім процес деадаптації уповільнюється (В. М. Платонов, 1988).

Але, незважаючи на вказану закономірність функціонування організму людини, дуже важливою при розробці методики розвитку рухових якостей є необхідність кількісного визначення зовнішньої і внутрішньої сторін навантаження. При цьому, як зазначалося, слід виходити з того, що кінцевий тренувальний ефект залежить не тільки від навантаження, але й від режиму відпочинку. Як видно з рис. 1, при виконанні однакової роботи (коли обсяг навантажень у всіх випадках однаковий), але різних режимах відпочинку можна досягти протилежних адаптаційних змін в системах організму.

У сучасній теорії спорту виділяють три основні режими відпочинку: жорсткий, повний та екстремальний.

Жорсткий режим відпочинку характеризується зниженням рівня працездатності. При використанні цього режиму наступне навантаження дають у так званій недовідновній фазі, тобто тоді, коли організм за основними показниками ще не вийшов на початковий рівень працездатності. Жорсткий режим відпочинку сприяє розвитку усіх видів витривалості (загальної, спеціальної, швидкісної та силової витривалості). Критеріями для визначення режиму відпочинку можуть бути об'єктивні показники функцій організму — частота серцевих скорочень, час рухових реакцій тощо, а також показники тестів на силу, на швидкість тощо.

Повний режим відпочинку відповідає моменту, коли організм спортсмена після навантаження відновився і вийшов на такий рівень працездатності, який дорівнює початковому або близький до нього. Цей режим переважно використовується для підтримання досягнутого рівня розвитку рухових якостей.

Екстремальний режим відпочинку характеризується тим, що організм, адаптуючись до виконаної роботи, виходить на вищий стосовно до початкового рівень працездатності: У цьому виявляється закономірність життєдіяльності здатність пристосовуватися до зовнішніх впливів, одним з яких є фізичне навантаження.

Важливим методичним положенням, яким слід керуватися при визначенні режиму відпочинку, є так звана гетерохронність (різномасовість) процесів відновлення окремих систем організму. Цю особливість дуже важливо враховувати при побудові тренувань, спрямованих на розвиток конкретних рухових якостей.

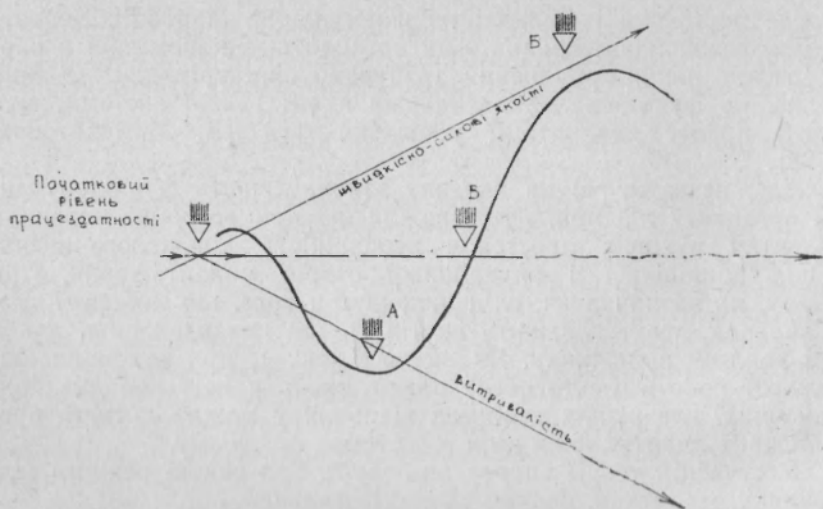


Рис. 1

Екстремальний режим відпочинку використовується переважно для розвитку швидкісно-силових якостей — пружкості, сили, спритності. Це зумовлено тим, що при невідновленому стані організму, тобто при значно пониженому рівні працездатності, неможливий процес розвитку структур та морфофункціональних механізмів, які забезпечують прояви швидкісно-силових якостей.

Отже, використовуючи одні і ті ж засоби, але змінюючи дозування обсягів навантаження і режими відпочинку, можна досягти прямо протилежних тренувальних ефектів (рис. 1).

Таким чином, алгоритм побудови методики розвитку рухових якостей в індивідуальному тренуванні має містити в собі:

1. Визначення стану тренуваності баскетболіста.
2. Постановку завдання щодо розвитку конкретної рухової якості залежно від мети етапу вдосконалення.
3. Підбір засобів для розвитку рухової якості.
4. Вибір методу практичної вправи.
5. Конкретизацію компонентів навантаження та режиму відпочинку, а саме визначення:
  - а) обсягу навантаження;
  - б) інтенсивності навантаження;
  - в) режиму відпочинку;
  - г) прогноз, контроль та корекція внутрішньої сторони навантаження.

Побудова індивідуального тренування баскетболістів в аспекті розвитку рухових якостей базується на комплексі показ-

п'яків, головними з яких є стан тренуваності спортсмена, його ігрове амплуа тощо.

Відомо, що гравці захисної лінії відзначаються високим рівнем розвитку швидко-силових якостей, загальною та швидкісною витривалістю; нападаючі — стрибучістю, швидкісною витривалістю, центрові — стрибучістю і особливо стрибковою витривалістю (А. В. Родіонов, В. І. Воронова, 1989). Виходячи з сучасного трактування спортивної підготовки, орієнтованої на пріоритетний розвиток сильних сторін тренуваності та спортивної форми спортсмена, стратегію індивідуального тренування необхідно будувати на основі ігрової спеціалізації баскетболіста. Цей теоретично-методичний підхід повинен будуватися на тому, що захисникам треба більше працювати над вдосконаленням швидко-силових якостей, нападаючим — над розвитком специфічної рухової якості, яку звичайно називають вибуховою силою (А. В. Родіонов, 1989), а центровим гравцям — над стрибковою витривалістю (О. Я. Гомельський, 1988).

Однак у кожному конкретному випадку при визначенні стратегії побудови і реалізації індивідуального атлетичного тренування баскетболіста необхідно максимально враховувати, крім специфіки та ігрового амплуа, також індивідуальність морфофункціональних особливостей спортсмена.

Перш ніж коротко зупинитися на основах методики розвитку окремих рухових якостей баскетболіста, зауважимо, що при конкретній спрямованості тренування (наприклад, спрямованості на розвиток сили), важливо мати на увазі діалектику розвитку, прояву та реалізації в конкретному технічному прийомі рухових якостей.

## РОЗВИТОК СИЛИ

Під силою розуміють здатність долати зовнішній опір. Прояви сили залежать від напруження, яке здатні розвинути м'язи. Сила становить біологічну основу всіх рухових можливостей людини. Від цієї якості великою мірою залежить успішність оволодіння технікою та тактикою гри. Тому розвиткові сили необхідно приділяти постійну увагу, починаючи з перших етапів підготовки баскетболістів. Найбільш приятливий період — вік, для набуття спортсменом необхідних силових якостей — 14—16 років.

Як вже говорилося, прояв сили зумовлюється групою чинників. Специфіка змагальної підготовки в баскетболі вимагає значного рівня розвитку максимальної, пружкої та вибухової сили.



• Однак виходячи з адаптаційних механізмів розвитку сили, найбільш адекватним є той механізм, який забезпечує розвиток сили за рахунок поліпшення внутрішньом'язевих та міжм'язевих (координаційних) взаємозв'язків. Розвиток сили переважно шляхом збільшення фізіологічного поперечника м'язів є неприйнятним, хоча до певної міри може бути використаним на початкових етапах підготовки.

Кожен з цих напрямків розвитку сили має свої особливості. При підборі засобів для розвитку сили необхідно враховувати структуру технічних прийомів, в яких повинен максимально реалізуватися досягнутий рівень розвитку рухової якості. В цьому плані перевагу слід віддавати вправам, в яких навантаження припадає на ті групи м'язів, що виконують основну роботу в баскетболі.

До засобів силової підготовки належать вправи з подоланням протидії (маси) приладів та інвентаря, власної ваги, спеціального обладнання і т. п. Використовуються загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами, з набивними м'ячами і гантелями, біг, стрибки, метання; вправи з обтяженням (пояси, жилети зі свинцем, мішки з піском, гумові амортизатори і еспандери); вправи зі штангою і на силових тренажерах; вправи з опором, рухливі і спортивні ігри (типу регбі, хокею) і спеціальні ігрові вправи (боротьба за м'яч під щитом, серійні кидки в стрибку, ведення і обводка з обтяженням і т. д.). Застосовуються також різні ізометричні (статичні) вправи імітаційного характеру.

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

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

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

Займаючись з обтяженнями, необхідно постійно дбати про попередження травм. Травматизм м'язів і зв'язок виникає внаслідок їх перевантаження або недостатньої підготовленості, наприклад, при виконанні вправ без розминки. Зловживання вправами з великими обтяженнями в присіданнях часом спричинює пошкодження колінного суглоба (меніску). При появі болю вправи слід негайно припинити. Рекомендується урізноманітнювати вправи, слідкувати за правильним вихідним положенням (ноги і коліна злегка розвести). Щоби уникнути деформації міжхребетних дисків, важливо зміцнювати м'язи спини, обтяжування збільшувати поступово, частіше виконувати силові

вправи в положенні лежачи, в упорі, сидячи і т. п. Спина при виконанні вправ повинна бути прямою, щоб навантаження розподілялося по всій її довжині.

Особливої уваги потребує здійснення силових підготовки з дітями. Обсяг силових вправ для них менший порівняно з дорослими приблизно на 1/3, крім того, потрібно знизити масу об'єкта (на 20—30%), виключити вправи з навантаженнями, зі стрибками та твердій опорі, а також обмежити вправи, що сприяють збільшенню м'язової тканини.

Сила — рухова якість, яку можна виміряти. Для самостійного контролю над розвитком силових якостей найчастіше використовують кистьовий динамометр, за допомогою якого можна отримати інформацію про абсолютну, максимальну силу певних груп м'язів. Абсолютна сила досягає найбільшого розвитку до 28—30 років. У кваліфікованого баскетболіста кистьова сила становить 40—60 кг, баскетболістки — 27—40 кг.

Для виміру динамічної і вибухової сили у баскетболістів рекомендується використовувати і такі контрольні вправи, як, наприклад:

- метання набивного м'яча різної ваги на дальність;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування;
- підскоки на місці на задану висоту з досягненням певної висоти і т. п.

Для розвитку силових якостей використовують так звані силові вправи. Деякі з них наводимо нижче:

1. Вправи з використанням зовнішнього опору:

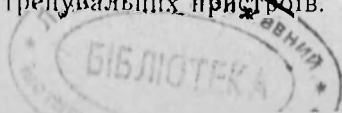
- а) коли як опір використовується маса предмета (вправи з набивним м'ячем, гантелями, мішками, штангою і т. п.);
- б) де опір здійснює партнер (присідання, нахили, ходьба з партнером на плечах);
- в) де використовується опір пружних предметів (еспандери, гумові жгути);
- г) де використовується опір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

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

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

У силовій підготовці баскетболістів рекомендується використовувати спеціальні вправи, які сприяють розвитку сили, а також важливих для гравця м'язевих груп, таких, як м'язи кисті, спини, преси, нижніх кінцівок.

Наводимо декілька вправ з використанням досить простих тренажерів і тренувальних пристроїв.



### 1. Кистьовий ворот.

Для зміцнення кистей рук можна застосувати пристрій, який дозволить піднімати та опускати вантаж, накручуючи шнурок, трос або відрізок велосипедного ланцюга на ворот. Як ворот використовують круглу рейку з дерева, відрізок трубки діаметром 40—50 мм. Шнур або трос закріплюють безпосередньо на вороті (рис. 2). Блок слід зробити так, щоб його можна було підвісити за будь-яку поперечну перекладину. За вантаж можна використати диск від штанги, гирі, набір гантелів тощо.

Такі пристрої легкі у виготовленні, нескладні для копіювання за описом. Їх можна використовувати також для розвитку різних груп м'язів.

### 2. Навісна перекладина.

Це проста зварна конструкція з труб або металічного прута для навішування на гімнастичну стінку. Залежно від висоти навішування, прилад можна використовувати як перекладину для підтягування у висі або для виконання вправ в упорі на підлозі, у висі, сидячи на перекладині та інші. Це пристосування можна також використати для навішування додаткових блоків, лавочок, інших приладів (рис. 3).

### 3. Різносторонні куби.

Куби — найпростіші пристрої для розвитку сили м'язів ніг. На кубах виконуються різні настрибування, вистрибування з гирями різної маси з глибокого сиду (рис. 4).

### 4. Гумові амортизатори.

Ці прилади розвивають здатність баскетболіста до подолання опору. Пояс з гумовим амортизатором кріпиться на гімнастичній стінці. Висота кріплення регулюється залежно від росту спортсмена. Можна виконувати пересування вправо і вліво, біг з високим підніманням бедра при натяжному амортизаторі (рис. 5).

## РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ

Під швидкістю розуміють здатність спортсмена організувати та здійснити свої дії за короткі проміжки часу. Швидкість справедливо належить до важливих якостей баскетболіста. У грі вона виявляється по-різному: як вміння швидко приймати рішення, пересуватися з високою швидкістю, оперативно ви-



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

полувати ігрові прийоми. Швидкість багато в чому носить вроджений характер, але під впливом тренування піддається розвитку.

Швидкість найкраще розвивається у дітей молодшого і середнього шкільного віку, а вже до 15 років досягає рівня, характерного для дорослих. В тих же формах, де швидкість залежить від сили і витривалості, її розвиток завершується пізніше — в 16—20 років.

Оптимальний вік для розвитку швидкості — 8—11 років. Саме в цей період вдосконалюється безпосередньо сама прудкість руху, в наступні роки збільшення швидкості йде вже за рахунок росту тіла, розвитку сили і швидкісно-силових якостей.

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

На початковому етапі навчання найкращим засобом для розвитку швидкості вважається біг на короткі дистанції, стрибки, гімнастичні та акробатичні вправи, особливо рухливі ігри, естафети, безпосередньо спеціальні ігрові вправи і гра в баскетбол. У дальшому все більше уваги приділяється розвитку швидкісно-силових якостей за допомогою спеціальних підготовчих вправ.

Для цього використовуються невеликі за масою обтяження, які не викликають значного напруження й уповільнення руху.

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

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

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

- виконання якомога більшої кількості рухів за 5, 10, 15с (хлопки руками над головою, оберти руками, кількість кроків при бігу на місці, підскоки на місці на задану висоту, стрибки зі скакалкою, присідання);

- стартові прискорення на 12—15 м;

- кидки набивних та тенісних м'ячів у ціль за заданий час;

- максимально швидке виконання будь-якої вправи (присідання, поворот, хлопки руками і т. п.) за несподіваним сигналом при ходьбі, бігові по колу.

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

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

Швидкісні вправи відносять до роботи максимальної потужності; інтенсивність таких вправ повинна бути максимальною,

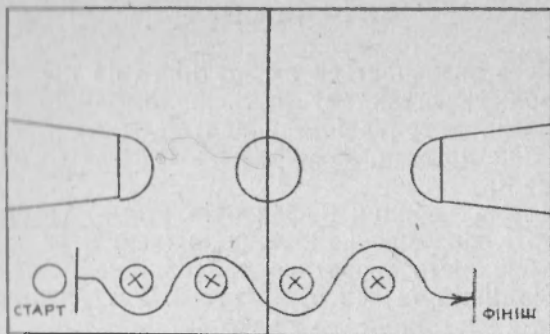


Рис. 6

тривалість — не більше 20 с. Спеціальні вправи (ведення м'яча на максимальній швидкості, біг з передачею м'яча) слід використовувати із тривалістю 5—7 с.

Паузи між вправами повинні бути такими, щоб кожен наступну вправу баскетболіст міг виконувати дещо відпочивши і отже, з максимальною інтенсивністю.

Рівень розвитку швидкісних якостей можна контролювати самостійно. Так, для оцінки швидкості простої рухової реакції використовують реакціомір. Спортсмен у відповідь на звуковий або світловий сигнал якомога швидше натискає на кнопку, яка вмикає введений у схему пристрою електросекундомір. Табло показує час, що пройшов від початку сигналу до початку моторної реакції. У кваліфікованих гравців він досягає 0,05—0,20 с.

Час прискорення можна виміряти на дистанції 12—15 м зі зміною напрямку руху або в умовах перешкод (рис. 6). При цьому відбувається вимірювання «гальмувального шляху», коли гравець після спринту повинен правильно зупинитися біля визначеної «цілі». Довжина заступу і є мірою «гальмувального шляху».

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

Визначити частоту руху кисті можна, проставляючи олівцем на папері максимально можливу кількість крапок за 5 або 10 с. Потім число крапок підраховують.

## ВИТРИВАЛІСТЬ

Витривалість визначається як здатність на протязі тривалого часу підтримувати задану інтенсивність і темп діяльності. Іншими словами, витривалість є здатність протистояти втомі або, ще простіше кажучи, витривалість і втома — це дві сторони однієї медалі.

Фізична втома — один з факторів втоми. Незважаючи на те, що в спорті вона має найбільше значення, не можна забувати, що витривалість зворотно пропорційна не тільки фізичній, але й емоційній та сенсорній втомі. У тренуваннях ці три види втоми слід постійно мати на увазі.

В сучасній теорії та методиці спортивної підготовки розрізняють локальну і глобальну фізичну втому. При локальній втомлюється 1/3 м'язів та м'язових груп. Глобальна (загальна) втома виникає внаслідок включення в роботу більше 2/3 м'язових груп. Це означає, що втома м'язової системи супроводжується і відповідним ступенем активізації (і втоми) серцево-судинної, дихальної і метаболічної (обмін речовин) систем організму.

### Розвиток загальної витривалості

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

Сприяючи розвитку загальної фізичної витривалості, підвищують функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем організму спортсменів, вдосконалюють кисневе забезпечення.

Основний метод розвитку аеробної витривалості — це тривале (понад 10 хв.) рівномірне або перемісне виконання роботи з помірною інтенсивністю (пульс 130—150 уд./хв.). З цією метою використовується тривалий біг (в тому числі кроси на перетятій місцевості), заняття циклічними видами спорту (плавання, лижі, велосипед, веслування і т. п.), рухливі і спортивні ігри (футбол, бадмінтон, регбі, гандбол та ін.).

Важливо своєчасно розвивати механізми енергозабезпечення спортсмена. Якщо цю роботу проводити з дітьми 8—9 років поступово, систематично і послідовно, вона дасть бажаний результат.

На етапі початкового навчання основну увагу приділяють поступовому збільшенню обсягу навантажень при їх невисокій інтенсивності. Вправи повинні бути добре відомі дітям: тривала

ходьба і біг з помірною інтенсивністю, пересування на лижах, катання на ковзанах, плавання і рухливі ігри. Використовуються рівномірний, ігровий і перемінний методи підготовки.

Важливо з самого початку привчати баскетболістів контролювати свою реакцію на навантаження. Для цього використовують пальпаторний спосіб підрахунку пульсу. Правильному підрахунку пульсу допоможе виділення трьох режимів: пульс до 150 уд/хв — аеробний, до 180 уд/хв — змішаний, понад 180 уд/хв — анаеробний.

### Розвиток спеціальної витривалості

Спеціальна витривалість — це здатність ефективно виконувати специфічну роботу в заданий відрізок часу. Специфічною роботою баскетболіста є виконання ігрових прийомів, ефективність яких визначається рівнем розвитку швидкості і силової витривалості.

Швидкісна витривалість виявляється як здатність виконувати ігрові дії з високою швидкістю в умовах наявної втоми. До спеціального розвитку цієї якості у спортсменів можна приступити в 13—14 років.

Основні засоби тренування — бігові вправи, спеціальнопідготовчі («човник», слаломний біг) і основні техніко-тактичні вправи.

Силова витривалість виявляється по-різному і забезпечує високу ефективність ігрових дій. Рекомендуються для цього такі вправи: стрибки із положення присівши, стрибки «кенгуру», імітація кидків у стрибку, підбирання м'яча і накривань, стрибки на об'яжуванням (гантелі, набивні м'ячі, мішки з піском і т. п.), стрибки в глибину і висоту (з досяганням предмета) серіями і т. п.

Позитивної силової витривалості сприяє і використання кодового тренування, в яке включаються прості за технікою виконання вправи. Нижче наводимо комплекс вправ, з яких може складатися робота на «станціях» для розвитку спеціальної витривалості (рис. 7):

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

2-а станція: стрибки через гімнастичну лавочку.

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

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

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

6-а станція: прискорення вздовж лавочок.



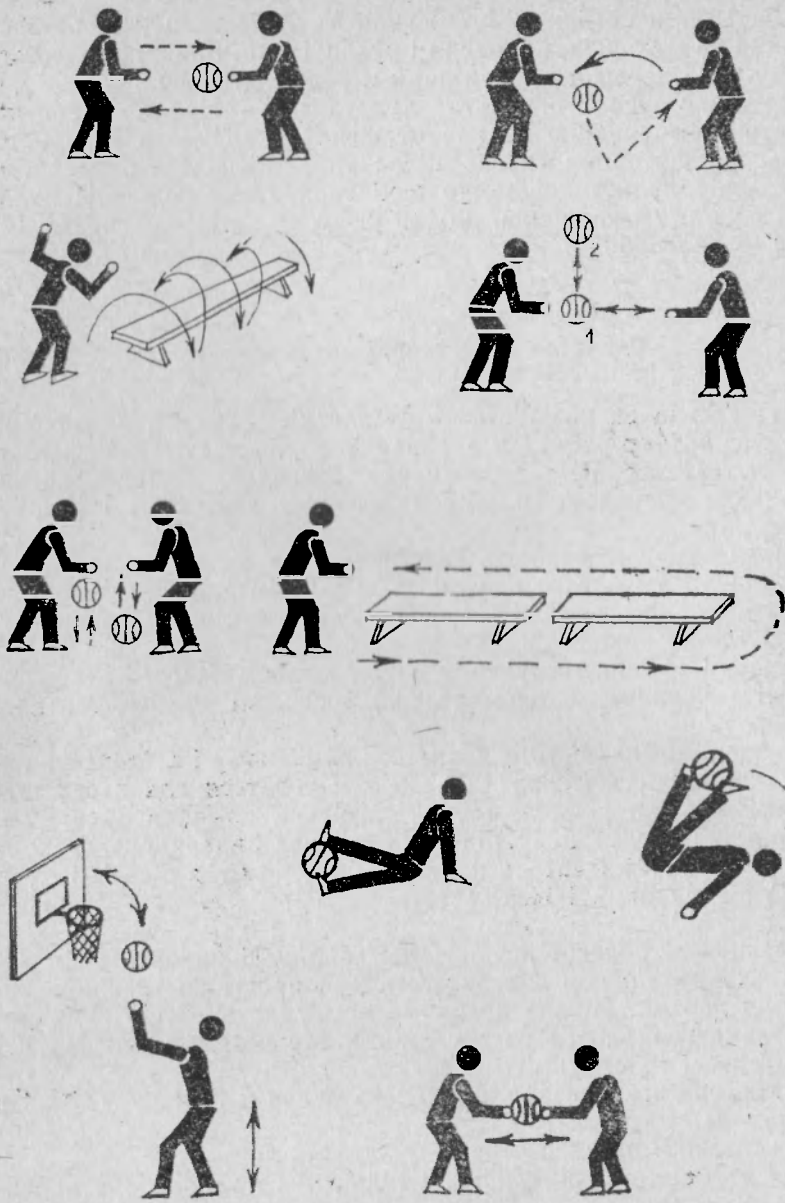


Рис. 7

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

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

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

## СТРИБУЧИСТЬ

Під стрибучістю розуміють здатність людини виконувати пошвидке відштовхування, тобто виявляти значну силу за короткий проміжок часу.

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

Рівень розвитку стрибучості залежить передусім, від здатності нервово-м'язового апарату максимально швидко виявляти рухове зусилля. М'язи повинні мати певний силовий потенціал, швидкість прояву якого зумовлює рівень розвитку стрибучості баскетболіста. Отже, стрибучість залежить від здатності нервово-м'язового апарату до швидкого прояву максимального зусилля, необхідного в кожному конкретному випадку.

Максимум рухового зусилля визначається і умовами відштовхування. Виділяють три типи відштовхування:

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

В процесі тренування для кожного з перелічених типів відштовхування формуються властиві тільки йому швидко-силова структура і специфічні нейромоторні механізми регуляції рухів, ефективні в одних умовах і малоефективні в інших. Так, при стрибку з місця в довжину максимум рухового зусилля менший, ніж при стрибку з місця, у висоту, оскільки на подолання висоти потрібна необхідна менша сила. Але в таких випадках, як потрібний стрибок з місця або відштовхуванні після стрибка в глибину, максимум зусилля значно вищий, тому що тут потрібна

більша сила для погашення в короткий проміжок часу кінетичної енергії тіла у фазі амортизації і надання йому прискорення у вертикальному напрямку. Отже, здагані стрибки вимагають і більшого рівня розвитку абсолютної сили м'язів. Це необхідно враховувати при тренуванні стрибучості.

В процесі тренування слід звертати увагу на те, що в міру розвитку стрибучості її швидкісно-силова структура змінюється. Так, підбираючи засоби і методи для тренування стрибучості, необхідно врахувати як її швидкісно-силову структуру, яка визначається умовами відштовхування, так і тенденції в зміні цієї структури із зростанням майстерності.

Слід звертати увагу і на такий факт. Переважне виконання в тренуванні відштовхувань з місця мало сприяє вдосконаленню стрибучості в стрибках, що виконуються з настрибування, і навпаки, відштовхування з настрибування одночасно вдосконалюють і стрибучість у стрибках з місця. Таке одностороннє перенесення зумовлене тим, що відштовхування з настрибування (зокрема, після стрибка в глибину) — більш сильний подразник для нервово-м'язевого апарату і більше сприяє вдосконаленню швидкості вияву значного максимуму зовнішньої сили.

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

1. Швидкість та своєчасність стрибка.
2. Виконання стрибка з короткого розбігу або з місця переважно у вертикальному напрямку.
3. Вміння неодноразово повторювати стрибок в умовах сильної боротьби.
4. Вміння управляти своїм тілом у повітрі в умовах силової боротьби при безпосередньому контакті з суперником.
5. Точність приземлення і готовність до подальших дій відразу ж після приземлення.

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

Ось ще один цікавий засіб. На металеву трубку навішують неширокі планочки так, щоб вони вільно обертались. Трубка може бути під кутом або планочки різні за довжиною. Кожна планочка має позначку, на якій відстані від підлоги вона підвішена. Баскетболіст, вистрибуючи, досягає рукою планочку, яку він досягнув, та і буде обертатися. За допомогою спеціальних

вправ розвивається і підтримується стрибучість. Наприклад, твистки:

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

— стрибки через гімнастичну лавочку з просуванням вперед, через дві лавочки, настрибування двома і однією ногою на лавочку і т. п.

— стрибки за допомогою гімнастичної драбини, наприклад гравитись на рівні голови за рейки, попеременно відштовхуючись однією ногою від нижньої рейки;

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

— такі звані стрибки «в глибину», тобто зістрибування з висотою підвищення (1—1,2 м) з наступним стрибком у довжину.

## РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ

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

Приймають виділяти загальну і спеціальну спритність. Загальна спритність виявляється в оволодінні різнобічними руховими навчаннями, які становлять основу для перебудови рухів, комбінування нових рухів з раніше вивченими. Спеціальна спритність має багато відтінків і виявляється у досконалому володінні певними прийомами.

Виділяють різні види спритності: акробатичну, швидкісну та інші.

Рівень розвитку спритності визначають координація, рівновага, орієнтація, пластичність.

Спритність — найскладніша якість, що у великій мірі визначає успішність рухового навчання. Тому планомірний розвиток спритності є одним із головних завдань фізичної підготовки.

Спритність з успіхом розвивають у школярів молодшого віку. Максимуму вона досягає у 20—22 роки. Спочатку розвивається загальна спритність, а на її основі — спеціальна.

До засобів розвитку спритності належать гімнастичні й акробатичні вправи, окремі вправи з легкої атлетики, спортивних ігор: катання на гірських лижах, стрибки (на лижах, у воді), рухливі і спортивні ігри, спеціально-підготовчі та ігрові вправи.

Для вправ, що використовуються з метою розвитку спритності, характерна складність рухових завдань, швидка зміна ситуації, точність рухів, їх узгодженість і економічність. Вони краще сприймаються невтомленими спортсменами. Тому їх планують переважно на початок підготовки, періоду тренування і окремого тренувального заняття.

Вправи ускладнюють поступово. Якщо на етапі початкового навчання провідними є вправи з інших видів спорту, то на етапі спеціалізації до них додаються спеціалізовані вправи, які допомагають вміло використовувати прийоми володіння м'ячем в ігрових умовах.

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

- 1) незвичні вихідні положення;
- 2) зміна швидкості;
- 3) зміна простору;
- 4) дзеркальне виконання;
- 5) зміна способу виконання;
- 6) ускладнення додатковими рухами (перекидів і перевертів);
- 7) зміни в діях суперника.

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

Одна з основних вимог до методики розвитку спритності — постійність і різноманітність. З цією метою потрібно на всіх етапах підготовки використовувати широке коло вправ, змінювати і урізноманітнювати їх.

Темпи зростання спритності залежать від удосконалення діяльності сенсорних систем організму, особливо від функціонування вестибулярного апарату. Тому вправи на рівновагу і орієнтацію після складних обертів слід широко використовувати в процесі розвитку загальної і спеціальної спритності баскетболіста.

Для розвитку спритності як комплексної якості рекомендується застосовувати вправи на координацію рухів, рівновагу, на вміння регулювати тонус м'язів. Наводимо деякі з вправ, на розвиток координації рухів:

**Вправа 1.** Вихідне положення — руки на поясі:

- 1 — піднятися на носки,
- 2 — присісти, руки в сторони,
- 3 — встати, руки на поясе,
- 4 — в. п.

**Вправа 2.** Вихідне положення — руки на поясі:

- 1 — зігнути праву ногу, руками торкнутися коліна,
- 2 — в. п.

- 3 — 1 — те ж саме лівою,  
 4 — мах правою, плеснути під ногою,  
 5 — в. п.,  
 7 — 8 — те ж саме лівою.
- Вправа 3.** «Котличок». Вихідне положення — присід на носах, руки схрестити перед гудьми:  
 1 — випрямити праву ногу,  
 2 — в. п.,  
 3 — те ж саме лівою.
- Вправа 4.** Вихідне положення — упор лежачи ззаду із зігнутими ногами.  
 1 — передаючи вагу тіла на праву руку, випрямити вверх праву ногу і торкнутись її стопи лівою рукою,  
 2 — в. п.,  
 3 — 4 — те ж саме лівою ногою і правою рукою.
- Вправа 5.** а) те ж саме, тільки піднімати однойменну руку і ногу,  
 б) виконувати один рух на два рахунки.
- Вправа 6.** «Велосипед». Вихідне положення — стійка на лопатках. По черзі згинаючи ноги в колінах, імітувати рухи велосипедиста.
- Вправа 7.** Вихідне положення — зігнувшись, обхопити руками гомілковостопний суглоб. У цьому положенні гравець просувається вперед 12,5 м, повертається кругом і рухається у зворотньому напрямку.
- Вправа 8.** Гравець виконує стрибок якомога далі, робить крок правою ногою, приставляє ліву і знову виконує стрибок вперед, робить крок лівою ногою, приставляє праву і т. д.
- Вправа 9.** Гравець перебуває на лицьовій лінії. Виконує 5 стрибків на правій позі, п'ять на лівій, а решту майданчика долає стрибками і ноги на ногу.
- Вправа 10.** Гравець від лицьової лінії добігає до середини майданчика, повертається кругом, робить п'ять кроків у зворотньому напрямку, знов повертається кругом, біжить вперед десять кроків, повертається праворуч, робить п'ять кроків, обертається вліво і робить решту майданчика.
- Вправа 11.** Гравець прибирає положення боксерської стійки. Виконує «удар» лівою рукою і просувається вперед кроком лівої ноги. Досягнувши протилежної лицьової лінії, просувається спиною вперед, виконуючи удар лівою рукою. Те ж саме — з ударом правою рукою.

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

### Вправи з м'ячем біля тренувальної стінки

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

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

Наводимо декілька вправ для індивідуального тренування.

- Вправа 1.** 1. Стьїка спиною до стіни на відстані 2 м.  
2. Передача м'яча лівою рукою по-під правою рукою.  
3. Поворот на лівій нозі в положення обличчям до стіни.  
4. Ловля м'яча і поворот у зворотньому положенні.  
5. Передача м'яча правою рукою по-під лівою рукою.  
6. Поворот на правій нозі в положення обличчям до стіни.  
7. Ловля м'яча і поворот кругом.
- Вправа 2.** 1. Стьїка спиною до стіни на відстані 2 м.  
2. Передача м'яча лівою рукою через праве плече.  
3. Поворот на лівій нозі в положення обличчям до стіни.  
4. Ловля м'яча і поворот кругом.  
5. Передача м'яча правою рукою через ліве плече.  
6. Поворот на правій нозі в положення обличчям до стіни.  
7. Ловля м'яча і поворот кругом.
- Вправа 3.** 1. Стьїка спиною до стіни на відстані 2 м.  
2. Передача м'яча через ліве плече двома руками.  
3. Поворот на правій нозі в положення обличчям до стіни.  
4. Ловля м'яча і поворот кругом.  
5. Передача м'яча через праве плече двома руками.  
6. Поворот на лівій нозі в положення обличчям до стіни.  
7. Ловля м'яча і поворот кругом.
- Вправа 4.** 1. Стьїка спиною до стіни.  
2. Висока передача в стіну через голову.  
3. Поворот кругом на зігнутих ногах.  
4. Стрибок ввєрх і ловля м'яча від стіни в найвищій фазі стрибка.
- Вправа 5.** 1. Стьїка обличчям до стіни на відстані 60 см.  
2. Ведення м'яча лівою рукою об стінку на відстані 15 см.  
Рука випростана, «працює» тільки кисть.  
3. Ведення м'яча з максимальною швидкістю.  
4. Те ж саме правою рукою.
- Вправа 6.** 1. Стьїка обличчям до стінки.  
2. Кидок м'яча у відмітку.  
3. При відскоку добивання у відмітку однією рукою.  
4. Те ж саме, але іншою рукою.

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

## РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

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

Гнучкість буває активна і пасивна. Активна гнучкість — це ступінь рухливості, яка утворюється в результаті м'язевих зу-

стві спортсмена. Пасивна гнучкість — це рухливість внаслідок впливу дошкільних сил на рухову частину тіла.

Широка амплітуда рухів має велике значення для обігрування суперника у одиоборстві.

Для розвитку гнучкості немає більш сприятливого періоду, ніж дитячий вік. Якщо врахувати, що формування зв'язкового шару суглобів закінчується в підлітковому віці, можна при спеціалізованій праці домогтися відчутних результатів.

Гнучкість лімітують ряд факторів: еластичність м'язів, зв'язок, рухливість суглобів, стан центральної нервової системи і периферичної, здатність до розслаблення тощо. Ці фактори і слід брати до уваги при розвитку гнучкості.

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

Вправи на гнучкість (або розтягування) включають у підготовчу частину тренувальних занять після енергійної різнобічної розминки. Активні і пасивні вправи на розслаблення і спеціально-силові вправи створюють єдиний комплекс. Ці вправи слід виконувати активно, повторюючи кожен по 10—15 разів, і чергувати їх з паузами для відпочинку. Виконувати вправи втомленому нецільно. Амплітуду, кількість повторів слід збільшувати поступово. Спочатку виконують вільні махові рухи, потім статичні і динамічні рухи з максимальною амплітудою. При появі болю у м'язах вправи припиняються. Тут особливо важливий індивідуальний підхід, оскільки ефект від виконання вправи різноманітний у різних спортсменів. Максимально доцільно розвивати гнучкість хребта, плечового поясу, а також колінних, голеностопних, променевоzap'ястих суглобів.

Основні засоби для розвитку гнучкості — загальнорозвиваючі статичні вправи (без предметів, з предметами і на приладді), елементи акробатики, вправи з м'ячами, рухливі ігри.

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



## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

### Технічна підготовка

Техніка гри — сукупність способів, які дозволяють вирішувати конкретні завдання в процесі гри, це — засоби ведення гри.

Різноманітність умов, в яких застосовується той чи інший прийом, стимулює прагнення до вдосконалення способів виконання кожного технічного прийому і появу нових прийомів.

Основним показником технічної підготовки баскетболістів високої кваліфікації є оптимальна форма і надійність застосування прийомів у змагальних умовах. Високий рівень технічної підготовленості — це високий ступінь автоматизму рухових навиків, його стабільність.

Досконалість і різноманітність технічних прийомів великою мірою зумовлені індивідуальними можливостями гравців. Тому кожному баскетболістові треба пам'ятати, що якість виконання технічних прийомів, їх різноманітність, та застосування у грі залежить від нього самого.

При самостійному тренуванні баскетболістам доцільно не тільки усувати недоліки у виконанні окремих прийомів, але й вдосконалювати ті елементи, які превалюють в ігровій діяльності.

Зміст індивідуальних занять, підбір вправ, час їх проведення зумовлюється спортивним стажем і кваліфікацією, рівнем підготовки, ігровим амплуа та іншими факторами. Тому юні баскетболісти повинні вдосконалювати всі технічні прийоми і спеціалізуватися вже на базі всебічної технічної підготовки. Тільки після цього слід вибрати для себе ті прийоми, які визначатимуть їх індивідуальність. Не викликає сумніву, що при самостійних заняттях необхідно в першу чергу вдосконалювати слабкі сторони в технічній підготовці, де відчувається відставання від товаришів по команді або від гравців відповідного амплуа інших команд.

Прийоми нападу в баскетболі, якими повинен досконало володіти кожний гравець, поділяються на техніку володіння тілом і техніку володіння м'ячем.

Виходячи з тенденції сучасного баскетболу, коли постійно зростає активність ігрових дій, велику роль відіграє високий темп, техніка володіння тілом. Проте вдосконаленню техніки пересування часто не приділяють достатньої уваги, внаслідок

ють навіть у командах високої кваліфікації зустрічаються гравці, які недостатньо володіють переміщенням по майданчику.

У сучасному баскетболі прийоми володіння м'ячем виконуються на великій швидкості, в умовах активної протидії суперників. Тому кожний гравець повинен вміти точно і своєчасно виконувати передачу, спіймати м'яч у різних ситуаціях, миттєво змінити напрям ведення м'яча або виконати кидок у кошарку або підставку. Активізація захисних дій змушує нападаючого з великою швидкістю виконання ігрового прийому, змінювати їх динаміку та кінематичну структуру, пристосовуючи до нових обставин. Виходячи з цього, в процесі індивідуальних занять на певному етапі підготовки до змагань, доцільно шпалувати вправи для вдосконалення прийомів в умовах, максимально наближених до змагальних. Для цього під час самостійної підготовки, передач, ведення м'яча треба виконувати вправи швидко, без втрати часу на підготовку.

Активізація гри і пов'язані з нею зміни умов виконання ігрових прийомів зумовлюють і певні зміни в підготовці баскетболістів. Найважливішим при цьому є процес індивідуалізації спортивної підготовки.

Індивідуальна підготовка повинна займати чільне місце в системі тренування. На жаль, на сучасному етапі розвитку баскетболу спортсмени мало уваги приділяють самостійним заняттям, не прагнуть до зростання своєї майстерності.

## ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

До засобів ведення гри належать технічні прийоми, без яких у баскетболі грати неможливо. Технічна підготовка спрямована на вдосконалення структури рухів того чи іншого прийому, а тактична — виробляє баскетболістів умінням доцільно використовувати технічні прийоми в умовах суперництва двох команд. Технічна підготовка кваліфікованих баскетболістів органічно пов'язана з тактичною поняттям «техніко-тактична підготовка». Тому радянські вчені положення індивідуальної підготовки баскетболістів аналітично стосується цих двох підсистем.

Баскетбол — гра колективна, але часто команда складається з гравців різних за рівнем підготовленості. Кожний баскетболіст, підпорядковуючи свої дії головному завданню, в той же час реалізує їх індивідуально, тобто сам вирішуючи, як і коли виконувати певний прийом, уважно стежить за діями своїх партнерів та суперників, тощо. Отже, індивідуальні тактичні дії — це самостійні дії гравця, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань, у взаємозв'язку з іншими гравцями команди.

Доцільність індивідуальних тактичних дій визначається ус-

піхом у грі. Чим вища індивідуальна майстерність, баскетболістів, тим гнучкіша техніко-тактична стратегія команди, тим успішніші дії колективу. В цьому випадку у захисті успішно вирішуються два завдання — якнайменше пропустити м'ячів у свою корзину і якнайбільше м'ячів забрати у суперника при мінімальній кількості персональних зауважень.

Сучасна тактика баскетболу являє собою складний процес взаємодії гравців у нападі та захисті. Успіх цих взаємодій залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості гравців, а також засвоєння ними індивідуальних групових, командних, тактичних дій у нападі і захисті. Тому в індивідуальному тренуванні баскетболістів техніко-тактичному підрозділу вдосконалення майстерності відводиться чільне місце.

Головними напрямками індивідуальної техніко-тактичної підготовки є вивчення суті та найважливіших теоретико-методичних положень тактики баскетболу; оволодіння технічними прийомами та тактичними діями; вдосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості, тощо. Кожен з цих напрямків техніко-тактичної підготовки ґрунтується на використанні певних засобів та методів.

В основу індивідуальної техніко-тактичної підготовки баскетболістів в останні роки успішно впроваджується метод моделювання, що має багато варіантів. Узагальнення досвіду практики свідчить, що реалізація індивідуальних модельних тренувань базується переважно на якісних характеристиках змагальної діяльності, що не завжди сприяє ефективному розвитку адаптаційних процесів, адекватних умовам напружених змагань. Власне тому розробка і застосування індивідуальних тренувань, комплексів вправ, виходячи з просторових (взаєморозташування, траєкторія, відстань, тощо), часових (тривалість, темп), просторово-часових (швидкість, прискорення), динамічних (параметри реакції опори, зусилля взаємодії з м'ячем тощо) енергетичних, психоемоційних (психічне напруження) характеристик змагальної діяльності провідними фахівцями розглядається як один з найоптимальніших шляхів підвищення ефективності індивідуального тренування гравців.

Аналіз спеціальної літератури, узагальнення передового досвіду практики свідчать, що найважливішими особливостями техніко-тактичної підготовки на сучасному етапі розвитку баскетболу є:

— універсалізація гравців поряд з тенденцією до спеціалізації (поняття універсалізації переважно стосується високорослих гравців, зокрема центрових, котрі, як правило, відходять від звичних позицій біля щита, беручи активну участь не тільки

и таборні атаки, але й в її підготовці; спеціалізація більше організована захисникам, серед яких виділяють захисників розбіжних та захисників, що тяжіють до атакуючих дій;

— всебічний розвиток інтелектуальних здібностей, цілеспрямована підготовка до самостійного осмислення змагальних ситуацій, здатність до імпровізації в умовах змагального ліміту часу, простору, інформації;

— застосування тактичних дій, які базуються на двох або трьох головних комбінаціях;

— збільшення часу, протягом якого суперник застосовує певний захист;

— створення в ході учбово-тренувальних занять умов, наближених до змагальних, шляхом використання кількісного підходу (обмеження простору та часу), підвищення активності гравців тощо;

— всебічне використання методу моделювання манери гри суперників, особливо в груповому та індивідуальному аспектах.

Промислі фахівці баскетбола О. Я. Гомельський, (1988), І. Р. Чудов (1987), С. Стоккус (1987) підкреслюють, що слабкою рисою гравців високого класу є недостатній рівень індивідуальної тактичної підготовленості. Це зумовлено, обмеженим обсягом даних у системі підготовки науково-практичних даних та недостатнім сиріймання та переробки інформації.

У сучасній практиці підготовки баскетболістів ефективним засобом є використання відеомагнітофонної техніки, яку застосовують при реалізації практично всіх напрямків техніко-тактичної підготовки. За її допомогою можливо:

— розробляти модельні характеристики змагальної діяльності суперників, конкретних гравців, команди в цілому;

— здійснювати об'єктивний аналіз ефективності техніко-тактичної гри в умовах змагань і тренування;

— використовувати відеотехніку як тренажерні комплекси тощо.

Для індивідуального підходу у виборі засобів під час навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри, розвитку фізичних якостей баскетболістів при самостійних заняттях розроблено специфічні методи використання тренувальних умов без суперника; з умовним партнером (стінка, щит, в'язка тощо); з умовним суперником (макети гравців, стояки тощо); з партнером та умовним суперником; з партнером, з умовним партнером та суперником, з партнером та суперником (спеціальна перевага гравців на боці нападаючих); з партнером та умовним суперником (рівнозначні склади атакуючих та захисників).

Специфічні методи тренування враховують особливості змагальної діяльності баскетболістів різного ігрового амплітуду.

## ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОСОБІВ ПЕРЕСУВАННЯ ГРАВЦЯ ПО МАЙДАНЧИКУ

Пересування баскетболіста по майданчику становить частину суцільної системи дій, спрямованих на виконання конкретних ігрових завдань. Для пересування по майданчику гравець використовує ходьбу, різні види бігу, стрибки, зупинки, повороти, за допомогою чого він має можливість своєчасно і правильно вибрати місце на майданчику, звільнитися від опіки суперника і вміти переміститися в потрібному напрямку для наступних техніко-тактичних дій. Чим більше вправ застосовує баскетболіст, в процесі самостійної підготовки, тим цікавішою і ефективнішою буде кожне заняття.

Тренувальні вправи без суперника застосовують для навчання і вдосконалення технічних прийомів та рухових дій гравця. Цей метод допомагає створити правильне уявлення про рухи та оволодіння основою структурою рухових навиків.

Активне та свідоме ставлення до виконання завдань дає змогу баскетболісту аналізувати свої дії, контролювати їх з м'ячем та без м'яча.

Систематичне застосування методу тренування без суперника сприяє поліпшенню техніки рухів гравця з м'ячем та без м'яча, вдосконаленню м'язового чуття та координації рухів, чутливості аналізаторів, розвиває якості, потрібні баскетболісту при індивідуальних діях у процесі гри.

### Вправи без партнера:

1. Звичайний біг 5—6 м, потім ривок 45 м тощо. Після 7—8 спроб відпочинок 30—40 сек. і знову повторити комплекс.
2. 5—6 стрибків з діставанням щита, після чого ривок до середньої лінії.
3. Біг зі зміною напрямку в межах поля.
4. Рівномірний біг з зупинками і поворотами.
5. Біг по місці з максимальною частотою кроків та наступним ривком, зупинкою і поворотом.
6. Пересування в межах поля обличчям вперед, спиною, боком, приставними кроками.
7. З середини площадки біг у напрямку корзини, стрибок у русі з діставанням щита — кільця, приземлення (на обидві ноги і ривок 3—4 м до бокової лінії).

При використанні тренувальних вправ з партнером вивчають і вдосконалюють усі технічні прийоми гри: баскетболіст вчиться усвідомлювати доцільність визначених дій, погоджує свої дії з діями партнера, а змагальний характер при виконан-

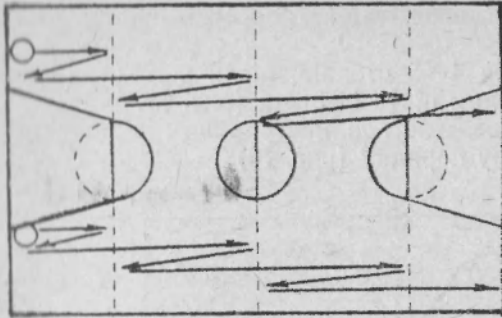


Рис. 8

ві напрямки застосуванням цього методу підвищує напруженість тренувального процесу.

#### Ігри з партнером:

1. На одній половині поля гравці ловлять один одного. При цьому доцільно частіше виконувати зупинки, обманні рухи, змінення напрямку і ритм бігу і намагаючись менше бігти по прямій.

2. Гравці обличчями один до одного перебувають в центрі майданчика біля середньої лінії, на якій лежить м'яч. За сигналом баскетболісти розпочинають біг до лінії штрафних кидків протилежних сторін поля спиною, вперед, від штрафної лінії до лицьової правим боком, у зворотньому напрямку від лицьової до штрафної лівим боком, від лінії штрафного кидка до центра майданчика ривок. Завдання — якнайшвидше оволодіти м'ячем.

3. Один гравець пересувається по майданчику в різних напрямках, а інший частіше змінює ритм і напрям, а другий пересувається приставними кроками спиною вперед, втримуючи постійний інтервал між собою.

4. Гравці змагаються в швидкості пересування від лицьової до штрафної лінії (рис. 8). Біг вперед — звичайний біг, у зворотньому напрямку в першому та' другому випадках — боком, в третьому випадку — спиною вперед.

5. Тренування з умовним суперником (макет, стояк, підвісні м'ячі) використовують для розвитку уміння точно визначати відстань до суперника. При цьому збільшується вимогливість до точності руху та дії зорового аналізатора.

Вправи з умовним суперником сприяють закріпленню та вдосконаленню координації рухів, кмітливості.

1. Оббігання 4—5 стояків, після чого стрибок вверх з розбігу з діставанням щита і кільця (рис. 9).

2. Біг на швидкість з наступанням в коло обручів, розміщених в різному порядку (рис. 10).

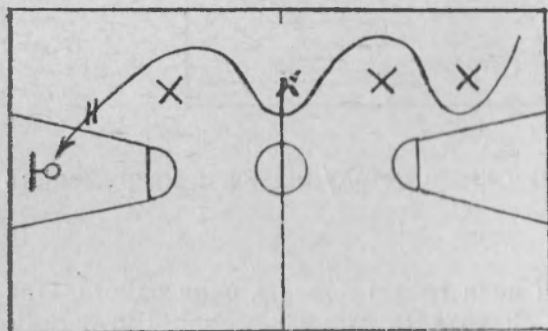


Рис. 9



Рис. 10

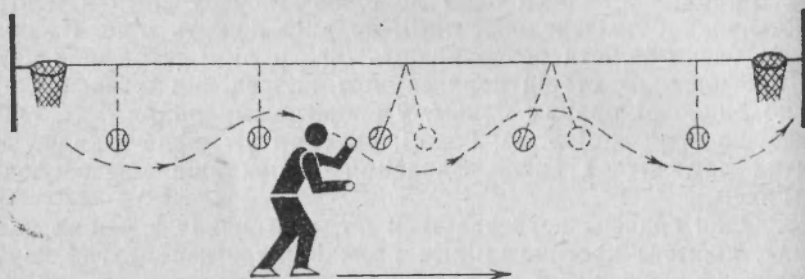


Рис. 11

3. Біг між підвісними м'ячами (м'ячі нерухомі; м'ячі в руці). При цьому треба намагатися не торкнутися шнурка (рис. 11).

4. Стрибки через гімнастичну лавку: поштовхом однієї або обох ніг пересуватися вперед, після чого оббігання 3—4 стояків.

Вправи з суперником сприяють вдосконаленню індивідуальних дій баскетболістів в умовах, максимально наближених до ігрових, загартовують моральні і вольові якості спортсмена. Виконуючи вправи з суперником, треба не порушувати правила гри в умовах активної протидії.

Парами для вдоскопалення способів пересування особливо швидко в баскетболістам високого зросту, які виконують функції захисників.

#### Парами з суперником:

1. Пересування по майданчику вільним способом. намагаючись уникнути опіки суперника.

2. У парах, обличчями один одному, на відстані 1,5—2 м, кожен вертикально тримає гімнастичну палку, якою спирається на підлогу. За сигналом необхідно залишити свою палку, зробивши ривок, виймати палку суперника скоріше, ніж вона впаде на майданчик.

3. У парах, обличчями один до одного на певній відстані пересування по майданчику на оптимальній швидкості. Захисник намагається торкнутися рукою спину нападаючого, за що нараховує очко. Набравши 5 очок, гравці міняються ролями.

4. Пересування в парах на обмеженому просторі майданчика. Нападаючий робить обманні рухи, використовує різні способи пересування, зупинки, повороти, після цього ривок на 3—4 м від свого звільнення від «опіки» суперника.

5. Гравці стоять обличчями один до одного в низькій стійці на відстані втягнутої руки. Пересуваючись по майданчику, стараються доторкнутися спину суперника, не даючи доторкнутися до своєї.

6. Один гравець в ролі захисника, другий — нападаючого. Нападаючий напрям і ритм бігу, нападаючий біжить від лицьової лінії до протилежної лицьової лінії. Його завдання — обійти суперника та доторкнутися лінії першим. Захисник намагається не пропустити нападаючого, для цього йому необхідно бути на відстані не менше 2 м від нападаючого і бути між гравцем і лінією. Захиснику необхідно пересуватися по майданчику оп-

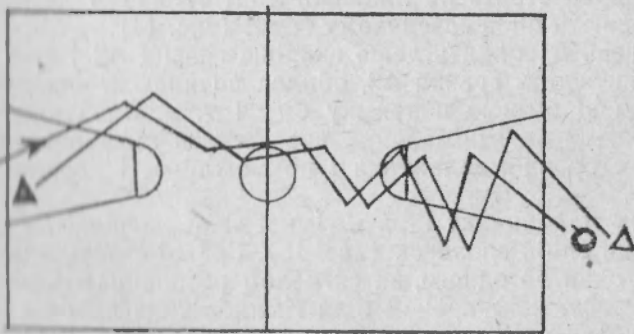


Рис. 12



тимальним для даної ситуації способом у відповідності до швидкості пересування нападаючого (рис. 12). Після кожної спроби гравці міняються ролями.

У вправах з партнером та умовним суперником до гравців ставлять додаткові вимоги, пов'язані з оцінкою часових та просторових характеристик дій, вміння погодити свої дії з діями партнера при подоланні опору умовного противника.

### Орієнтовні вправи

1. Гравці розташовуються на лицьовій лінії, один напроти стояків, поставлених в лінію через 3 м (4—5 стояків). За сигналом гравці розпочинають біг з оптимальною швидкістю. Один оббігає стояки, другий біжить по прямій. Завдання — одночасно досягти лінії штрафного кидка протилежної сторони майданчика, після чого гравці міняються ролями (рис. 13).

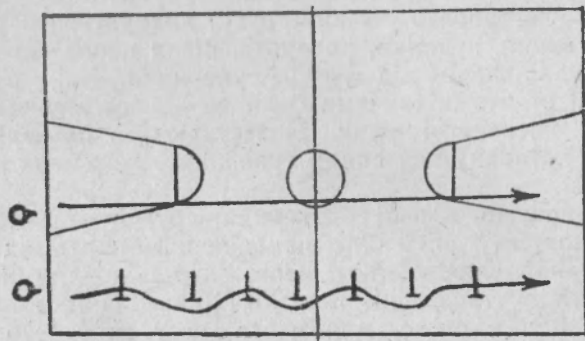
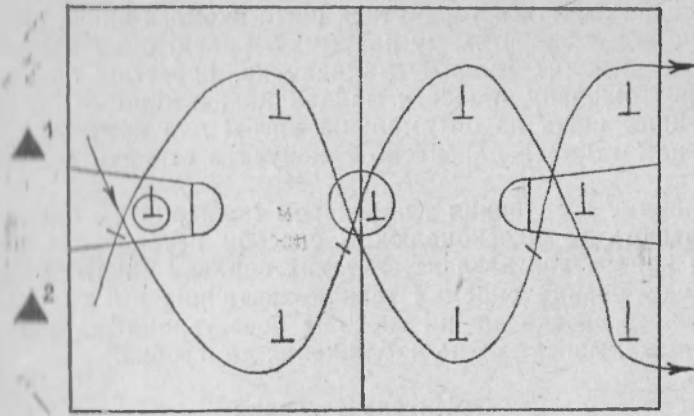


Рис. 13

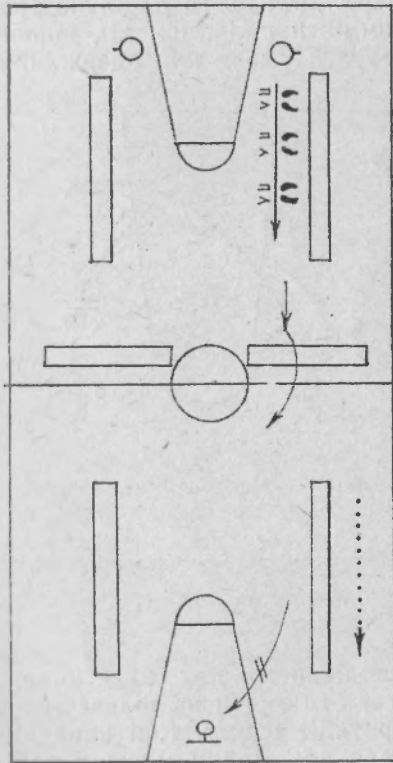
2. Гравці стоять на лицьовій лінії обличчям до майданчика та починають біг в середньому темпі (рис. 14).

Гравець  $\Delta 1$  біжить дещо скоріше гравця  $\Delta 2$  і як тільки гравець випередить гравця  $\Delta 2$ , обидва починають виконувати прискорення зі зміною напрямку бігу і т. д. Завдання — гравці намагаються за мінімальний час досягти лицьової лінії протилежної сторони майданчика і по можливості досягти мети одночасно.

3. На майданчику стоять гімнастичні лавочки по дві в довжину і по одній впоперек (рис. 15). Гравці стоять в межах поля спиною один до одного, за сигналом розпочинають пересування боком приставним кроком біля гімнастичних лавочок, перестрибують через лавку, розташовану посеред поля, біля наступної пересуваються спиною вперед, після чого виконують стрибок з



*Рис. 14*



*Рис. 15*

розбігу і намагаються торкнутися щита якомога вище, після чого рухаються у зворотньому напрямку. Гравці біжать по лавочках, розташованих вздовж майданчика, перестрибують через лавку, розташовану впоперек майданчика; в кінці — стрибок з доставанням щита на оптимальній висоті для кожного гравця. Гравці намагаються одночасно виконувати стрибки з дістанням щита.

У випадку тренування з партнером і суперником баскетболісти вивчають та вдосконалюють способи пересування з вирішенням конкретних завдань. У таких вправах криється можливість моделювання окремих техніко-тактичних дій гравців при одночасному вдосконаленні способів пересування по майданчику, в умовах, максимально наближених до ігрових.

### Орієнтовані вправи

1. Гравець в умовах активної протидії намагається отримати м'яч від партнера. Для цього доцільно зробити крок в напрямку до м'яча, змінити напрямок дії, виконуючи біг ніби то по колу і цим створити умови для одержання м'яча (рис. 16).

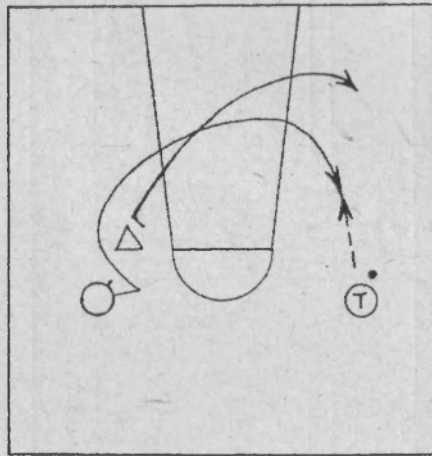


Рис. 16

2. Завдяки несподіваному для захисника ривку (рис. 17) нападаючий намагається вийти на вільне місце для одержання м'яча, захисник протидіє цьому, тоді нападаючий виходить за спину захисника для одержання м'яча в три секундній зоні і негайно атакує корзину. Цей вихід дістав назву У-подібного.

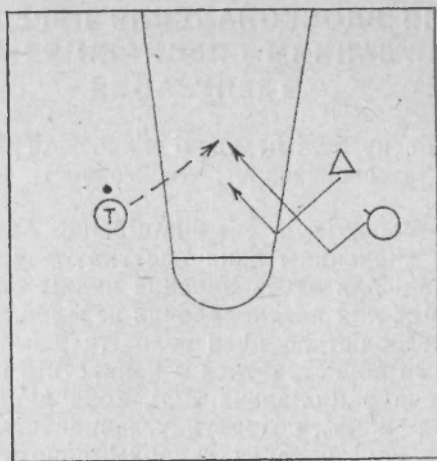


Рис. 17

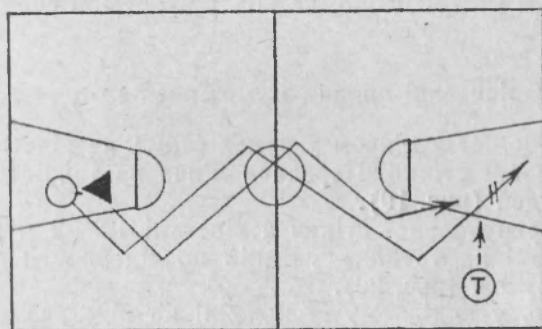


Рис. 18.

3. Гравці розташовуються на лінії штрафного на відстані 1—1,5 м один від одного, нападаючий лицем до напрямку атаки (рис. 18). Партнер з м'ячем на протилежній половині майданчика на 3—4 м від лицьової лінії. За сигналом нападаючий починає дії, спрямовані на одержання м'яча в трисекундній зоні, захисник протидіє цьому. Гравці застосовують найбільш доцільні способи пересування, діючи на оптимальній швидкості. Після невдалої атаки гравці міняються ролями.

## ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СПЕЦИФІЧНИХ МЕТОДІВ ТРЕНУВАННЯ

У сучасному баскетболі передачі м'яча відіграють дуже важливу роль, від їх своєчасності та точності залежить успіх атаки.

Передачі є основою всіх комбінацій, що закінчуються атакою кошика. За значенням вони поступаються тільки кидкам. Разом з тим гравці для вдосконалення кидків витрачають значно більше часу, ніж для вдосконалення передач.

Кожний баскетболіст повинен володіти всіма способами передач і вміти ними користуватися в конкретній ігровій ситуації, бо кожна передача раціональна тоді, коли відповідає критеріям своєчасності, точності, розрахунку, швидкості.

При вдосконаленні передач гравцям допомагають тренери, що рекомендують учням різноманітні вправи, які моделюють ігрові моменти і дають можливість уникнути монотонності, запобігти нудоті і втомі, допомагають у зростанні спортивної майстерності.

### Орієнтовні вправи з умовним партнером

1. Баскетболіст з м'ячем у руках стоїть на відстані 1,5—2 м від тренувальної стінки. Передача м'яча на точність двома руками від грудей (рис. 19).

2. Біля тренувальної стінки з відстані 1,5—2 м гравець виконує передачі на точність у такій послідовності: двома, правою, лівою рукою (рис. 20).

3. Гравець у вихідному положенні на відстані 2,5—3 м від тренувальної стінки з м'ячем у руках. Другий м'яч перед ним

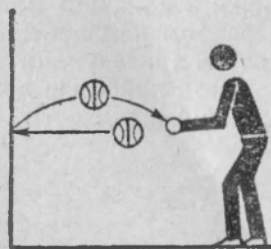


Рис. 19

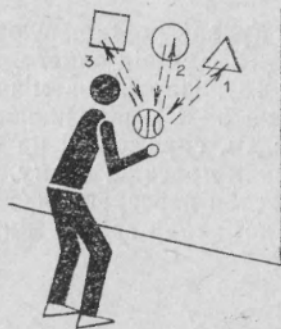


Рис. 20

на майданчику. Виконуючи передачу в стінку, слід старатися, щоб м'яч торкнувся майданчика перед баскетболістом, та зловити його. Випустивши з рук першого м'яча, гравець бере другий м'яч з майданчика і виконує передачу об стінку. Після того, як кожний м'яч торкнеться майданчика, гравець ловить м'яч і виконує передачу без паузи (рис. 21).

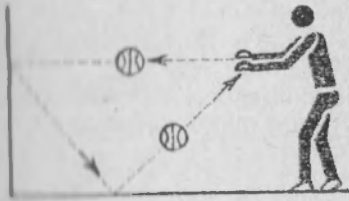


Рис. 21

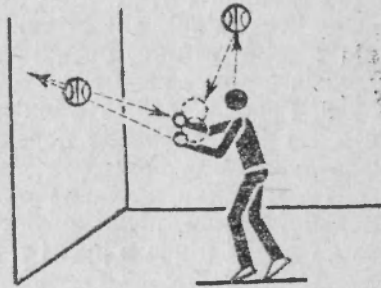


Рис. 23

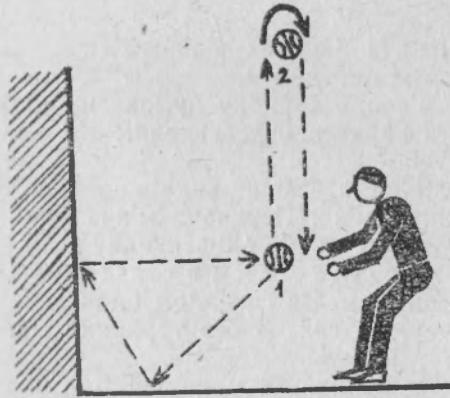


Рис. 22

4. Вихідне положення, як у вправі 3, зміст той самий, тільки при ловлі м'яча після торкання майданчика перед наступною передачею спортсмен переводить м'яч навколо тулуба.

5. Вихідне положення і зміст, як у попередній вправі, тільки після виносу м'яча за спину повернути його вперед ударом об майданчик між ногами.

6. Вихідне положення, як у вправі 3, після передачі м'яча в стіну баскетболіст бере другий м'яч, підкидає його вгору перед собою. Після торкання першим м'ячем майданчика гравець

ловить його і знову скеровує в стінку, після чого ловить другий м'яч, підкидає його вгору і т. д. (рис. 22).

7. Вихідне положення, як у попередній вправі, тільки у гравця один м'яч. Після передачі в стінку спортсмен виконує поворот на  $360^\circ$  і ловить м'яч без попереднього удару об майданчик. Після передачі він виконує один поворот праворуч, а один ліворуч і т. д.

8. Два м'ячі, дві стінки (рис. 23). Стоячи в куті, в 2—3 м від кожної стінки, баскетболіст по черзі посилає м'яч в одну, другий в другу стінку.

9. Гравець стоїть обличчям до тренувальної стінки на відстані 1 м. Одночасно передає два м'яча в стінку правою і лівою рукою в стрибку.

10. Ведення м'яча на оптимальній швидкості вздовж тренувальної стінки, після 2—3-х торкань м'яча виконується передача та ловля м'яча в русі і т. д.

### Орієнтовні вправи з партнером

1. Передача м'яча в парах різними способами з постійною зміною відстані між партнером.

2. Передача м'яча в стрибку зумовлену кількістю разів.

3. Передача в парах з пересуванням від корзини до корзини з кидком в русі.

4. Гравці на лініях штрафних кидків протилежних сторін майданчика, у кожного м'яч. Передача м'яча один одному, намагаючись скерувати його точно в 3-секундну зону.

5. Два баскетболісти з м'ячем в руках стоять один навпроти другого на відстані 4 м. За сигналом один передає м'яч з ударом об майданчик, другий — без торкання майданчика, у повітрі.

6. Вихідне положення, як у вправі 5. Спортсмени пересуваються від лицьової лінії до протилежної корзини, застосовуючи передачу м'яча довільним способом з завершальними кидками в кільце у русі.

7. Гравець з м'ячем на лицьовій лінії, партнер — на лінії штрафного кидка. За сигналом спортсмен без м'яча стрімко біжить у протилежному напрямку, гравець з м'ячем починає ведення, на лінії штрафного кидка виконує передачу в русі партнеру, який, оволодівши м'ячем, виконує кидок у стрибку.

## Орієнтовні вправи з партнером і умовним суперником

1. Гравці на лицьовій лінії. На середині майданчика від лінії до лінії штрафних кидків через 3—4 м стоять 6—6 стаяків (рис. 24). На максимальній швидкості баскетболісти передають м'яч один одному так, щоби м'яч не торкнувся стаяка.

2. На майданчику в три ряди через 3—4 м розташовано стаяки. Гравці на лицьовій лінії за сигналом біжать, оминаючи стаяк, до середини майданчика. Другий спортсмен, після обведення стаяків передає м'яч партнеру, а сам стрімко біжить, оминаючи стаяки, до середини майданчика, де одержує м'яч від партнера і т. д. Передачі закінчуються кидком у корзину в руці (рис. 25).

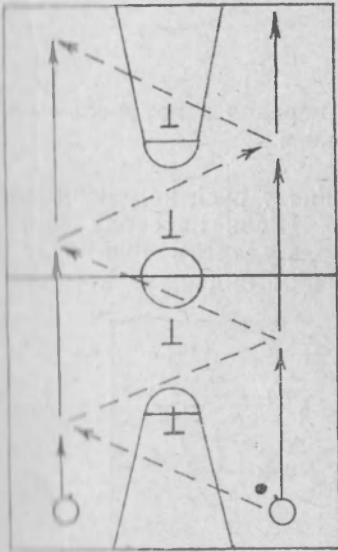


Рис. 24

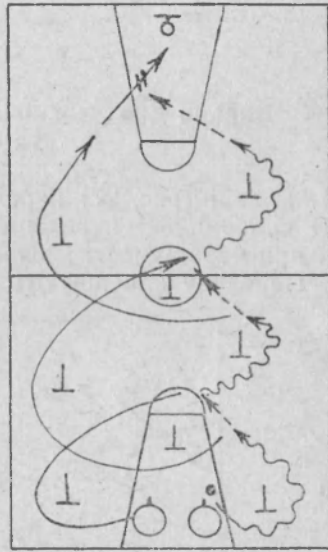


Рис. 25

3. Гравці стоять обличчям один до одного на відстані 3 м, між ними макет. Після обманних дій передають один одному м'яч, намагаючись не торкнутися м'ячем макету (рис. 26).



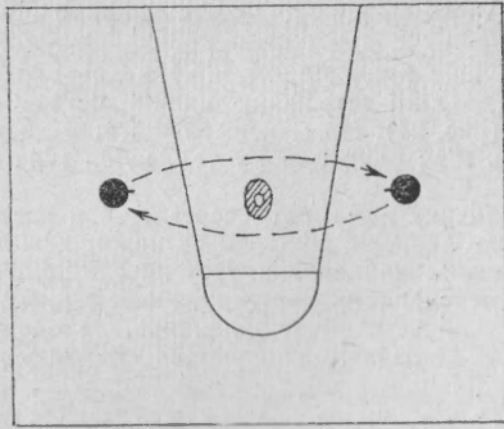


Рис. 26

### Вправи для вдосконалення передач з партнером та суперником

1. Гравці (рис. 27) передають м'яч у русі, не даючи можливості суперникові перехопити його. Після переходу середньої лінії при необхідності можна один раз ударити м'яч об майданчик. Передачу завершують прицільним кидком у корзину.

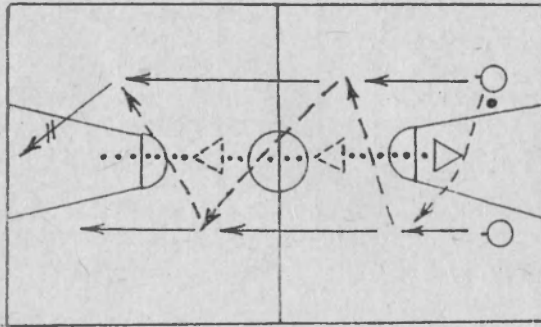


Рис. 27

2. Передача м'яча 2×1 на обмеженій площі, наприклад, в 3-секундній зоні. Якщо захисник торкнеться м'яча, він міняється ролями з тим спортсменом, який неточно передав м'яч.

3. Гравець в умовах активної протидії вводить м'яч з-за бокової лінії і після одержання м'яча партнером входить у межі

поле, намагаючись одержати м'яч і почати атаку протилежної ворітки. Ведення м'яча до переходу середньої лінії забороняється. Завершальний кидок після передачі, коли протидіє захисник, дозволяється виконувати зблизька.

4. Гра 2×1, де один з нападаючих допомагає партнеру передати м'яча, не беручи участі в атаці корзини. Нападаючому дозволено виконувати кидки тільки з-за 6-метрової лінії. Якщо захисник дотикається до м'яча, гравці міняються ролями: захисник стає нападаючим, а нападаючий передає м'яч.

### Примірні вправи з партнером та суперниками

1. Гра в нападі з середини поля 3×2, 3×3 з використанням передач, заслонів та інших техніко-тактичних дій, причому нападючі прагнуть подолати опір суперника та зробити влучний шоток (рис. 28).

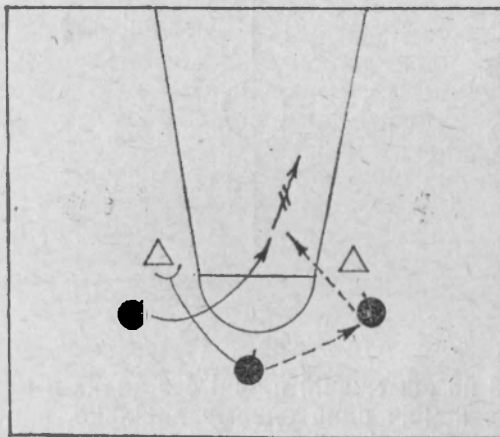


Рис. 28

2. Передача м'яча до центра поля в трійках зі зміною місць без протидії (рис. 29). З середньої лінії суперники активно протидіють нападаючим, які намагаються подолати опір і виконати влучний кидок. Завдання — підготувати умови для влучного шотка за мінімальну кількість передач при найменшій витраті часу. У випадку невдалого кидка гравці міняються ролями.

3. Вкидання м'яча з-за лицьової лінії (рис. 30) в умовах активної протидії. Після одержання м'яча нападаючі в зоні зашесту повинні виконати 4 передачі, а потім, застосовуючи заслон та інші техніко-тактичні дії, намагаються подолати опір суперника, завершивши атаку влучним кидком.

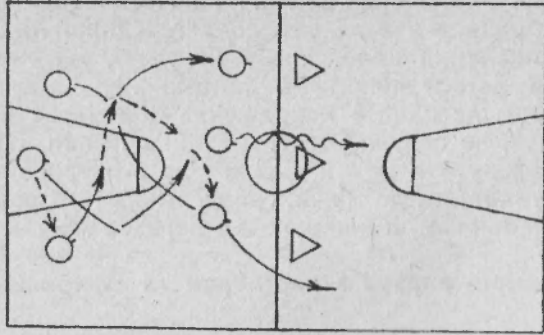


Рис. 29

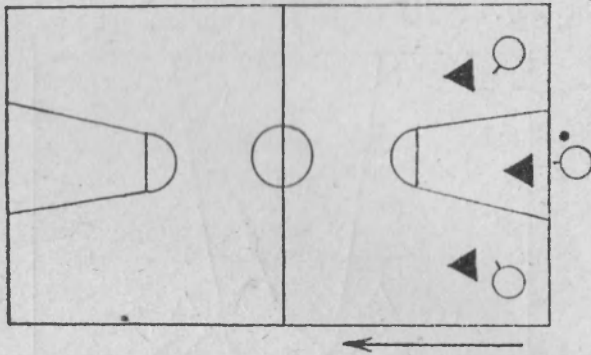


Рис. 30

4. Гра 3×3 на обмеженій площі без кидка в корзину. Спортсмени передають м'яч один одному довільно, причому ведення не дозволяється. Гравці, які зможуть виконати 10 передач, одержують 1 очко. Після втрати м'яча баскетболісти міняються ролями. Гру проводять до 5 очок.

#### ОРІЄНТОВНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СПЕЦИФІЧНИХ МЕТОДІВ ТРЕНУВАННЯ

Ведення м'яча — ефективний технічний прийом сучасного баскетболіста, що дає можливість гравцям пересуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей у напрямках, які відповідають ігровій ситуації. Якщо не так давно ведення м'яча вважалось прийомом, доступним для невисоких баскетболістів, то на сучасному етапі і високорослі гравці повинні вміти пересуватися вперед з веденням, переводити м'яч з



Рис. 31



Рис. 32

руку на руку, обходити при потребі суперника, швидко стартувати або зупинятися при веденні. Ведення допомагає знайти оптимальне місце для кидка, а також ефективно протидіяти пресингу.

Протягом тривалого часу в баскетболі існувала хибна думка, нібито ведення м'яча порушує командні дії, сприяє розвитку індивідуалізму. Тому вдосконалення ведення м'яча та заохочення його у грі особливо не заохочувалося.

На сучасному етапі розвитку баскетболу спеціалісти і спортсмени розуміють, що не використовуючи під час гри усіх різновидів ведення, гравець втрачає маневреність, збіднює ефективність дій команди в нападі.

Одним з найефективніших засобів при веденні є переведення м'яча перед собою, коли тою ногою, яка відповідає стороні ведення м'яча, гравець вступає на майданчик, а м'яч сильно посилює в сторону іншої ноги (рис. 31).

Обертання при веденні м'яча включає зворотній крок тою ногою (рис. 32), яка відповідає стороні ведення, і оберт на іншій нозі та переведення м'яча, що дозволяє швидко змінити напрям ведення. При вдосконаленні обертів при веденні треба звертати увагу, щоби не проносити м'яч. Цей різновид ведення порівняно складніший від переведення м'яча перед собою, але раціональший і несподіваніший застосування цього прийому внаслідок того, що тулуб гравця знаходиться між м'ячем і суперником, а отже, до мінімуму ризик втратити м'яч.

Під час оберту при веденні захисник на деякий час втрачає очі з точки дору, чим ускладнює свої дії у виборі позиції захи-

Т ефективним маневром при веденні є також переведення м'яча за спиною (рис. 33), вперше застосоване в умовах гри славнозвісним американським баскетболістом Бобом Коузі. При цьому маневрі гравець скеровує м'яч у підлогу правою рукою на рівні лівій ноги в той момент, коли робить правою ногою крок вперед. Коли права нога вже поставлена на підлогу, а лі-



Рис. 33



Рис. 34

ва рухається вперед, гравець переводить м'яч за спину, намагаючись щоби м'яч торкнувся підлоги під лівою рукою, якою тепер він продовжує ведення.

Успішно застосовують і переведення м'яча між ногами. Вперше цей прийом використав американський баскетболіст Юліус Ірвін. Ному, одноіменну з рукою, що веде м'яч, гравець ставить так, щоби подолати інерцію поступального руху, і в такому положенні посилає м'яч між ногами (рис. 34).

Вдосконалюючи ведення м'яча, спортсмен повинен пам'ятати, що вправі треба виконувати з піднесеною головою, дивитися вперед, а при чередуванні ведення і зупинок, зміні напрямку та інших прийомів, намагатися зберігати рівновагу та контроль за м'ячем.

Якщо суперник або умовний суперник поруч, доцільно посилити контроль за м'ячем, застосовуючи ведення із заниженням відскоку, прикриваючи м'яч тулубом, контролюючи м'яч дальшою від суперника рукою.

### Орієнтовні вправи без суперника

1. Ведення м'яча на місці, чергуючи високий відскок з низьким. Вправу виконують по-перемінно правою і лівою рукою.

2. Ведення на місці двома м'ячами правою і лівою рукою. При можливості міняти висоту відскоку, не перериваючи ведення.

3. Вести м'яч у прийнятій стійці, посилаючи першим поштовхом вперед, а другим назад. Вправу виконують по-перемінно правою і лівою рукою.

4. Ведення м'яча: а) навколо ноги (рис. 35), виставивши вперед праву ногу. Правою рукою вести м'яч навколо правої ноги в одну, а потім в іншу сторону. Так само вести м'яч лівою рукою навколо виставленої лівої ноги; б) ведення навколо обох ніг (рис. 36). Поставити ноги на ширину плечей, спочатку вести в одну, потім в другу сторону; в) ведення вісьміркою (рис. 36).



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37

9. В паралельній стійці вести м'яч вісьміркою, навколо ніг і між ногами, переводячи його з руки на руку.

5. Вести м'яч зі зміною напрямку від однієї бокової лінії до другої (можна намітити вузький коридор).

6. Ведення м'яча по колу в одну та другу сторону.

7. В паралельній стійці переводити м'яч за спиною на місці, по-перемінно з руки на руку.

8. Стоячи в паралельній стійці, вести м'яч перед собою спочатку по місці, переводячи його по-перемінно з руки на руку, а потім у русі.

9. Вести м'яч у довільному напрямку, чередуючи переведення м'яча перед собою з переведенням за спиною, між ногами.

### Орієнтовні вправи з умовним суперником

1. Ведення м'яча між стояками (рис. 38, а, б).

2. Гравець навперемінно обводить навколо один макет правою рукою, наступний — лівою (рис. 39, а, б).

3. Спортсмен виконує кидок в корзину на відстані 5—6 м, оволодівши м'ячем при відскоці, починає ведення до протилежної кінцівки майданчика, обходячи на шляху умовних суперників (стенки). Завершує ведення прицільним кидком у стрибку з 0—5 м (рис. 40) після чого починає ведення у протилежний бік. Вправу виконують до 5 результативних кидків.

### Вправи з суперником

1. Ведення з активною протидією на обмеженому майданчику. Гравець з м'ячем виконує ведення з різною висотою відскоку, з переводом за спиною тощо, але при веденні не може перебувати спиною до захисника. Коли захисник торкнеться м'яча, гравці міняються ролями.

2. Ведення м'яча в умовах активної протидії з лицьової лінії до протилежної корзини. Завданням гравця з м'ячем є обійти захисника, застосовуючи різноманітні прийоми ведення, які завершує кидком м'яча у кошик. У випадку невдалого кидка гравці міняються ролями. Вправу виконують до 5 вдалих кид-

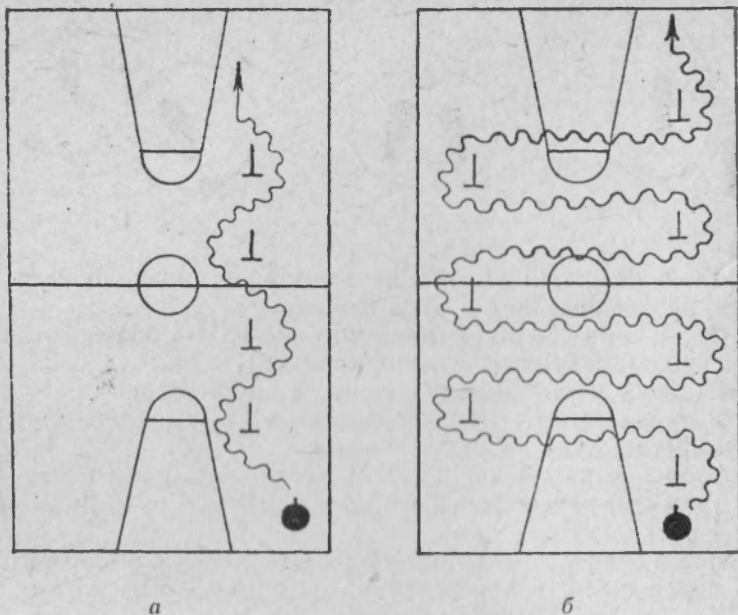


Рис. 38

ків одним з гравців. Ця вправа допомагає вдосконаленню прийомів техніки захисту.

3. Гра 1×1 до 15 результативних кидків. Спортсменові з м'ячем дозволено починати дії з довільного місця майданчика, але при цьому обов'язково бути на відстані 1 м від середньої або бокових ліній. При невдалому кидку гравці міняються ролями.

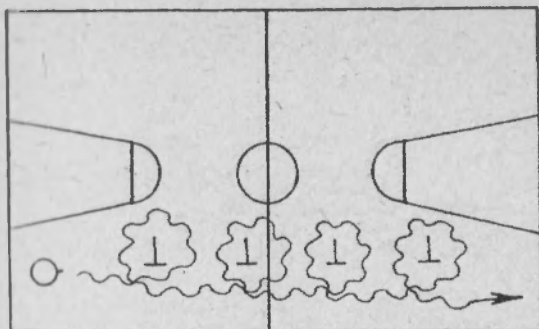
### Вправи з партнером

1. Майданчик поділяють на чотири частини, гравці з м'ячами — біля лицьової лінії. Виграє той, хто проведе м'яч за вказаними на рис. 41 напрямками і першим досягне протилежної лицьової лінії.

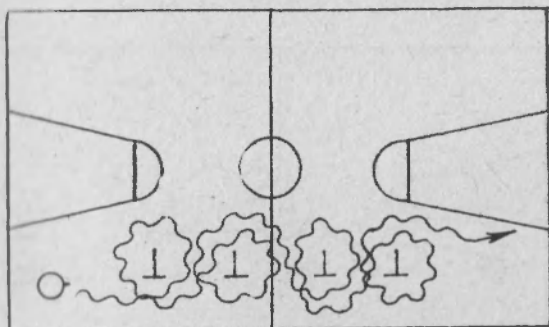
2. У кожного спортсмена м'яч, ведення на одній половині майданчика. Один з гравців ведучий, другий повинен ретельно копіювати його дії з м'ячем, включаючи і своєчасний обмін м'ячами. Через 1—2 хвилини гравці міняються ролями.

3. Баскетболіст, ведучи м'яч, намагається наздогнати партнера, що пересувається довільним способом. Через 1 хвилину гравці міняються ролями.

4. Ведення м'яча на обмеженій площі (3-секундна зона, центральне коло), у кожного м'яч. Завдання — вибити м'яч у парт-



a



б

Рис. 39

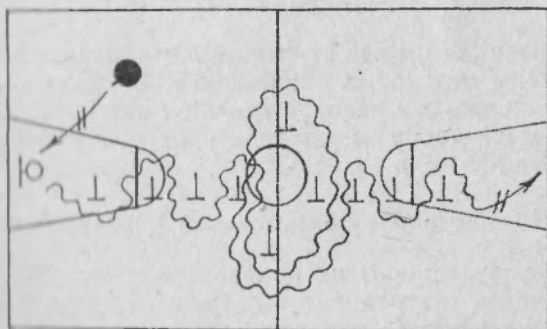


Рис. 40

шару, утримуючи свій (у цій вправі може брати участь довільна кількість гранців).

б. Спортсмени розташовані так, як на рис. 42. Гравець з лівої сторони починає ведення, намагаючись обіграти парт-



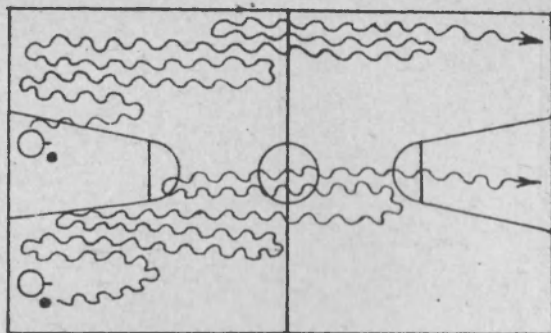


Рис. 41

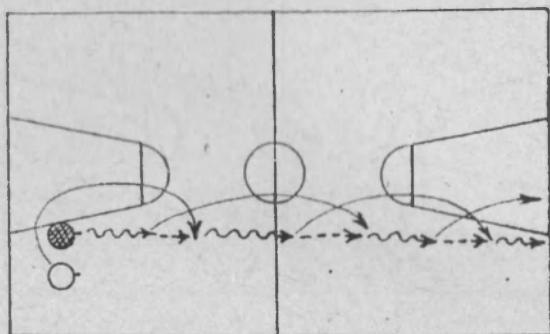


Рис. 42

нера. Тоді гравець без м'яча стрімко біжить, наздоганяючи партнера, що виконує ведення, а опинившись попереду, одержує від того м'яч. Тепер вже він виконує ведення, а той, що йому перед тим передав м'яч, тепер намагається перегнати його і знову одержати передачу і т. д.

### Орієнтовні вправи з партнером і суперником

1. Гравці розташовані, як показано на рис. 43. Починаючи ведення в умовах активної протидії, суперники намагаються наблизитися до протилежної корзини і виконати прицільний кидок. Після подолання 5—6 м гравець взаємодіє з партнером у центрі майданчика і отримує зворотню передачу, продовжуючи з веденням просуватися вперед. Після передачі гравець стрімко пересувається до лінії штрафного кидка, де з ним за необхідністю взаємодіє партнер, готуючись до кидка в кільце. У разі неточного кидка партнери міняються ролями.

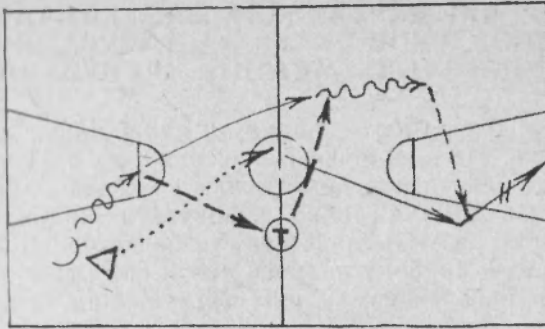


Рис. 43

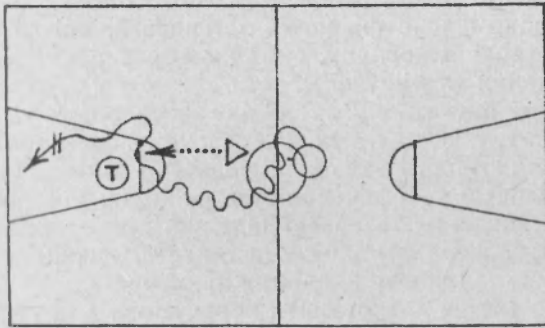


Рис. 44

2. Спортсмени розташовані на протилежних «вусиках» штрафного майданчика, готові боротися за відскок м'яча при штрафному кидку. Той, що оволодіє м'ячем, стає нападаючим, перетворюючи тому, хто виконував штрафний, одержує зворотню перевагу і в веденням в умовах протидії атакує протилежну кінцівку.

3. Нападаючий і захисник розташовуються біля середньої лінії, партнер — на лінії штрафного кидка (рис. 44). Ведучи м'яч, гравець намагається навести захисника на партнера, щоб звільнитися від суперника та виконати прицільний кидок. Після кожної атаки гравці міняються ролями. Вправу виконують до 6 результативних кидків одним із спортсменів.

## ОРІЄНТОВНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ КИДКІВ У КОШИК ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СПЕЦИФІЧНИХ МЕТОДІВ ТРЕНУВАННЯ

Мета гри в баскетбол — закинути якнайбільше м'ячів у кошик суперника. Не зменшуючи значення всіх технічних прийомів, треба відзначити, що домінуючим є кидок, який вінчає зусилля команди. Вміння точно виконувати кидки в кільце і штрафні характеризують майстерність баскетболістів. Про вдосконалення цього прийому повинен дбати сам гравець, тому, що, обмежуючись загальнокомандним тренуванням, він не зможе досягти високої майстерності.

Результативність кидка у кошик зумовлюється багатofакторною структурою фізичної, технічної та психичної підготовленості спортсмена.

Складний комплекс фізичних здібностей, які сприяють цільовому кидкові в корзину, складається з раціональної техніки, зосередження та рішучості.

У практиці баскетболу застосовуються розмаїті кидки — в русі, в стрибку, з місця та ін. У сучасному баскетболі самі способи виконання кидків зазнали корінної зміни. На першому місці за кількістю та ефективністю — кидок у стрибку, але це не виключає вивчення та вдосконалення інших видів кидків. Володіючи всім арсеналом способів кидків, гравці ефективніше діють у грі, ускладнюючи завдання захисників.

Необхідно також враховувати передумови для успішного оволодіння кидками, особливо кидком у стрибку, що вимагає від спортсмена високого рівня фізичної підготовки. Для підвищення точності та ефективності кидків треба застосовувати раціональні методи тренування від рівня майстерності та етапу підготовки до змагань. Умови тренувань повинні бути максимально наближені до змагальних, а тренувальні вправи змодельовані відповідно до характеру техніко-тактичних дій у грі, тобто особливостей взаємодії з партнером, ступеня активності суперників тощо.

На певних етапах становлення спортивної майстерності при вдосконаленні техніки кидка або «пристрілюванні» на точність доцільно виконувати кидки різними серіями з окремих точок майданчика. Якби вправи не виконувалися спортсменом, якби завдання не ставилися перед ним, — кожний кидок у корзину треба робити максимально зосередженим, точно, уважно, докладно до цього всі зусилля.

## Вправи для вдосконалення кидків без суперника

1. Кидки у корзину на відстані 2—3 м. Гравець веде м'яч навколо 3 секундної зони у праву сторону, завершуючи ведення кидком у корзину, і т. д., при цьому після ведення м'яча виконує крок знову забирає м'яч, веде в ліву сторону, завершуючи ведення кидком у корзину (рис. 45).

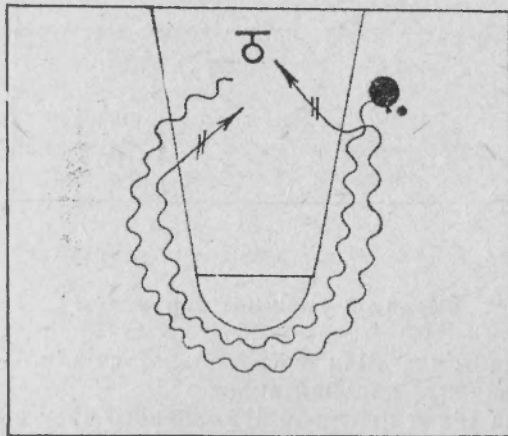


Рис. 45

2. Спортсмен виконує обманні дії, після чого 5—6 м веде м'яч і виконує кидок у корзину на максимальній швидкості.

3. Вдосконалення кидків з однієї точки. Баскетболіст кидок виконує з одного і того ж місця (рис. 46).

4. Вдосконалення кидків у стрибку після ведення. Гравець веде м'яч, зупиняється і виконує кидок у стрибку. Після цього бачить до м'яча, ловить його і виконує ведення до місця на 5—10 м від корзини, обертається, при веденні зупиняється та виконує кидок у стрибку і т. д. Напрямок ведення після оволодіння м'ячем обирається довільний.

5. Вдосконалення кидків з різної відстані. Спортсмен виконує кидок з 6-метрової лінії, біжить до корзини, ловить м'яч, виконує кидок з близької відстані, після чого ловить м'яч, веде його від корзини, повертається, веде м'яч до корзини, зупиняється та кидок по кільцю з середньої відстані в стрибку.

6. Вдосконалення дальних кидків. Гравець виконує кидок з 6-метрової лінії з довільної точки, біжить до корзини, ловить м'яч, веде його знову на вихідне положення (або на інше місце) і знову виконує кидок з дальньої відстані.

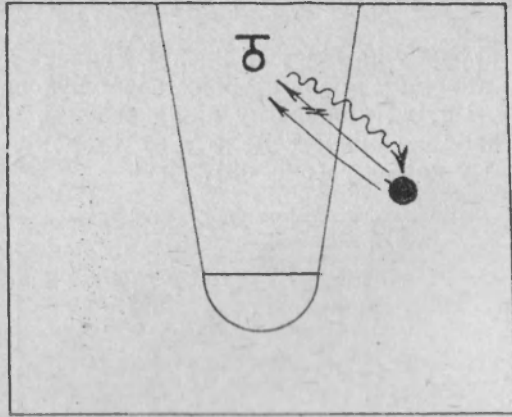


Рис. 46

### Вправи з умовним партнером

1. Передача м'яча біля тренувальної стінки — 5 с, після чого гравець виконує дальший кидок.

2. Передача м'яча протягом зумовленого часу в стрибку біля тренувальної стінки, після чого дальший кидок — і гравець біжить до корзини, намагаючись впіймати м'яч до торкання ним майданчика.

3. Передачі м'яча в русі біля тренувальної стінки певну кількість разів, влучення м'ячем у намальовану на стінці мішень, після цього кидок у корзину в стрибку. Вправу виконують до 5-влучних кидків.

4. Ведення м'яча чергують з передачею м'яча в русі біля тренувальної стінки. Після 2—3 передач гравець продовжує ведення з оптимальною швидкістю, звершує його кидком у корзину в русі з близької відстані.

### Орієнтовні вправи при тренуванні з партнером

1. Хто швидше? Гравець виконує кидок у стрибку з місця на відстані 4—5 м, після чого забирає м'яч та передає партнеру, який готовий для кидка в стрибку, а сам займає позицію для наступного кидка після передачі партнера і т. д. Перемагає той, хто першим влучно виконує 30 кидків.

2. Спортсмени — на протилежних лініях штрафних кидків, у кожного м'яч. За сигналом виконують передачі один одному на велику відстань, після ловлі м'яча — кидок з-за 6-метрової

лінії, оволодіння м'ячем, передача партнеру і т. д. Вправу виконують до 15 влучних кидків одним з гравців.

3. З ліцьової лінії за сигналом гравці починають ведення до протилежної сторони майданчика. При цьому переводять м'яч справа наліво, за спиною тощо. Після переходу середньої лінії гравці міняються м'ячами і виконують кидки у стрибку, забирають м'ячі, розпочинаючи ведення у протилежний бік. Вправу виконують до 10 влучних кидків одного з гравців.

4. Передача м'яча в стрибку зумовлену кількістю разів, другий м'яч на майданчику біля гравця, після цього кидок з-за 6-метрової лінії і знову передачі. Вправу виконують до 5 влучних кидків одного з баскетболістів.

5. Гравець виконує кидки із зумовленої точки майданчика до промаху. Партнер подає йому м'яч — і так до 40 влучень, після промаху партнери міняються місцями.

### Орієнтовні вправи з умовним суперником

1. Ведення м'яча, обведення 3—4 стояків, після чого кидок у корзину з-за макета в стрибку (рис. 47).

2. Гравець амплуа центрального займає місце спиною до корзини на «вусиках» (справа або зліва) з протилежних сторін

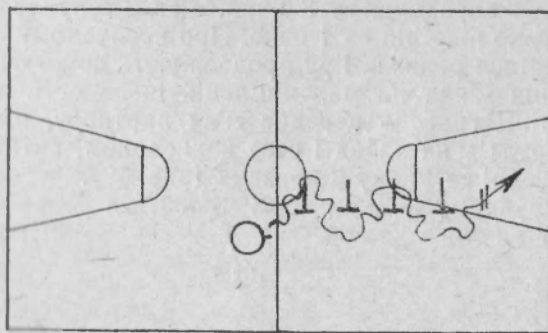


Рис. 47

протилежної зони. На «вусиках» і в центрі 3-секундної зони на відстані 3 м від корзини розташовані макети. Після обманних дій і ведення гравець виконує кидки способами, характерними для центрального (рис. 48).

3. Три макети розташовані біля 6-метрової лінії в різних кінцях майданчика. Ведення м'яча 5 с., після чого — кидок біля макети. За 2 хвилини необхідно влучити 10 разів.

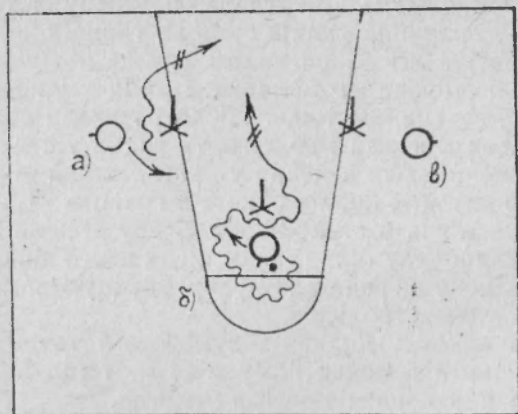


Рис. 48

### Орієнтовні вправи при тренуванні з суперником

1. При веденні м'яча в умовах активної протидії нападаючий створює собі умови для кидка в корзину з-за 3-секундної зони. У разі неточного кидка гравці міняються ролями. Перемагає той, хто скоріше закине в корзину 7 м'ячів.

2. Гра 1×1, у разі результативного кидка з-за 6-метрової лінії гравцеві зараховують 3 очки, з-за 3-секундної лінії — 2 очки, з близької відстані — 1 очко. При невлучному кидку спортсмени міняються ролями. Гру продовжують до 25 очок.

3. Ведення м'яча на максимальній швидкості, при переході середньої лінії гравець передає м'яч партнеру, який без затримки повертає м'яч назад і стає захисником, активно протидіючи при веденні та кидку у корзину (рис. 49).

При невлучному кидку гравці міняються ролями, виконують вправу до 7 влучних кидків.

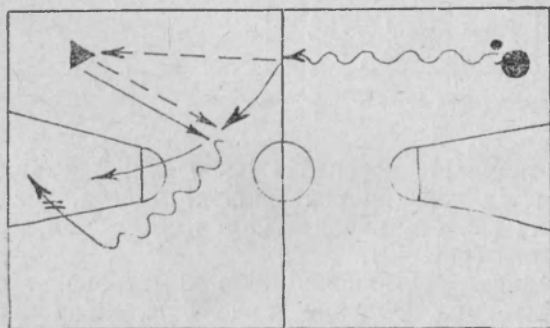


Рис. 49

## Орієнтовні вправи при тренуванні з партнерами та суперниками

1. Напад з середини поля 3×2, 3×3 з використанням передач, ведення м'яча, пересувань, заслонів та інших техніко-тактичних дій, причому нападаючі намагаються подолати опір суперника і виконати влучний кидок у кошик. Вправу виконують до 8 влучних кидків однією з груп. При неточному кидку спортсмени міняються ролями.

2. Після ведення м'яча з-за лицьової лінії — передачі м'яча 1-3 в русі з активною протидією до протилежної корзини, причому нападаючі намагаються подолати опір суперників та закинути м'яч у корзину. Після кожної атаки гравці міняються ролями. Вправу виконують до 5 влучних кидків.

3. Гра 3×3 на одне кільце, кидки в корзину дозволено виконувати тільки у стрибку. Гру проводять до 25 влучних кидків.

## МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ШТРАФНИХ КИДКІВ

У сучасному баскетболі важко переоцінити значення штрафних кидків. Можна навести чимало прикладів із спортивної практики, коли команда закидає більше м'ячів з гри, ніж суперник, але програє матч тому, що поступається противнику в точності виконання штрафних кидків. У зустрічі рівних по силі боротьби результат матчу можуть вирішити 2—3 штрафних кидки.

Проте важливі не тільки очки, які здобуває команда від реалізації штрафних кидків, але й психологічна перевага тих, хто влучно закидає м'яч у кільце. Якщо кожний кидок досягає мети, суперник втрачає впевненість у грі в захисті.

Прислухає увагу факт, що процент попадання штрафних кидків, які виконують висококваліфіковані спортсмени, в гостроконфліктних ситуаціях на змаганнях нижчій, ніж при реалізації штрафних кидків у тренувальних умовах. Спеціалісти з баскетболу пояснюють це тим, що низька результативність штрафних кидків у відповідальних матчах часом є наслідком недостатньої відповідальності гравців при вдосконаленні штрафних кидків та ірраціональної методики їх тренування.

Важливо підкреслити, що додатки до правил гри в баскетбол за останні роки суттєво піднесли значення штрафних кидків. Обов'язково слід зауважити, що з правил вилучений пункт, коли гравці в разі тактичної необхідності, могли відмовитися від штрафних кидків в останні хвилини гри; тепер промахи гравців на останніх секундах можуть призвести до небажаною результату.



Вивчення методичної літератури та узагальнення досвіду показали, що методика тренування штрафних кидків зводиться в основному до виконання їх серіями по 2, 3, 5, 10 та більше; штрафних кидків до промаху; штрафних кидків у втомленому стані; проведення змагань з штрафних кидків.

Педагогічні спостереження дозволили встановити, що штрафні кидки під час гри спортсмени виконують після особливо активних дій. Ці дії бувають індивідуальними (1×1) і при взаємодії з партнерами (2×1, 2×2, 3×3) з різним ступенем активності суперників, що діють на максимальній швидкості. Разом з тим спостереження на учбово-тренувальних заняттях, дозволили виявити, що вдосконалення штрафних кидків не враховує особливостей виконання їх у грі.

Правила відводять баскетболістові 5 сек. на підготовку до виконання штрафного кидка. Від того, наскільки раціонально використає він цей час, залежить результат кидка.

Штрафні кидки, виконані поспіхом, відразу ж після дозволу судді, є найменш результативними — 48,2%. Найрезультативнішими як у жіночих, так і у чоловічих командах виявилися штрафні кидки з часом на підготовку 3—4 с, коли є резерв для підвищення результативності штрафних кидків за рахунок використання оптимального часу на підготовку.

Дослідження динаміки ЧСС у спортсменів вищої кваліфікації показали, що в ігрових ситуаціях, які передують виконанню штрафних кидків, ЧСС досягає 26—32 і більше ударів за 10 с. і становить найбільший показник пульсу у даній грі (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка ЧСС у баскетболістів в ігрових ситуаціях, які передують виконанню штрафних кидків

Ігрові ситуації	ЧСС за 10 с		
	на змаганнях	в товариських зустрічах	в тренувальних іграх
Швидкий прорив, стрімкі проходи до корзини та кидки з близької віддалі	27—32	26—30	25—28
Добивання м'яча	26—30	25—28	24—27
Кидки з середньої відстані	25—28	24—27	24—26
Умисна грубість та інші порушення	24—26	23—26	—

При тренувальних вправах для вдосконалювання штрафних кидків пульс коливається від 20—23 ударів за 10 с напочатку вправи до 19—17 ударів в кінці. Ці дані свідчать про невідповідність умов виконання штрафних кидків у процесі тренування умовам їх виконання у змаганнях. З метою інтенсифікації вдосконалення штрафних кидків, наближення напруги їх виконання

ня до змагальних умов нами розроблені тренувальні вправи. Вони дозволяють моделювати ігрові ситуації, які передують виконанню штрафних кидків у грі, виробляють у гравців вміння переключатися від активних динамічних дій до виконання технічного прийому, пов'язаного з високою точністю, в статичних умовах. Рекомендовані тренувальні вправи відрізняються від описаних у літературі та найчастіше застосовуваних на практиці тим, що враховують специфічність змагальних умов їх виконання на тренуваннях.

Вправи виконують після бігу, стрибків, ведення, передач та інших техніко-тактичних дій. Завершальною дією в кожній вправі є штрафний кидок, що сприяє розвигкові вміння сконцентрувати увагу на кожному кидку, проаналізувати результат кидка.

Залежно від завдань учбово-тренувального процесу, етапів підготовки до змагань, при тренуванні штрафних кидків доцільно виконувати їх після різних техніко-тактичних дій. При цьому спортсменам необхідно реалізувати певну кількість штрафних кидків із зумовленої кількості спроб.

Корисними є змагання з штрафних кидків на тренувальних заняттях, за кращим виконанням їх до першого промаху. Не виключено, і виконання штрафних кидків серіями з 5—10 кидків; при цьому доцільно визначити, які кидки спортсмен повинен обов'язково реалізувати. Такі умови змушують спортсмена бути уважним, при виконанні кожного кидка, сприяють вихованню впевненості при штрафних кидках.

З метою максимального наближення тренування штрафних кидків до змагальних умов вправи доцільно виконувати зі застосуванням специфічних методів тренування.

### **Орієнтовні вправи із застосуванням специфічних методів тренування для вдосконалення штрафних кидків**

#### *а) Тренування без противника*

1. Ведення м'яча 5 с, після чого — виконання штрафного кидка. Вправу виконують до 10 влучень; при цьому роблять не більше 12 спроб.

2. Ведення м'яча на обмеженому майданчику протягом зумовленого часу з використанням різних маневрів з м'ячем (переведення м'яча перед собою, за спиною, між ногами тощо), після чого спортсмен виконує штрафний кидок. Вправу виконують до певної кількості влучних кидків із зумовленою кількістю спроб, наприклад 12 влучень з 15 спроб.

3. Ведення м'яча з максимальною швидкістю від лінії штрафного кидка до центра поля і назад, після чого виконують

штрафний кидок. Вправу виконують до певної кількості влучних кидків із зумовленої кількості спроб, наприклад, 10 влучень з 13 спроб.

б) *Тренування з умовним партнером (тренувальна стінка, щит)*

1. Передача м'яча біля тренувальної стінки — 10 с, після чого — 2 штрафних кидки. Вправу виконують до 15 влучень з 18 спроб.

2. Передача м'яча протягом зумовленого часу в стрибку біля тренувальної стінки, після чого — два штрафних кидки. Вправу виконують до певної кількості влучень із зумовленої кількості спроб, наприклад 10 влучень із 14 спроб.

3. Влучення м'яча у намальовані на тренувальній стінці мішені певну кількість разів, після чого спортсмен виконує два штрафних кидки. Вправу виконують до зумовленої кількості влучень з певної кількості спроб, наприклад, 10 влучень з 12 спроб.

4. Передачі м'яча в русі біля тренувальної стінки зумовлену кількість разів, після чого виконують два штрафних кидки. Вправу виконують до зумовленої кількості влучень певної кількості спроб.

в) *Тренування з партнером*

1. Передача м'яча в парах з пересуванням різними способами протягом зумовленого часу на одній половині майданчика, після чого гравці виконують по два штрафних кидки. Черговість виконання штрафних кидків після передач у кожній спробі міняється. Вправу закінчують, коли один з гравців скоріше набирає зумовлену кількість очків, наприклад, 15.

2. Передача в парах двома м'ячами в русі з кидком у корзину; після чого по два штрафних кидки. Якщо перший кидок невлучний, друга спроба виключається. Вправу закінчують, коли один з гравців набирає зумовлену кількість очок, наприклад 10.

3. Передачі м'яча в стрибку зумовлену кількість разів, після чого гравці виконують штрафні кидки до першої невдалої спроби. Вправа закінчується при обумовленій кількості влучних кидків штрафних, наприклад, 30 влученнях.

4. Передачі м'яча на великій відстані зумовлену кількість разів, після чого гравці виконують по два штрафних кидки; при цьому за перше влучення надається два очка, за друге — одне. Перемагає той, хто скоріше набере зумовлену кількість очок, наприклад, 25.

г) *Тренування з умовним суперником (макет, стояк)*

1. Ведення м'яча 5 с, обведення 2—3 стояків (макетів), після чого — штрафний кидок. За дві хвилини необхідно влучити 10 разів.

2. Кидок у кошик з-за макету, після чого — штрафний кидок. Вправу виконують до зумовленої кількості влучень, при певній кількості спроб, наприклад 11 влучень з 14 спроб.

3. Ведення м'яча від лінії штрафного кидка до протилежної штрафної з обведенням 4—5 стояків протягом зумовленого часу, після чого — штрафний кидок. Вправу виконують до зумовленої кількості влучень, наприклад 10.

д) *Тренування з суперником*

1. Ведення м'яча з активною протидією на обмеженому майданчику протягом 10 с — центральна зона, зона 3-х с, після чого гравець виконує два штрафних кидки. Якщо нападаючий губить м'яч при веденні, він втрачає можливість виконувати штрафні кидки; після кожного штрафного кидка гравці міняються ролями. Коли один з баскетболістів набирає 12 очків, вправу закінчують.

2. Гра 1×1; при результативному кидку з гри або при порушенні правил захисником даються два штрафні кидки. Якщо обидва штрафні були влучними, м'яч залишається у нападаючого. Попадання з гри і штрафного оцінюють одним очком. Перемагає той, хто скоріше набере зумовлену кількість очок, наприклад 20.

3. Ведення м'яча з активною протидією протягом зумовленого часу, після чого гравець виконує два штрафних кидки. При невдачній спробі вираховуються очки із загального рахунку гри. Перемагає той, хто скоріше набирає зумовлену кількість очок, наприклад 12. Після кожного виконання штрафних кидків гравці міняються ролями.

е) *Тренування з партнером та суперником.*

1. Передача м'яча на обмеженому майданчику з активною протидією (2×1) протягом зумовленого часу, після чого нападаючий на якого вказує захисник, виконує два штрафні кидки. Якщо обидва кидки влучні, нападаючі залишаються в тому ж стані, а при невдачі нападаючий стає захисником. Перемагає той, хто скоріше набере 10 очків.

2. Передача м'яча в русі з активною протидією (2×1) з штрафної лінії в корзину, після чого обидва нападаючих виконують по 2 штрафних кидки. Вправу виконують доти, поки один з гравців не набере зумовлену кількість очків; після кожного спробу гравці міняються ролями.

ж) *Тренування з партнером і суперниками.*

1. Гра 2×2 на обмеженому майданчику без кидка в корзину. М'яч нападаючі не втрачають протягом зумовленого часу, наприклад 1 хв, то кожний з них виконує по 2 штрафних кидки, після чого гравці міняються ролями. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очків у зумовлений час, на-

приклад 10 хв., використавши при цьому меншу кількість спроб.

2. Гра 3×3 на одне кільце. При порушенні правил захисником нападаючий, на якого вказує захисник, виконує 2 штрафних. Якщо обидва кидки результативні, команда продовжує володіти м'ячем. В разі невдалих спроб м'яч переходить до другої команди, а очки вираховуються із загального рахунку гри. Перемагає команда, яка у зумовлений час набирає більшу кількість очків, наприклад за 15 хв.

Наведені вправи для вдосконалення штрафних кидків є орієнтовними, вони де в чому співпадають з вправами, що рекомендовані для вдосконалювання інших технічних прийомів гри, але тут визначена їх специфіка і дана методика використання при тренуванні штрафних кидків на влучність.

Крім наближення умов використання штрафних кидків на тренуваннях до умов гри розроблені методи, що передбачають збільшення інтересу баскетболістів до виконання штрафних кидків за рахунок частоті зміни ігрових ситуацій, які передують їх виконанню.

Особливе значення для вдосконалення штрафних кидків має їх виконання в процесі учбово-тренувальних ігор. Проте в практиці бувають випадки, коли виконання штрафних кидків у таких іграх замінюється вкиданням м'яча з-за бокової лінії. Це збільшує час гри лише на 4—5 хв., але виключає можливість виконувати штрафні кидки в умовах гри, що негативно впливає на вдосконалення штрафних кидків та інших техніко-тактичних дій.

Крім виконання штрафних кидків, в процесі учбово-тренувальних ігор, доцільно застосовувати інші методичні засоби, які б загострювали увагу баскетболістів на штрафних кидках, збільшуючи їх цінність.

До таких засобів належать:

1. Двостороння гра. Якщо гравець реалізував обидва штрафних кидка, команда продовжує володіти м'ячем.

2. В процесі гри у випадку промаху при виконанні штрафних кидків вираховуються очки із загального рахунку команди.

3. Під час гри роблять однохвилинні перерви для того, щоби кожній гравець міг виконати по два штрафних кидки. Очки, набрані за виконання штрафних кидків, додають до загального рахунку гри, після чого гра триває.

4. Двостороння гра. Якщо гравець реалізує перший кидок, він заробляє 2 очка, за другий кидок дають одно очко, у випадку другого невлучного кидка очки за перший анулюють.

5. Гравець, який закинув м'яч з-за 6-метрової лінії, одержує право на 2 штрафних кидки, у випадку, коли він їх не реалізує, анулюють очки за закинутий м'яч з гри.

6. Двостороння гра. При порушенні захисником правил ігрової кидки виконує не потерпілий, а гравець, на якого по-якже захисник. При реалізації обох штрафних кидків та ж сама команда продовжує володіти м'ячем.

Такі ж та інші умови виконання штрафних кидків у двосторонній грі підвищують їх цінність, спонукають спортсменів до уважнішого ставлення до тренування влучності їх, підвищують значення штрафних кидків, загострюють при виконанні штрафних кидків психологічну напругу, максимально загострюють увагу спортсменів.

Для підвищення результативності кидків, в тому числі і ігрових, спортсмен повинен індивідуально вдосконалювати техніку їх виконання.

В основі пропонованої методики вдосконалення кидків лежить послідовне розв'язання окремих педагогічних завдань.

Для зручності навчання та вдосконалення техніки виконання кидка поділяють на окремі частини. Це дозволяє створити велику кількість тренувальних вправ для вдосконалення штрафних кидків, загострює увагу на окремих сторонах техніки, впливає у спортсменів інтерес, до шліфування техніки виконання ігрових кидків у цілому.

Такими елементами, тісно пов'язаними між собою, є:

— вихідне положення для кидка, що є важливим елементом техніки залежно від способу виконання кидка та індивідуальних якостей спортсмена. При цьому треба зайняти таке положення, яке забезпечить максимальну стійкість при виконанні кидка, дозволить виконати його без зайвих рухів. Оптимальне вихідне положення впливає на результат кидка. Для вдосконалення цього прийому доцільно застосовувати такі вправи, як біг, стрибки, ведення м'яча, взаємодія з партнером та інші, де дія закінчується прийняттям вихідного положення для кидка.

Правильне тримання м'яча дає хороше його відчуття, дозволяє скерувати м'яч у потрібному напрямку з потрібною початковою швидкістю, що позитивно впливає на влучність кидка. Тримання м'яча зумовлюється способом кидка та індивідуальними особливостями відчуття м'яча кінцівками пальців. Доцільно застосовувати такі вправи, як правильне тримання м'яча після передач біля тренувальної стінки, ведення м'яча, підкидання м'яча вгору та інші.

Точні, синхронні рухи руками дуже важливі для влучного кидка, який виконують за рахунок випростовування рук та закінчують рухом кисті. М'яч відривається від кінчиків пальців. Ці рухи треба вдосконалювати у вправах імітаційного характеру після передач, ведення м'яча, тощо.

При виконанні кидків доцільно надати м'ячу обертання навколо горизонтальної осі в бік, протилежний напрямку польоту,

що надає горизонтальності сталості траєкторії польоту, а попадаючи в щит, м'яч ніби зрізається майже вертикально вниз та влучає в кошик. Вдосконаленню цього елемента сприяють вправи для відчуття скочування м'яча з пальців, передачі з певною траєкторією, коли роблять акцент на випуск м'яча з дистальних фаланг пальців.

Виконання кидка, зокрема, штрафного, вимагає від спортсмена вибрати оптимальну траєкторію польоту м'яча, який повинен влучити у кошик. Для відчуття траєкторії польоту м'яча доцільно рекомендувати передачі м'яча в парах на відстані 4—5 м, кожний раз надаючи м'ячу певну траєкторію, передачі м'яча з закритими очима та контролем за польотом м'яча.

## МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ

Вміло організований захист не тільки закріплює успіх, у нападі, але й впливає на характер дальших дій команди. Команда, що вміє надійно захиститись, сміливо йде на загострення гри, частіше використовуючи кидки з різної відстані, наполегливо бореться за відскок м'яча. Той, хто хоче перемогти, повинен посилити захист — так диктує сучасна стратегія баскетболу. Ефективність захисних дій команди зумовлена індивідуальними здібностями кожного гравця. Спеціалісти баскетболу відмічають, що сила командного захисту дорівнює силі індивідуальної гри в захисті найслабкішого гравця команди. Стійкість будь-якої схеми визначається ефективністю та майстерністю виконання відповідних індивідуальних дій.

Вміння протидіяти суперникові з м'ячем або без м'яча у будь-якій позиції на майданчику, незалежно від амплуа, — обов'язкова умова надійної гри в захисті.

Дії в захисті гравець починає з вибору місця на майданчику і захисної стійки, де вага тіла повинна розподілятися рівномірно на обидві ноги; при цьому одну ногу виставляють вперед. Стійка, коли стопи обидвох ніг розміщені на одній лінії, застосовується, при супроводі нападаючого що пересувається вперек майданчика. захисник повинен пересуватися по майданчику спиною до кошика, яку охороняє. Це дозволяє йому добре контролювати дії свого підопічного та бачити весь майданчик.

При пересуванні по майданчику ноги гравця не повинні перехрещуватися, плечі, голова і коліна — знаходитися в одній вертикальній площині.

Аналізуючи дію захисника і нападаючого приблизно однакового рівня майстерності в конкретних ігрових ситуаціях, бачимо, що частіше програє захисник. Важко передбачити, який хід запропонує нападаючий, тому захисник застосовує прийоми в більшості випадків, з невеликим запізненням. Час між задумом

мом і початком дії одного і контразаходом другого і визначає перевагу нападаючого. Тому для посилення захисту слід скоротити цю паузу; реакція захисника на дії нападаючого повинна бути негайною. Для цього необхідно наполегливо працювати над вихованням сміливості, рішучості, вдосконаленням фізичної та техніко-тактичної підготовки. Це дозволить захисникові максимально активізувати дії, скеровані на випередження дій нападаючого.

Захисник повинен знати, що легше не дати м'яча нападаючому, ніж потім відібрати його. Свої зусилля захисник повинен спрямувати на те, щоб протидіяти спробам нападаючого отримати м'яч у зоні, вигідній для нападу на корзину.

При виконанні вправ для вдосконалення індивідуальних захисних дій особливої уваги вимагають:

- а) вибір позиції та збереження рівноваги, опіка гравця без м'яча в небезпечній зоні;
- б) постійний тиск на нападаючого, для чого треба діяти агресивно, не розслаблятися доти, поки не оволодіють м'ячем;
- в) увага до того, щоб тримати в полі зору підопічного і гравця з м'ячем.

Наприклад і характер пересування захисника, як правило, залежать від дій нападаючого. Для збереження рівноваги він повинен бути готовий до пересування в різних напрямках різними способами, часто спиною вперед, при цьому, нерідко змінюючи швидкість на обмеженому майданчику, робити зупинки, уникаючи зіткнення з іншими гравцями, не перешкоджати їм у захисних діях.

Прагнучи відібрати м'яч у нападаючого, гравець повинен змінити манеру поведінки підопічного з м'ячем. Відомо, деякі гравці після одержання м'яча зразу ж вдаряють ним по майданчику, після чого передають м'яч партнеру; інші починають поводитися правую рукою тощо. Розгадавши маневр нападаючого, захисник має більше шансів відібрати м'яч, але при цьому потрібна швидка реакція. Непродуманий азарт, коли захисник виступає вперед всією вагою тіла, призводить до втрати рівноваги і також дорогоцінного часу для прийняття нової активної поведінки, причому тут є реальна можливість порушити правила.

Під час бігу, ривки, зупинки, стрибки, які виконують захисники, аналогічні тим, які використовують нападаючі. Тільки, на відміну від нападаючих, захисники повинні пересуватися на двох ногах, приставним кроком. Його особливості пов'язані з тим, що перший крок виконують ногою, ближчою до напрямку руху. Другий — приставний крок повинен бути ковзним. Особливої уваги і високого рівня фізичної і техніко-тактичної підготовки вимагає протидія нападаючому, який володіє м'ячем.



При спробі відібрати м'яч у суперника захисник повинен мати впевненість у тому, що оволодіє м'ячем. Помилки захисника при спробі оволодіти м'ячем дають перевагу нападаючому, тому що, передбачаючи опір, партнери готуються до атаки, що до певної міри спричинює зниження їх активності, у захисті.

При протидії нападаючому, який веде м'яч, захисник намагається не дати суперникові просуватися прямолінійно вперед. Захисник повинен в міру можливості відібрати м'яч при веденні за допомогою швидких пересувань та обманних рухів або вибити його за межі майданчика. Якщо відібрати м'яч або зупинити гравця не вдається, захисник повинен притиснути суперника до бічної лінії або кута майданчика і примусити його позбутися м'яча, виконати невідготовлений кидок або невлучну передачу. Вибивати м'яч з рук суперника краще знизу, перебуваючи у стійкому положенні, коли м'яч тільки торкнувся підлоги і летить угору.

Найбільш складною в діях захисника є протидія кидку в корзину, де нападаючий часто застосовує обманні рухи. Тому захисник не повинен відривати ноги від майданчика, поки не переконається, що нападаючий зробив стрибок для кидка.

В момент протидії кидку захиснику доцільно використовувати обманні дії, що в певній мірі змусять нападаючого приділити більше уваги збереженню м'яча, ніж кидку в корзину, що негативно впливає на влучність.

При блокуванні кидка захисник повинен тримати руку зверху, не опускаючи її навіть тоді, коли м'яч відривається від руки нападаючого. При русі руки вниз судді можуть зробити персональне зауваження.

Особливої уваги вимагає підготовка захисника для протидії гравцеві, що виконує функції центрового. Тут необхідно враховувати і морфологічні особливості гравця, розташування його, характер техніко-тактичних дій тощо.

### **Орієнтовні вправи для вдосконалення індивідуальних захисних дій. Вправи без суперника для вдосконалення засобів пересування в захисті**

1. Пересування від бічної до бічної лінії в паралельній стійці (стопи ніг на одній лінії).

2. Пересування в квадраті у захисній стійці (рис. 50), представними кроками правим і лівим боком в сторону, вперед, спиною вперед.

3. Пересування в захисній стійці у довільному напрямку з імітацією вибивання м'яча, перехоплення його, протидія кидку у стрибку.

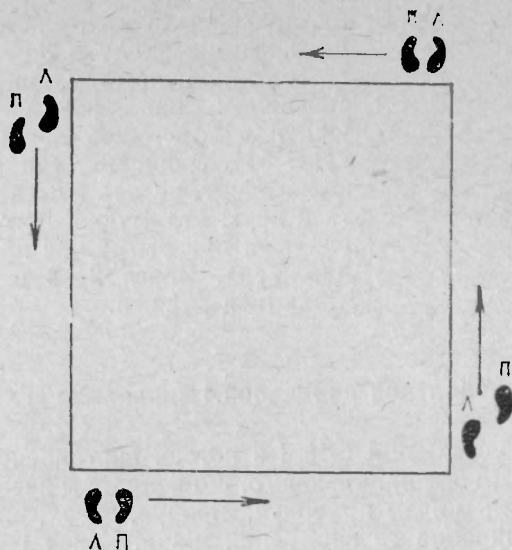


Рис. 50

4. Імітація застосування пресингу, пересування всіма способами в захисній стійці 30 с, відпочинок 10 с., знову пересування 30 с. і т. д. Вправу повторити 3—4 рази.

5. Гравець дрібоче на місці з максимальною швидкістю, потім його повинні відриватися від підлоги на найменшу висоту. Через 15 с. бігу спортсмен повинен пересуватися у захисній стійці 15—20 с., після чого знов дріботити на місці 15 с. і т. д.

### Вправи з суперником для вдосконалення засобів пересування на майданчику в захисті

1. Протидія пересуванню нападаючого біля лицьової лінії, що намагається досягти лінії штрафного кидка за мінімальний час. Захисник пересувається приставним кроком, біжить, зорема, спиною вперед; не порушуючи правил, змушує нападаючого частіше зупинятися та змінювати напрямок руху. Після кожної спроби гравці міняються ролями. Перемагає захисник, який змусив нападаючого витратити більше часу на виконання справи.

2. Захисник на одній половині майданчику не дає можливості нападаючому наблизитися до кільця. По черзі гравці міняються ролями.

3. На майданчику ближче до лицьової лінії кладеться м'яч. Захисник опікає нападаючого, що пересувається по майданчи-



Рис. 51

ку, враховуючи місцезнаходження м'яча, протидіє входу в 3-секундну зону.

3. М'яч лежить у центрі кола. За сигналом нападаючий намагається увійти в коло, щоб оволодіти м'ячем (рис. 51). Захисник, зробивши блокуючий оберт, не дає нападаючому увійти в круг, втримуючи його «на спині», рахуючи при цьому час протидії: «раз, два, три». Через 2—3 спроби гравці міняються ролями.

### Вдосконалення вибивання і виривання м'яча

1. Гравець у захисній стійці з ногою, виставленою вперед—убік від опорної ноги нападаючого, що володіє м'ячем. Нападаючий робить рухи м'ячем праворуч, ліворуч, вгору, вниз, створює умови для виривання та вибивання м'яча. Через 1—2 хв. гравці міняються ролями.

2. Гравці знаходяться один навпроти одного на відстані 1 м. Один з гравців підкидає м'яч вгору, другий намагається оволодіти ним у стрибку. Гравець після підкидання стає захисником, намагаючись вибити його або вирвати з рук суперника. Після 3—4 спроб гравці міняються ролями.

3. Гравець в активній стійці на відстані 1 м від стінки. Партнер з м'ячем, розташований за його спиною, передає м'яч у стінку справа, зліва або вгору. Гравець повинен оволодіти м'ячем, негайно виконати оберт, а суперник, який виконував передачу, намагається вирвати і вибити м'яч, не порушуючи правил гри.

### Протидія суперникові при веденні м'яча

1. Нападаючий веде м'яч на місці з різною висотою відскоку та переведенням його з руки на руку. Захисник намагається оволодіти м'ячем та перейти на ведення, після чого гравці міняються ролями.

2. Нападаючий пересувається з веденням, захисник, відступаючи, обирає момент для оволодіння м'ячем або вибиває його, найкраще знизу, в момент, коли м'яч тільки торкнувся підлоги і летить вгору.

3. Захисник активними діями змушує нападаючого вести м'яч вздовж бічної лінії, в певний момент вибиває його ближчою до суперника рукою.

4. Гравці стоять один проти одного на відстані 1—1,5 м біля бічної лінії в куті майданчика. Завдання для нападаючого — увійти в 3-секундну зону, застосовуючи різні види ведення м'яча.

Захисник активними діями намагається оволодіти м'ячем, не даючи змоги провести його біля лицьової лінії, і скеровуючи нападаючого до лінії штрафного кидка.

### **Орієнтовні вправи для вдосконалення протидії нападаючому на стороні м'яча та на дальній від нього стороні.**

1. Протидія нападаючому на стороні м'яча. Захисник займає закриту стійку, перекриваючи можливий шлях м'яча і викликаючи можливість нападаючому одержати м'яч, стоячи на місці (рис. 52). Коли нападаючий починає пересуватися для одержання м'яча, захисник протидіє, тримає в полі зору гравця з м'ячем та підопічного. Якщо нападаючий робить спробу пройти за спиною захисника під корзину, треба негайно розвернутися, змінюючи напрям пересування, і по можливості запобігти передачі м'яча під корзину.



Рис. 52

2. Протидія нападаючому на протилежній від м'яча стороні (рис. 53). У такій ситуації захисники відступає від нападаючого в напрямку корзини, намагаючись бути готовим перекрити шлях м'ячу, утримуючи в полі зору підопічного і м'яч. Захисник повинен блокувати вихід нападаючого в 3-секундну зону, не даючи йому можливості одержати м'яч.

3. Нападаючий і захисник — біля бічної лінії. Нападаючий починає ведення у напрямку лінії штрафного кидка, захисник супроводжує його, не виявляючи активності. При вході у 3-секундну зону, нападаючий завершує ведення і переходить на кидок однією рукою в русі з обертом перед кільцем. Захисник у стрибку протидіє кидку, намагаючись накрити м'яч (рис. 54).

Нападаючому не дозволяється застосовувати обманні рухи. Після кожної спроби гравці міняються ролями. Перемагає той, хто скоріше 5 разів влучить у корзину.

4. Захисник активно протидіє нападаючому, що зайняв позицію на відстані 3—4 м від корзини на довільній частині майданчика. Завдання захисника — активно протидіяти кидку в корзину в стрибку. Нападаючий повинен кидати тільки в стрибку як з місця після обманних рухів, так і після одного удару об



Рис. 53



Рис. 54

майданчик, пересуваючись праворуч і ліворуч. Після п'яти кидків гравці міняються ролями. Перемагає той, хто скоріше досягне 15 влучень.

5. Гра 1×1. захисник активно протидіє нападаючому, займає позицію на 6-метровій лінії. Нападаючий використовує обманні дії, ведення м'яча і виконує кидок у русі довільним способом. Після п'яти спроб гравці міняються ролями. При порушенні захисником правил спроба, навіть коли кидок нападаючого був невлучний, повторюється. Вправу виконують до 12 влучень одного з гравців.

6. Гра 1×1. захисник активно протидіє нападаючому, який виконує кидки тільки у стрибку. Після невдалого кидка гравці міняються ролями. Вправу виконують до 15 влучень одного з спортсменів.

7. Гра 3×3 на одне кільце, кидки по корзині тільки у стрибку з-за лінії штрафного кидка. Гра проводиться до 30 очок, набраних однією з команд.

## ОРІЄНТОВНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ ПРОТИ ЦЕНТРОВОГО ГРАВЦЯ

Узагальнення передового педагогічного досвіду, результати педагогічних спостережень в процесі змагань вказують на доцільність підготовки гравців, які в захисті могли б протидіяти центровим, враховуючи їх високий зріст та особливості техніко-тактичних дій.

### 1. Протидія центровому в нижній частині зони штрафного кидка.

Коли центровий займає позицію зблизька від корзини, то являє собою особливу велику загрозу. Дії захисника повинні бути скеровані в першу чергу на те, щоб позбавити його мож-

ливості одержати м'яч від партнера. Для цього захисник виходить наперед центрального на 3/4 зі сторони м'яча, перебуваючи в постійній готовності відійти назад, якщо центровий одержить м'яч (рис. 55).

а) Вправа 2×1. Гравець з м'ячем за 6-метровою лінією допомагає центральному тільки передачею, у грі участі не бере. Захисник намагається перехопити або вибити м'яч за межі поля. У полі, коли центровий одержує м'яч, захисник активними діями змушує суперника передати м'яч партнеру.

б) Центровий, одержавши м'яч, повертається обличчям до корзини і довільно кидає по кільцю. Допускаються обманні дії, але виключається ведення м'яча. Захисник намагається блокувати кидок суперника, не порушуючи правил гри.

в) Оволодівши м'ячем, центровий застосовує обманні дії, ведення, кидає у кільце найбільш раціонально для даної гри і ігрової ситуації. Захисник намагається блокувати або вибити м'яч, всі свої дії скеровуючи на перешкоду для прицільного кидка. Якщо з 10 спроб 8 влучних кидків, нападаючий дістає 5, а захисник незадовільно. У разі зменшення результативності центровий одержує менше балів, а захисник більше. Якщо з 10 спроб центровий реалізує тільки 4 кидки, захисник одержує оцінку відмінно.



Рис. 55

## *2. Протидія центральному у середній частині зони штрафного кидка.*

Позиція центрального в районі третього «вусика» області штрафного кидка дає йому великий простір для маневрування, використання в повній мірі своєї технічної підготовки. Така позиція, крім того, полегшує партнерам передачу йому м'яча.

Захисник у такій позиції центрального повинен бути на півтулуба попереду зі сторони м'яча та заважати йому ловити м'яч (рис. 56). Коли центровий одержує м'яч, захисник мусить вмиг відступити дещо назад. При спробі блокувати кидок центрального захисник стоїть на підлозі до того моменту, поки суперник не відірветься від підлоги. Якщо захисник вистрибне скоріше центрального або втратить рівновагу, тоді суперник може легко звільнитися від його опіки, тому що в такому разі буде вже важко вибити або блокувати м'яч при кидку. В такій ситуації доцільно продумати і вдосконалити взаємодії захисників, які підстраховують один одного.



Рис. 56



Рис. 57

а) Вправа 2×1. Після ловлі м'яча на рівні третього «вусика» центровий після обманних рухів або одного удару в підлогу створює собі умови для кидка в корзину. Захисник протидіє супернику, враховуючи обмеженість дій центрвого.

б) Вправа 2×2. При одержанні м'яча центровим захисник, що активно протидієв передаючому м'яч, стрімко наближається до центрвого, щоб допомогти партнеру по захисту. Коли центровий змушений передати м'яч назад партнеру, до нього вмиль наближається захисник і т. д.

в) Вправа 3×3. Один з гравців займає місце напроти корзини, другий — під кутом 30—45° на відстані 5—6 м від корзини, і передають один одному м'яч; в умовах протидії вибирають момент для передачі центрвому. Захисник, що опікає центрвого, постійно в русі, міняє позицію залежно від знаходження м'яча, а захисники протидіють гравцям, коли ті намагаються передати м'яч центрвому. В момент, коли їх підопічні не володіють м'ячем, відступають назад у напрямку центрвого, чим заважають йому оволодіти м'ячем. При ловлі м'яча центровим вони намагаються створити для нього максимальні труднощі, забрати м'яч, змусити віддати спішний пас.

### 3. Протидія центрвому у верхній частині зони штрафного кидка.

У такій позиції захиснику необхідно зайняти місце за спиною центрвого, дещо зміститися в сторону м'яча (рис. 57). Основне завдання — не дати центрвому можливості вільно пересуватися в напрямку корзини. Коли центровий оволодіє м'ячем і повернеться обличчям до корзини, захисник повинен активно протидіяти кидку або проходу до корзини, намагаючись забрати м'яч у суперника.

а) Вправа 2×1. Гравець після пересування з веденням передає м'яч центральному, застосовуючи різні техніко-тактичні дії, намагається атакувати корзину з довільної відстані, але, якщо кидок виконати неможливо, повертає м'яч партнеру (рис. 58).

б) Вправа 3×3. Гравці взаємодіють між собою, намагаю-



Рис. 58

чись передати м'яч центральному, що застосовує обманні дії, ведення з метою наближення до корзини для виконання прицільного кидка. Захисники намагаються оволодіти м'ячем.

## ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДБОРУ М'ЯЧА ПІСЛЯ НЕВДАЛОГО КИДКА СУПЕРНИКА

Боротьба за м'ячі, що відскочили від щита і кільця при невдалому кидку, є важливим елементом гри в баскетбол, що суттєво впливає на результат. «Команда, що контролює щит, контролює гру», — основне правило баскетболіста, що приписується Адольфу Раппу, одному з провідних американських тренерів, яке поділяють усі тренери.

Хоча за останні роки результативність кидків більша, все ж 5 або 6 кидків з 10 не досягають мети. Тому команда, гравці якої вміло змагаються за відскок, мають більше шансів на перемогу.

Безумовно, кількість оволодінь м'ячем при відскоках залежить від росту гравців, але тільки один ріст не забезпечить надійного контролю щита. Вдосконалення техніко-тактичних дій, скерованих на підбір та добивання м'яча, дозволить успішно діяти під корзиною гравцям навіть порівняно невисокого зросту. Орієнтовні вправи.

1. Гравець стоїть під корзиною, кидає м'яч у щит вище кільця: намагається оволодіти м'ячем, що відскочив від щита у найвищій точці.



2. Один гравець виконує кидок в корзину з 5—6 м, два інших, що перебувають у 3-секундній зоні, після невдалого кидка намагаються оволодіти відскоком.

3. Гра 1×1. Після результативного кидка нападаючий продовжує володіти м'ячем. При невдалому кидку, якщо нападаючий оволодіє відскоком, йому зараховують одне очко, і він продовжує володіти м'ячем. Якщо м'яч забирає захисник, гравці міняються ролями. Гра триває до 3 очок.

Успіх при боротьбі за м'яч з відскоку визначається трьома факторами. Перший — швидкість, яка часом дозволяє навіть невисокому гравцеві виграти боротьбу під щитом з високорослим суперником. Другий фактор — знання і досвід, що допомагають протидіяти суперникові та оволодіти м'ячем при відскоку. Третій, дуже важливий фактор, — агресивність дій гравців. Спеціалісти вважають, що успіх у боротьбі за м'яч, який відскочив на 75% визначається бажанням і на 25% здібностями.

Підбору м'яча при відскоку від щита-кільця в захисті передують дії, спрямовані на запобігання виходу нападаючого в позицію, вигідну для добивання м'яча. Після кидка захисник повинен спочатку повернутися так, щоби не дати можливості нападаючому коротким шляхом дійти до кошика, після чого знайти поглядом м'яч. Оволодівши м'ячем, гравець повинен виконувати передачу партнеру для організації швидкого прориву або вийти з веденням з небезпечної зони з-під кошика.

Добивати м'яч при відскоку нападаючому краще однією рукою, торкаючись м'яча у найвищій точці.

4. Троє нападаючих, яких щільно опікають захисники, розташовані поблизу до кошика, пересуваються по майданчику, застосовуючи заслони та інші техніко-тактичні дії і намагаючись вибрати місце для боротьби за відскок м'яча після кидка, що виконує гравець за 6-метровою лінією. Оволодіння м'ячем нападаючими оцінюється 2 очками та дозволом виконати ще кидок. Якщо захисники оволодіють відскоком, вони одержують 1 очко і передають м'яч гравцеві, який виконував кидок. Після п'яти спроб гравці міняються ролями. Вправа проводиться до 15 очок, набраних однією групою гравців.

5. Гравець виконує штрафний кидок, два захисники і два нападаючі вступають у боротьбу за відскок м'яча при невдалій спробі. Після п'яти невдалих спроб гравці міняються ролями.

6. Кільце накрите заслонкою (рис. 59). Гравець виконує кидок з 4—5 м, кожного разу намагаючись оволодіти м'ячем раніше, ніж той торкнеться підлоги. Коли гравець торкнеться м'яча у найвищій точці, необхідно добити м'яч.

7. Кільце закрите заслонкою. Гравець стоїть під кошиком і послідовно виконує добивання м'яча правою рукою, лівою рукою, двома руками у високому стрибку. При втраті рівноваги

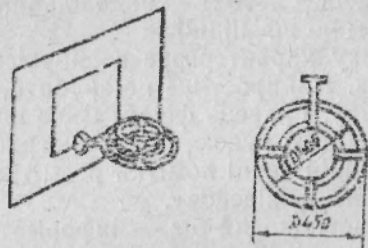


Рис. 59

йому необхідно приземлитися з м'ячем і відразу вистрибнути для повторного кидка.

8. Гра 3×3 на одне кільце, що закрито заслопкою. Точне попадання з гри оцінюється 1 очком, за добивання 2 очка. Оволодіння м'ячем захисником при відскоку оцінюється 1 очком. Гра триває до 30 очок.

## ТЕСТИ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ВЛАСНОЇ ТРЕНОВАНОСТІ

Успішне здійснення спортивного тренування багато в чому залежить від правильного контролю за своєю підготовленістю, а власне від самоконтролю. Для цього рекомендується використовувати так звані контрольні вправи — тести.

Наведені нижче тести можна використовувати на різних етапах підготовки до змагання чи на протязі року або циклу тренувань. Ним можуть користуватися баскетболісти різної кваліфікації і самостійно порівнювати цифрові (кількісні) показники теста. Тому ми наводимо описи найбільш поширених і аутентичних (добротних) тестів з технічної та фізичної підготовки. Їх використовують досить часто, що дає можливість порівнювати результати на різних етапах підготовки до змагання, постійно фіксуючи це в особистому щоденнику. Такі спостереження протягом тривалого часу тренувань дають змогу прослідкувати за динамікою тренуваності баскетболіста.

### Тести для визначення загальної та спеціальної фізичної підготовленості

1. 12-хвилинний тест Купера використовують для визначення загальної витривалості. Критерієм контролю є дистанція, яку спортсмен долає за 12 хв. бігу; якщо баскетболіст за цей час пробігає менше 1600 м — показник дуже слабкий, 1600---

2000 м — слабкий, 2000—2400 м — задовільний, 2400—2800 м — добрий, понад 2800 м — відмінний.

2. Висота підскоку характеризує стрибучість та швидкісно-силові якості гравця. Найпростіше це зробити, закріпивши дощ щита лінійну розмітку. Гравець фіксує свою висоту, піднявшись на носочках з витягнутою рукою, потім вистрибує з місця вгору і торкається в найвищій точці помітки розмітки. Різниця показників визначатиме висоту відскоку.

3. 40-секундний човниковий біг — інформативний в контролі швидкісної витривалості. Баскетболіст стартує з лицьової до протилежної лінії, наступає на неї перед зворотнім напрямком, біжучи таким чином протягом 50 с. Вправу повторюють ще раз після хвилинної перерви. Визначають кількість метрів, що їх подолав спортсмен за 2 спроби (2×40 с через 1 хв.). Потрібно знати тільки довжину майданчика.

### Тести для оцінки технічної підготовленості

1. *Передача м'яча в стінку двома руками від грудей та однією (правою, лівою) рукою від плеча протягом 30 сек.*

Спортсмен на відстані 2,5 м від тренувальної стінки виконує передачі м'яча в ціль (0,75×0,75) на висоті 1 м від підлоги. Фіксують кількість передач за 30 с.

2. *Штрафні кидки.* Баскетболіст виконує серію з 10 або 30 кидків. Визначають влучність попадання (процент попадання). Якщо гравець тренується самостійно, то, виконавши перший кидок, підбирає м'яч, повертається на лінію штрафних кидків і знову повторює кидок. Якщо тренування проходить з партнером, то штрафні доцільніше виконувати серіями з 10 кидків (2 подаю; 2 пробиваю), або з 30 кидків (3 подаю, 3 пробиваю) із зміною.

3. *Серійні дистанційні кидки.* Такий тест передбачає виконання кидків із заданих точок майданчика (5 з середньої дистанції, 5 із дальньої) — рис. 60. Баскетболіст починає виконувати кидок ( точки 1, після кидка сам підбирає м'яч і виконує кидок з точки 2, потім з точки 3 і так з усіх 10 точок. Потрібно виконати 40 кидків за 5 хвилин. Так визначають влучність попадань, а також загальну працездатність.

4. *Пересування в захисній стійці.* Баскетболіст з вихідного положення (рис. 61, точка А) починає пересуватися приставним кроком правим боком до точки Б. Торкнувшись набивного м'яча, повертається приставним кроком, але лівим боком в точку А. Те саме до точки В. За схемою А—Б—А—В—А він повинен виконати 5 повторень, тобто подолати правим і лівим боком 100 м. Фіксують загальний час, витрачений на виконання вправи.

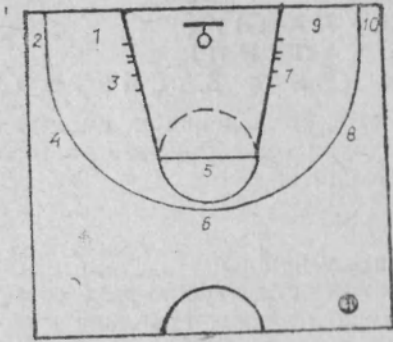


Рис. 60

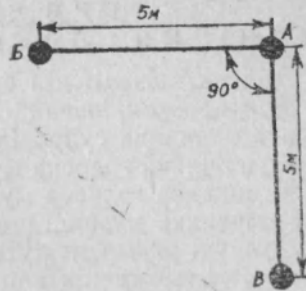


Рис. 61

5. *Комплексний тест.* Ця вправа містить біг, передачу, ловлю, ведення і кидок м'яча в корзину. Тест виконують, як зображено на рис. 62 (а, б). Фіксують час, витрачений на виконання вправи. Секундомір включають у момент передачі м'яча в щит на початку вправи і зупиняють під час проходження м'яча через кільце в кінці вправи.

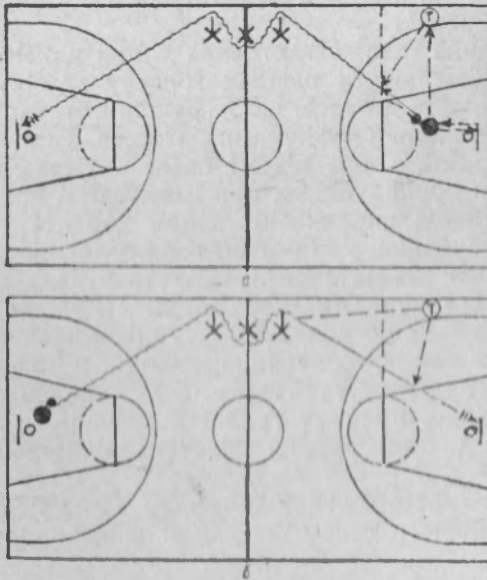


Рис. 62

## МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ПРИ ВДОСКОНАЛЕННІ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ГРИ В БАСКЕТБОЛ

Для активізації дій баскетболістів, збільшення їх емоційності при вдосконалюванні технічних прийомів доцільно застосовувати музичний супровід, в який входять:

- повільна голосна музика,
- швидка голосна музика,
- швидка музика, що переходить у повільну.

Музичні ритми можуть співпадати із структурою рухової активності спортсменів або не співпадати з нею. Повільна мелодійна музика доцільніша на початковому етапі навчання та при вдосконаленні техніки гри, для збудження інтересу при виконанні вправ та підвищення емоційного стану баскетболістів. При індивідуальних заняттях слід враховувати бажання спортсмена щодо підбору музичного репертуару.

При вдосконаленні різних техніко-тактичних дій, при зміні напрямку та швидкості пересування тренувальні вправи зручно виконувати у супроводі то швидкої, то повільної музики. Такими вправами можуть бути: ведення м'яча, обведення стояків, виконання фінтів, вправи з партнером. Спортсмени намагаються погодити свої рухи з музичними ритмами, що сприяє збільшенню рухової активності.

Для виконання техніко-тактичних дій на максимальній швидкості доцільно включати швидку голосну музику. Спортсмени при цьому прагнуть до того, щоби рушійні структури виконуваних вправ співпадали з музичними ритмами. Такі вправи містять в собі технічні дії, добре відомі баскетболістам, бо вдосконалювалися ними індивідуально, при взаємодії з партнером та суперником, а також вправи загального характеру — біг, прискорення, пересування різними способами, стрибки та інші.

Вплив музики на інтенсифікацію тренувальних вправ підтверджується показниками ЧСС (табл. 2). Як видно з наведених даних, найбільший вплив на функціональний стан організму спортсменів мають тренувальні вправи, що виконуються під швидку голосну музику та музику, коли швидкий темп переходить на повільний, причому гравці намагаються діяти під музичний супровід. Такі вправи фіксують найбільший показник ЧСС.

Педагогічні спостереження показали, що музика сприяє поліпшенню емоційного стану спортсменів, особливо швидка голосна музика.

Вправи з музичним супроводженням викликають великий інтерес у спортсменів, інтенсифікують учбово-тренувальний процес. Музика перемагає одноманітність, втому, труднощі при виконанні одноманітної роботи.

Таблиця 2

**Динаміка ЧСС при виконанні тренувальних вправ  
під різні музичні ритми**

Методи тренування	Динаміка ЧСС за 10 с			
	без музики	під повільну музику	під швидку та ампліозно на повільну	під швидку музику
Тренування без суперника	19—20	20—22	22—23	22—24
Тренування з партнером	19—21	20—22	22—23	22—24
Тренування з умовним партнером	20—21	21—22	22—24	20—25
Тренування з суперником	22—25	22—25	25—28	25—30
Тренування з партнерами та суперниками (рівні за складом команди)	22—25	23—26	24—28	24—30

## ТЕОРЕТИЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦЯ

Поряд з вдосконаленням фізичних та техніко-тактичних можливостей великого значення набуває теоретична та психологічна підготовка спортсменів. Для успішного тренування баскетболісту треба орієнтуватися в питаннях, що стосуються основ методики навчання та тренування, фізіологічного впливу залять на організм, гігієни, докладно ознайомитися з правилами гри, з історичними аспектами розвитку баскетболу.

Спортсмен може самостійно використати спеціальну методичну літературу, а після вивчення її обговорити незрозумілі питання з товаришами чи порадитися з наставником. Можли самом підготувати матеріал та розказати його членам команди, готуючись до загального тренування.

У сучасному баскетболі актуальним є питання про психологічну підготовку гравця до змагання. Адже часто вирішальним у грі стають психологічні фактори, перемога вимагає дедалі вищого напруження і витрати сил. Тому під час тренування гравець повинен навчитися регулювати свої морально-вольові та емоційно-вольові якості. Знаючи власні психологічні особливості, можна поступово стимулювати та виховувати у собі певні якості, необхідні для успішного виступу у складі команди. Тренувальний процес вимагає від гравця самодисципліни, вимогливості до себе, чесності, наполегливості в досягненні мети, сміливості, рішучості, впевненості в своїх силах.

Сучасна психологія спорту розглядає психологічну підготовку спортсменів як складний умовнорефлекторний процес, який можна розділити на два етапи — загальна психологічна підготовка і психологічна підготовка до конкретного змагання.

В процесі тренування гравцям слід приділяти увагу розвитку зорового сприйняття, спеціалізованих сприймань, швидкості реакцій. Для цього можна порекомендувати включати в заняття вправи із швидким переключенням уваги, вправи з раптовими змінами, ведення м'яча, ловлю і передачі тільки під контролем периферійного зору, вправи з переміною швидкості, напрямком, амплітудою, тривалістю, характером.

Чинником успішної реалізації модельних індивідуальних тренувань дедалі більше стає використання тренажерних комплексів. Цю концепцію розробляють вчені С. В. Малиновський (1981), А. В. Родіонов (1972) та багато інших.

З метою інтенсифікації індивідуального тренування баскетболістів В. С. Келлером та Е. Н. Приступою (1987) був розроблений тренажерний комплекс, який складається з макета баскетбольного майданчика, основи з датчиками реагувань, ЕСМ: цифродрукувальної машини «Консул». На макеті майданчика розміщені фігурки гравців, під якими закріплені лампочки. При загоранні лампочки висвічується номер гравця. Баскетболіст, сприйнявши подразник, якомога швидше намагається відреагувати імітування передачі, замикаючи відповідний контакт на основі тренажера. Важливо, що автоматизація індивідуального тренування на розробленому тренажері дозволяє спортсмену практично миттєво отримувати об'єктивну інформацію про характеристики своєї діяльності і на її підставі вносити корекцію в процес тренування. Дослідження, проведені з метою визначення особливостей та механізмів сприймання м'яча, який переміщається в просторі, було проведено на моделі розиграшу спірного кидка, на тренажерно-дослідницькому комплексі, що складався з катапульти, тензоплатформи, тензорадіом'яча, системи контактних та фотодатчиків, реєстратора.

Катапульта через кожні 20 см задавала висоту підкидання м'яча від 3,0 до 4,0 м. Гравець, сприймаючи висоту польоту м'яча, намагався виконати стрибок так, щоб досягти м'яча у вищій точці стрибка. Аналізувалися часові характеристики діяльності гравців від моменту підкидання м'яча катапультию до моменту вистрибування. На підставі цих даних будувались психометричні графіки адекватності сприймання висоти польоту м'яча (рис. 63). Як видно з вище наведених даних у кваліфікованих спортсменів (Мс, кмс) ймовірність диференціації висоти польоту м'яча суттєво відрізняється від даних спортсменів-початківців.

Поряд з цим, моделювання змагальних впливів в умовах учбово-тренувального процесу є неперевершеним засобом психічної підготовки гравців.

Крім моделювання дефіцитів простору і часу, відтворення екстремальних ситуацій (різниця в рахунку  $\pm 3$  очка тощо)

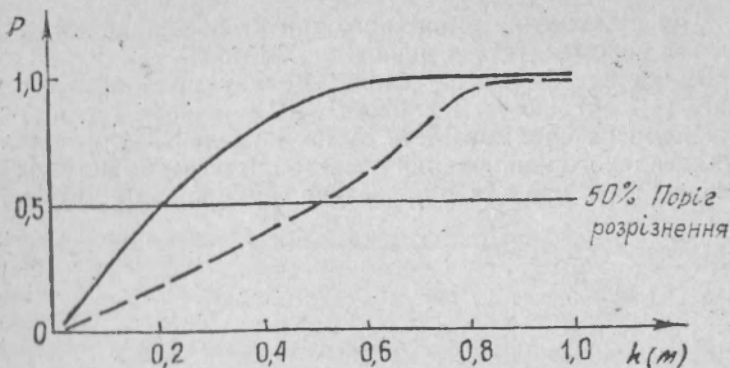


Рис. 63

широко застосовують повну або часткову депривацію аналізаторних систем, які відповідають за результативну діяльність.

Модель як ласів відображення умов змагання у тренуванні буде неповною, якщо не використовувати шумові ефекти поведінки глядачів.

Саме застосування таких і подібних методичних прийомів у тренуванні є важливим фактором формування не тільки техніко-тактичної, але й психічної підготовленості гравців.

В психології спорту розроблені спеціальні прийоми саморегуляції які застосовують для зняття або зниження фізичної втоми, нервової втоми, пов'язаної з емоційною напругою тренувань і змагання, зняття або зниження несприятливих емоційних станів перед змаганнями і під час гри, для боротьби із безсонням.

Долати негативний емоційний стан і регулювати його можна за допомогою спеціальних прийомів. Наводимо з них деякі нижче:

1. Баскетболіст зовні не повинен виявляти хвилювання, а навпаки, слідкувати за мімікою обличчя, намагатися удавати спокій.

Свідоме придушення спортсменом негативних емоцій сприяє зменшенню їх інтенсивності.

2. Виконання у розминці спеціальних вправ, рухів з рівною швидкістю, темпом, амплітудою, м'язевою напругою, які можуть зняти стан подавленості.

3. Спеціальні прийоми масажу і самомасажу. Тут можна одержати поради від масажиста команди або лікаря.

4. Вплив на різні аналізатори, передусім на зір та слух. Прогулянки, відвідування музеїв, рибалка впливають заспокій-



ливо. Для підвищення емоційного тону або, навпаки, для заспокоєння рекомендується відповідна музика.

5. Вплив за допомогою слова. Велику роль відіграє ауто-тренинг. («Я виграю», «Я доб'юся», «Я повинен» і т. п.).

6. Навмисна спрямованість думок і уявлень. Для подолання передзмагального хвилювання баскетболісту рекомендується згадати перед грою про вдало проведену гру, про своїх друзів тощо.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Бабушкін В. З.* Техніко-тактична підготовка баскетболістів. — Київ: Здоров'я, 1976. — 79 с.
2. *Вуден Д.* Современный баскетбол / Сокр. перевод с англ. Е. Р. Яхонтова. М.: Физкультура и спорт, 1977. — 254 с.
3. *Гомельский А. Я.* Центровые. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 206 с.
4. *Гомельский А. Я.* Управление командой в баскетболе. М.: Физкультура и спорт, 1976. — 160 с.
5. *Корясин В. М., Мухин В. Н., Боженар В. Л., Мозола Р. С.* Баскетбол: Учебное пособие для студентов ИФК. Киев: Вища школа. Головное издательство, 1989. — 232 с.
6. *Корзи Б., Пауэр Ф.* Баскетбол: концепции и анализ. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 272 с.
7. *Леонов О. Д.* Тактика гри в баскетбол. — Київ: Здоров'я, 1970. — 106 с.
8. *Линдберг Ф.* Баскетбол: игра и обучение. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 279 с.
9. *Пинхолстер Г.* Энциклопедия баскетбольных упражнений / Сокр. перевод с англ. Ю. И. Портных, Я. П. Яхонтова. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 152 с.
10. *Подисвский С. А., Латышкевич О. А., Романов В. А.* Технические средства обучения в спортивных играх. — Киев: Здоров'я, 1986. — 173 с.
11. *Яхонтов Е. Р.* Мяч летит в кольцо. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 25 с.

## З М І С Т

ВСТУП . . . . .	3
<b>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА . . . . .</b>	<b>6</b>
Загальна і спеціальна фізична підготовка . . . . .	8
Розвиток сили . . . . .	15
Розвиток швидкості . . . . .	18
Витривалість . . . . .	22
Стрибучість . . . . .	25
Розвиток спритності . . . . .	27
Розвиток гнучкості . . . . .	30
<b>ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА . . . . .</b>	<b>32</b>
Технічна підготовка . . . . .	32
Тактична підготовка . . . . .	33
Вправи для вдосконалення способів пересування гравця по майданчику . . . . .	36
Вправи для вдосконалення передач м'яча із застосуванням специфічних методів тренування . . . . .	44
Орієнтовні вправи для вдосконалення ведення м'яча із застосуванням специфічних методів тренування . . . . .	46
Орієнтовні вправи для вдосконалення кидків у кошик із застосуванням специфічних методів тренування . . . . .	58
Методика вдосконалення штрафних кидків . . . . .	63
Орієнтовні вправи для вдосконалення захисних дій проти центрального гравця . . . . .	76
Вдосконалення підбору м'яча після невдалого кидка суперника . . . . .	79
<b>ТЕСТИ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ВЛАСНОЇ ТРЕНОВАНОСТІ</b>	<b>81</b>
<b>МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ПРИ ВДОСКОНАЛЕННІ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ГРИ В БАСКЕТБОЛ . . . . .</b>	<b>84</b>
<b>ТЕОРЕТИЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦЯ . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ . . . . .</b>	<b>89</b>

**ВИДАННЯ ЦЬОГО ПОСІБНИКА  
ЗДІЙСНЕНО ЗА СПРИЯННЯМ  
УКРАЇНСЬКОЇ СПОРТОВОЇ АСОЦІАЦІЇ  
м. Львів**

Головною метою Української Спортової Асоціації є відродження національних традицій тіловиховання, ствердження ідей українського спорту.

Українська Спортова Асоціація утворена весною 1990 року у місті Львові в час перших демократичних зрушень українського народу.

Серед ініціаторів й натхненників створення української незалежної, громадської структури в ділянці спорту були Ярослав КЕНДЗЬОР — нині народний депутат України, Мирослав ГЕРЦИК — заслужений тренер України, нині віце-президент НОК, ректор Львівського державного інституту фізкультури, Степан РОДАК — нині директор Львівського училища фізичної культури й багато інших.

Серед перших видань Української Спортивної Асоціації:

- Російсько-український словник спортивних термінів. Укладач Олег Криштальський, редактор Михайло Паночко. — Львів. — 1991. — 85 с.
- Матеріали міжнародної наукової конференції, присвяченої 80-річчю СТ. «Україна» «Нація і спорт». — Львів, — 1991. — 90 с.
- І. Боберський. Рухові забави і гри. Допрацьоване видання 1903 року. — Львів. — 1993.

Знаходиться у друці перший підручник «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів», українською мовою.

У С А запрошує до співпраці усіх, кому не байдужа доля українського спорту. Чекаємо пропозицій! Чекаємо замовлень на видання УСА.

Контактні телефони у Львові: (0322) 74-11-04, 35-15-18  
р/р УСА № 2700767 в облдирекції Укрсоцбанку м. Львова, МФО 325019.

Р. С. МОЗОЛА, Є. Н. ПРИСТУПА, О. М. ВАЦЕБА

**ІНДИВІДУАЛЬНЕ  
ТРЕНУВАННЯ  
БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Методичний посібник для тренерів,  
вчителів загальноосвітніх шкіл,  
спортсменів та студентів  
спеціальних навчальних закладів

Редактор *І. С. Квітко*  
Художньо-технічний редактор *З. Ф. Стецьків*

Підписано до друку 29.06.93. Формат 60×84/16. Умов. др. арк.  
5,35. Умовн. фарб.-відб. 5,58. Обл.-вид. арк. 5,8. Зам. 2116.

Львівська обласна книжкова друкарня.  
290000, Львів, вул. Стефаніка, 11.