

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Кафедра фізичного виховання

Н.А. Нестеренко, О.С.Крюковська

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ
З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА**



Дніпро – 2021

УДК 796.7012.68

Рекомендовано науково-методичною радою Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ (протокол №7 від 22.03.2021 року)

Рецензенти:

Ірина СКРИПЧЕНКО – завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Дніпропетровський державний університет внутрішніх прав

Олександр КОЩЕЄВ – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: / Н.А. Нестеренко, О.С. Крюковська Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 26 с.

Методичні рекомендації розроблені для здобувачів вищих навчальних закладів з метою сприяння підвищення якості навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» за розділом «Баскетбол». Методичні рекомендації призначені для використання їх під час практичних та самостійних занять, з метою удосконалення спортивної майстерності та спеціальної фізичної підготовки гравців при грі в баскетбол з урахуванням їх ігрового амплуа.

© Н.А. Нестеренко, О.С. Крюковська, 2021

© ДДУВС, 2021



ЗМІСТ

Вступ.....	5
1. Характеристика різних ігрових амплуа в баскетболі.....	7
2. Організація тренувальних завдань для баскетболістів при реалізації індивідуально-групових програм спеціальної фізичної підготовки з урахуванням ігрового амплуа (у мікроциклі та мезоциклі).....	12
3. Блок вправ, спрямований на розвиток стрибучості (втягуючий, базовий та контрольно-підготовчий мезоцикли) з урахуванням ігрового амплуа.....	15
4. Блок вправ, спрямований на розвиток сили гравців з урахуванням ігрового амплуа.....	18
5. Блок вправ, спрямований на розвиток швидкісно-силових якостей гравців з урахуванням ігрового амплуа.....	21
6. Блок вправ, спрямований на розвиток швидкості.....	24
7. Блок вправ, спрямований на розвиток швидкісної витривалості.....	25
8. Блок вправ основної частини тренувального заняття на змагальному етапі (в мікроциклі), спрямованого на вдосконалення швидкісно-силової підготовки (центрові).....	26
9. Блок вправ основної частини тренувального заняття на змагальному етапі (в мікроциклі), спрямованого на вдосконалення швидкісно-силової підготовки (нападники).....	27
10. Блок вправ основної частини тренувальних заняття на змагальному	

етапі (в мікроциклі), спрямованого на вдосконалення швидкісно- силової підготовки (захисники).....	28
11. Використана література.....	30



ВСТУП

Фізичне виховання - одне з необхідних умов правильного розвитку молоді.

Залучення до спорту з раннього дитинства дає людині фізичне загартування, виховує спритність і швидкість реакції. Повноцінне фізичний розвиток молоді можливо лише при комплексному використанні засобів фізичного виховання: природних факторів, гігієнічних заходів і фізичних вправ.

Баскетбол вже давно вважається одним з найбільш дієвих засобів фізичного виховання, яке однаково успішно використовується як в роботі з дітьми так і з дорослими.

Значення фізичних вправ у спортивному тренуванні переоцінити неможливо. За допомогою вправ вирішуються майже всі питання технічної, тактичної та спеціальної фізичної підготовки. Особливе місце вправи займають у спортивних іграх в тому числі і в баскетболі, де вони допомагають удосконалювати не тільки індивідуальні якості, але і групові і командні взаємодії гравців.

Спрямованість тренувальних вправ обумовлена ступенем впливу на розвиток той чи іншої фізичної якості. У баскетболі ці якості проявляються комплексно. Однак щоб ефективно впливати на розвиток будь-якої конкретної якості, доцільно враховувати також компоненти тренувального навантаження: обсяг і інтенсивність виконуваної вправи, тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ і характер відпочинку в межах цих інтервалів, число повторень вправи, кількість серій, координаційну

складність вправи, кількість гравців виконують вправу. Регулювання величин цих компонентів створює можливість вибірково впливати на розвиток фізичних якостей, що безперечно, веде до оптимізації навчально-тренувального процесу.

У сучасному баскетболі особливого значення набуває спеціальна фізична підготовка - один з важливих факторів підвищення майстерності та спеціальної працездатності гравців. Проблема раціоналізації засобів і методів спеціальної фізичної підготовки спортсменів постійно знаходиться в полі зору науковців і практиків спорту. Останнім часом актуалізується ряд аспектів, що стосуються оптимального співвідношення навантажень різної спрямованості, послідовності їх включення в спеціальну фізичну підготовку баскетболістів різного рівня майстерності і підготовленості.

Високий рівень сучасного баскетболу вимагає рішення організації масового залучення молоді до занять баскетболом, вдосконалення навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування. Масове залучення до занять баскетболом сприятиме процесу розвитку в Україні, що дозволить якісно формувати національні команди високотехнічними баскетболістами.



1. Характеристика різних ігрових амплау в баскетболі.

Склад команди в спортивних іграх передбачає поділ усіх гравців за функціями, які вони повинні виконувати в процесі змагань. У кожному виді спортивної командної гри (футбол, баскетбол, волейбол, хокей, водне поло, регбі, гандбол і ін.) ці функції мають свої особливості, але загальне їх значення полягає в тому, що тільки при чіткому розподілі ролей можна домогтися організованого, цілеспрямованого, підлеглого певним закономірностям процесу, як в змаганнях, так і в тренуванні[7].

Розподіл гравців за функціями - один з основних принципів ігрової діяльності. Відрізняють гравців по амплау не тільки ігрові прийоми і розташування на майданчику, а й їх психофізичні особливості [2].

До теперішнього часу розподіл ігрових амплау серед гравців здійснюється з урахуванням лише тих якостей і особливостей, які виявляються в досить відкритій формі. Перш за все, звертають увагу на антропометричні дані і на деякі відверто виражені форми поведінки. Не заперечуючи значення антропометричних фізичних даних, проте, необхідно враховувати і психологічні особливості спортсмена [19, 18].

У баскетбольній команді велике значення має індивідуальна майстерність кожного гравця, але не менш головне - вміння кожного гравця оцінити свої можливості і можливості партнерів. Однаково високі потреби до досягнення особистого успіху у тих чи інших гравців команди можуть перешкоджати досягненню загальнокомандного успіху. Надмірне внутригрупове суперництво може несприятливо вплинути на спільну

командну діяльність. Більш успішно діють команди, де ролі чітко розподілені.

А Я. Гомельський зі співавторами відзначає провідні якості баскетболістів різних амплуа: «Захисник атакуючого плану повинен відрізнятися швидким стрибком, швидкістю, витривалістю, добре розвиненим плечовим поясом. Розігруючий захисник слід мати швидкі сильні руки і високі функціональні можливості. Нападник таранного типу характеризується атлетичними якостями, які мають забезпечувати швидкість пересувань, здатність до швидкого і високого стрибка з ходу. Мобільний центровий крім якостей, властивих нападаючим таранного типу, повинен вміти ефективно виконувати стрибки і ривки. Опорного центрального відзначають максимально високий рівень стрибкової витривалості, сильні ноги, вміння виконувати технічні прийоми в умовах сильного єдиноборства» [5].

В даний час зі спеціальних досліджень і численних спостережень добре відомо, що спортивна команда включає в себе два начала: діяльність «провідних» і «відомих» її членів, тобто тих, хто здатний вчасно підтримати, і тих, хто здатний вчасно підлаштуватися. Психологічна проблема відбору полягає не в формальності розподілу ролей за принципом «ведучий - ведений» гравець, а у визначенні, наскільки виконується роль відповідає особистості, можна говорити про реальну таку структуру команди.

Формальна структура баскетбольної команди визначається наявністю гравців по амплуа: розігруючого, нападника та центрального [21].

Зона дій захисника 1-ого номера: характеризується місцезнаходженням гравця, яке забезпечує найбільш вигідні умови для організації і проведення тактичних комбінацій як команди в цілому, так і окремих її ланок. Перебуваючи в центрі, гравець отримує всі необхідні умови для установки комунікацій з партнерами, йому ставиться в обов'язок виконати функції організатора командних дій. Даний гравець повинен вміти не тільки

запропонувати програму дій в конкретному ігровому епізоді, але і зуміти її реалізувати зусиллями «відомих». Розігруючий повинен відповідати такий тип особистості, який відрізняється, перш за все, здатністю нав'язувати свою програму і організувати дії партнерів. У зв'язку з цим розігруючий найбільшою мірою відповідає типу особистості «лідер» відносячи до першого розділу «профілю особистості» індивіда (по Т. Лірра).

Зона дій нападників: будь-яке місце на ігровому майданчику в зоні атаки незалежно від відстані до кільця. Найкращим місцем для кидків м'ячів з ближніх і дальніх позицій за рахунок зручної позиції по відношенню до кільця і створених для цього умов або за рахунок командно-групових дій або індивідуальної техніко-тактичної майстерності гравця. Більшість тактичних комбінацій отримують своє завершення в атаках нападників. Вони виконують дві функції: перша роль «бомбардира», а друга - за рахунок цих дій приковувати до себе пильну увагу супротивника, щоб у інших гравців з'явилася можливість для атаки кошика. Нападники повинні відрізнятися такими особливостями характеру як відчуття переваги і впевненості, прагнення до конкуренції, змагання. Найкращі з них відрізняються рішучістю, сміливістю, самостійністю в своїх діях. Нападаючий найближче відповідає типу особистості «конкуруючий».

Зона дій центрального гравця: характеризується, по-перше, самим ближнім розташуванням до кошику супротивника, по-друге, щільною опікою його з боку супротивника. Все це змушує його вести в нападі на протязі всього матчу силову боротьбу за найбільш вигідне місце у кільця супротивника. У зв'язку з тим, що гравець знаходиться на «вістрі атаки», на нього нерідко чинять жорсткий вплив, якому він повинен протистояти. Характерними рисами цього амплуа є енергійність, незалежність, прагнення до протистояння та фізичному протиставленню себе противнику. Цей гравець, перш за все, повинен відрізнятися руйнівною тенденцією та відповідати типу особистості «агресивний».

Якщо ж деталізувати, то по амплу гравців можна розділити на 5 позицій: розігруючий захисник, атакуючий захисник, легкий форвард, потужний або важкий форвард та центровий. Дані позиції не регулюються правилами баскетболу і носять формальний характер. В основному позиції згруповані за принципом знаходження на майданчику: передня лінія та задня [17].

Розігруючий Захисник (англ. Point Guard, Playmaker) або перший номер. Для гравців цього амплу характерно абсолютно вільне володіння м'ячем, велика швидкість (деякі захисники можуть посперечатися в цьому компоненті з професійними легкоатлетами), спритність в проході до кільця, багато володіють хорошою стрибучістю і можуть закладати данки не гірше більш рослих гравців. Середній зріст становить приблизно 175-190 см.

«Розігруючий - ключовий гравець у кожній команді. У нього важка робота. Він повинен відпрацьовувати в захисті, в захисті. З іншого боку, він повинен контролювати команду на майданчику. Дуже важливо, щоб у першого номера була налагоджена зв'язок з тренером.

Атакуючий Захисник (англ. Shooting Guard) або другий номер. Гравці цього типу зазвичай дуже швидкі, спритні, що володіють високим стрибком і зростом приблизно 190-200 см (але є і нижче). Обов'язковою для атакуючого захисника є хороший кидок з середньої та дальньої дистанції і швидкий дриблінг. Головним завданням 2-го номера є набір очок, деякі з них іноді можуть виступати в якості розігруючого (захисники-гібриди).

Легкий форвард (англ. Small Forward) або третій номер - гравець передньої лінії, зв'язна ланка між розігруючим і «великими» гравцями. Основним завданням для такого гравця, як і для атакуючого захисника, є набір очок, але на відміну від захисників, гравці нападу мають більш високим зростом і, отже, краще підбирають м'яч і блокують кидки. Надважливим рисою легкого форварда є хороший дриблінг і точний середній кидок. Середній зріст 195 -210 см.

Важкий або потужний форвард (англ. Power Forward) або четвертий номер. Гравець даного амплуа грає як під кільцем, борючись за підбір м'яча, так і в трисекундній зоні, атакуючи особою або спиною до кільця. Головним завданням 4-го номера є підбір (англ. Rebound) м'яча в нападі та захисті. Тому потужні форварди повинні володіти дуже хорошою фізичною силою та витривалістю. Середнє зростання становить близько 200-210 см.

Центровий (англ. Center) або п'ятий номер - позиція гравця в баскетбольній команді. Найвищий гравець в баскетбольній команді (зростання 210-225 см), основне завдання - гра під кільцем, підбір м'яча. Відмінна фізична підготовка повинна дозволяти високорослим центровим бігати не гірше «малюків», встигати за грою на всьому майданчику, вміти зробити і точну передачу і, зрозуміло, завершувати атаку. У нападі діапазон дій центрових значно розширюється [14-16].

В даний час в баскетболі надзвичайно цінуються майстри-універсали, які при необхідності можуть зіграти не тільки на своїй позиції. Такі «універсали» здатні забезпечити вирішення дуже важливого завдання баскетбольної команди - витратити мінімум часу для переходу від нападу до захисту і, навпаки, від захисту до нападу.



2. Організація тренувальних завдань для баскетболістів при реалізації індивідуально-групових програм спеціальної фізичної підготовки з урахуванням ігрового амплуа (у мікроциклі та мезоциклі).

Тренувальні блоки, як повинні відповідати ігровій спеціалізації спортсменів, а також відрізняються за змістом застосовуваних вправ, спрямованістю навантаження, кількістю повторень, тривалістю виконання і інтервалів відпочинку. Комплекси вправ включають в залежності від специфіки структури швидкісно-силової підготовки баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: для захисників – вправи, з переважною спрямованістю на розвиток швидкісної витривалості і стартовою швидкістю, для нападників – вправи, перш за все спрямовані на розвиток спеціальних координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, для центрових – вправи з переважною спрямованістю на розвиток швидкості, спеціальних координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей.

Аналізуючи систему планування швидкісно-силової підготовки, розроблені вправи основної частини тренувального заняття, які будуть спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей (швидкість, сила, стрибучість) з м'ячем і без м'яча, як для всіх гравців, так і для кожного амплуа, а також на розвиток швидкісної витривалості і спеціальних координаційних здібностей.

Вибір засобів (вправ) і методика їх застосування залежить від завдань тренування, але якусь загальну закономірність в застосуванні вправ необхідно враховувати, щоб не вийшов негативний ефект. При розробки програм враховуються кілька основних питань побудови тренування.

Послідовність, згідно з якою виконуються вправи загального характеру, мають основну вимогу – починати з вправ, в яких задіяні малі м'язові групи.

У питанні пріоритету однієї моторної здатності над іншою дотримувалися перевіреної схеми:

- вправи на точність проводяться в підготовчій частині, а вправи на силу – в кінці основної частини і включаються в тренування після вправ загального характеру;

- вправи на швидкість проводяться перед силовими вправами;
- вправи на витривалість проводяться після всіх типів роботи.

У розробленій програмі на тренуваннях не рекомендується проводити вправи для розвитку сили, а потім вправи на точність («снайперські» вправи). Підхід у виборі вправ ґрунтується на комплексності та доцільності, де використовуються засоби зі структури самої гри. Так можна пояснити, що застосування вправ з м'ячем – вони мають комплексну дію, а обсяг і інтенсивність можна дозувати стосовно як до ступеня фізичної підготовки, так і до ігрового амплуа баскетболістів.

Вправи з обтяженням розвивають рухову швидкість. Треба тільки стежити, щоб під час вправ швидкість руху не знижувався. Робота з обтяженнями сприяє розвитку вибухової сили і стартовою швидкості. Однак необхідно пам'ятати, що застосовуються в основному для зміцнення зв'язок ізометричні вправи протипоказані для розвитку швидкості, м'язи втрачають еластичність, їх скорочення сповільнюються. Цей метод розвитку швидкісних якостей включає роботу в залі з м'ячами і тренування на стадіоні.

Розвиваючи стрибучість, рекомендується зміцнювати гомілковостопний суглоб, роблячи його більш сильним, еластичним, здатним протистояти травмам. З цією метою щодня на тренуваннях необхідно приділяти щонайменше 5 хвилин зміцненню ахіллового сухожилля та гомілковостопного суглоба. Для цього спочатку розігрівається масажем м'язи

гомілки. Потім необхідно виконувати згинання та розгинання гомілковостопного суглоба двома ногами одночасно. Потім обертання стопи 1,5-2 хв. Потім виконати вправи лівої і правої ногами, повільно – по 50 рухів (для зручності спертися об стіну під кутом 70-75).

Корисно згинати стопи з амортизатором, з обтяженням або долаючи опір партнера. Добре використовувати набивні м'ячі – катати їх стопами. Можна ходити і стрибати на носках з обтяженням в руках або на плечі. Ефективні для зміцнення стопи і гомілки стрибки на піску, зі скакалкою, стрибки через бар'єр на носках, на одній або двох ногах.

Для колінного суглоба необхідно виконувати кругові рухи (ноги разом) і обертання колін по 30-40 разів в обидві сторони. Крім того, рекомендовано згинання ніг в колінному суглобі з обтяженням, вистрибування з обтяженням, ходьба на напівзігнутих ногах зі штангою – в приседе.

Зміцнюючи, гомілковостопний і колінний суглоби в блоках вправ можна поступово підвищувати інтенсивність стрибкових вправ.

Методика тренування стрибучості зазнала змін у зв'язку з прискоренням всіх стадій гри. Стрибки з низької баскетбольної стійки не приносять успіху: на випрямлення, згинання ніг в колінному суглобі витрачається час, і часто м'яч дістається суперникові, більш підготовленому і готовому до поштовху, з менш зігнутими ногами в колінних суглобах.

Вправа для м'язів черевного преса рекомендується виконувати кожен день, а для м'язів спини тільки в день силової підготовки.

Перед виконанням вправ рекомендується розминка:

1. Нахили вперед. Ноги на ширині плечей, руки схрещені на грудях, спортсмен прагне дістати підлогу ліктями.
2. Нахили назад з діставання п'ят пальцями. Ноги на ширині плечей.
3. Нахили в положенні сидячи. Ноги широко розведені в сторони, спортсмен повинен дістати чолом по черзі кожне коліно.
4. Шпагат або напівшпагаті з нахилами корпусу вперед і в сторони.



3. Блок вправ, спрямований на розвиток стрибучості (втягуючий, базовий та контрольнo-підготовчий мезоцикли) з урахуванням ігрового амплуа

Нападники

1. Серійні стрибки на місці з набивним м'ячем діставанням (щита, кільця, сітки). 2x10разів.

2. Стрибки на двох ногах через набивні м'ячі (7-8 м'ячів кладуться на відстані 1м): обличчям вперед, правим і лівим боком вперед, з поворотом в стрибку на 90^0 , 180^0 , на правій і лівій нозі.

3. Стрибки поштовхом однією ногою в русі, тримаючи набивний м'яч двома руками над головою. Вправа виконується вздовж бічних ліній, уздовж лицьових ліній вільний біг. На третій біговій крок - стрибок вгору - виконати 2 кола.

4. Серійні стрибки з підтягуванням колін до живота. Гравець виконує стрибки, одночасно утримуючи м'яч у витягнутих руках над головою. 2x10 разів.

5. Вистрибування вгору з поворотом на 180^0 з м'ячем: в положенні стоячи на підлозі прийняти збалансовану позицію, ноги на ширині плечей, тіло у вертикальній позиції. Злегка зігнути ноги в колінах і руки в ліктях, м'яч в руках. Вистрибнути максимально вгору і розвернутися на 180^0 . При стрибку руки з м'ячем підняти вгору. Стрибком повернутися в початкове положення. 2x15разів.

6. Підскоки з двох ніг з баскетбольним м'ячем: в положенні стоячи на підлозі прийняти збалансовану позицію, ноги на ширині плечей, тіло у

вертикальній позиції, злегка зігнути ноги в колінах і руки в ліктях, вистрибнути вертикально вгору з двох ніг, за рахунок роботи гомілковостопних суглобів, приземлившись, вистрибнути знову. 2x10разів.

7. "Твіст" з баскетбольним м'ячем: в положенні стоячи на підлозі прийняти збалансовану позицію, ноги на ширині плечей, тіло у вертикальній позиції трохи зігнути ноги в колінах і руки в ліктях. Злегка підстрибнувши з двох ніг вгору, повернути нижню частину тіла в одну сторону, приземлившись, вистрибнути назад в стартову позицію, приземлившись, одразу ж вистрибнути і розгорнути нижню частину тіла в іншу сторону, стрибком повернутися в початкове положення. 2x10разів.

Центрові

1. Стрибок на місці відштовхуванням двох ніг з діставанням позначки на щиті. 2x20разів.

2. Підскоки вгору відштовхуванням двох ніг, руки вгорі. 28 разів, інтервал відпочинку 30 сек, кількість серій - 4.

3. Стрибки на одній нозі з підтягуванням до грудей стегна поштовхової ноги - по 10-15 стрибків на кожній нозі.

4. Поточні вистрибування вгору відштовхуванням однією ногою після розбігу в 2, 4 кроку. 20 стрибків, відстань розбігу 2 м, кількість серій - 3.

5. Стрибки через бар'єри. 12 раз, висота бар'єру 50 см., Кількість серій 2.

6. Зстрибування з піднесення. 25 стрибків, висота піднесення 40см, інтервал відпочинку 15сек. між серіями, кількість серій - 2.

Захисники

1. Підскоки вгору відштовхуванням двох ніг, руки вгорі. 20 разів, інтервал відпочинку 30сек., кількість серій - 3.

2. Підскоки вгору-вперед відштовхуванням двох на «заряджених» ногах, руки вгорі. 12 разів, інтервал відпочинку 20 сек., кількість серій - 4.
3. Стрибки на двох ногах з підтягуванням стегон. 2x20разів.
4. Многоскоки з ноги на ногу понад 10 відштовхувань. Кількість серій - 5, інтервал відпочинку 20 сек.
5. Стрибки через бар'єри. 12 разів, висота бар'єру 50 см. Кількість серій – 2.
6. Стрибки через бар'єри. 18 разів, висота бар'єру 50 см, кількість серій – 2.
7. Зстрибування з піднесення. 35 стрибків, висота піднесення 40 см, інтервал відпочинку 20 сек, кількість серій - 2.

Для всіх амплуа

1. Біг з чергуванням темпу - в середньому темпі на відрізках по 150-200м з ходьбою на відрізках по 50-100 м. Частота серцевих скорочень (ЧСС) не повинна перевищувати 150-160 ударів в хвилину.
2. Стрибки на піску, ґрунті, відстань відрізка 20 м по два підходи:
 - на одній нозі;
 - на одній нозі з високим підніманням стегна поштовхової ноги;
 - на обох ногах з глибокого присідання;
 - на обох ногах з підтягуванням колін під час стрибка до грудей (інтенсивність середня).
3. Стрибки на прямих ногах з піднятими вгору руками - серіями по 20 сек. (2 підходи з інтервалом в 15 сек);
4. Стрибки вгору на піднесеність поштовхом обох ніг, по черзі лівою і правою ногою - серіями по 20 сек. (2-5 серій).



4. Блок вправ, спрямований на розвиток сили гравців з урахуванням ігрового амплуа

Захисники

1. Зміцнення м'язів спини і черевного преса. Гравець лягає стегнами на гімнастичну лаву обличчям вниз, закріплюючи ступні в шведській стінці (або їх утримує партнер), за головою - "млинець" від штанги вагою 3-5 кг. (10-15 разів, відпочинок 30 сек., 2-3 серії). На цій же станції може виконуватися вправа для м'язів черевного преса, коли спортсмен лягає на гімнастичного козла обличчям догори, в руках - "млинець" того ж ваги. Кількість підходів - то ж, що і на спині.

2. Жим млинця 3-5 кг лежачи. Спортсмен повинен швидко вичавлювати млинець вгору, а потім повільно опускати її на груди. Вправа виконується 10-15 разів. Кожен з партнерів робить по 2 підходи.

3. Пересування в баскетбольній стійці з обтяженням у вигляді набивного м'яча. Гравець пересувається по сторонам квадрата вперед-вліво (назад-вправо), по 3-4 кроки в кожному напрямку. Під час пересування гравці повинні імітувати передачі м'яча двома руками від грудей - вперед, вгору, в сторони. 3-4 підходи по 15-20 сек.

4. Вистрибування з набивним м'ячем. Спортсмен застрибує на гімнастичну лаву, намагаючись не згинати ноги в колінах. Виконує вистрибування по чергово на лівій і правій ногах якомога швидше. 2 підходи по 10 разів.

5. Гравець виконує присідання з набивним м'ячем максимально повільно, а встає із присіду швидко. Вправа виконується 10 разів по 2 підходи.

6. Присідання в парах, спиною один до одного, руки сплетені в замок. З положення глибокого присідання слід різке вистрибування. 10разів по 2 підходи.

Після кожної вправи гравці стрибають зі скакалкою в середньому темпі 30с. Корисно виконати кілька кидків з близьких та середніх дистанцій. Якщо ж кілець немає, то доцільно в паузах працювати над передачами і веденням м'яча, виконувати жонглювання. Добре поєднується з подібною тренуванням і робота над чіпкістю пальців. Для цього достатньо протягом 15-20сек. передавати один одному набивний м'яч на відстань 2-3м. Можна і індивідуально виконувати цю вправу, підкидати і ловити набивний м'яч, чергуючи це з обертанням навколо корпусу або між ногами. Вага набивного м'яча 3-5 кг, в залежності від фізичного стану кожного гравця.

Нападники

1. Жим ногами лежачи в парах, 4х8разів: гравець1 лягає на підлогу, піднявши, ноги під кутом 60° , гравець2 повертається спиною і опирається ліктями на ноги гравця1; гравець1 починає жим ногами лежачи. Після серії помінятися.

2. Жим, стоячи через голову з млинцем вагою 5-10кг, 2х8разів: в положенні стоячи на підлозі. Взяти млинець від штанги на груди. Прийняти збалансовану позицію, спина пряма. Повільно піднімати млинець вертикально вгору, без відхилення назад. Опустити млинець в початкове положення.

3. Жим до підборіддя, 2х8разів: в положенні стоячи на підлозі. Утримувати гриф від штанги (5-10кг) на витягнутих вниз руках, хват вужє ширини плечей. Прийняти збалансовану позицію, спина пряма. Тягнути гриф до підборіддя повільно, без відхилення назад. Опустити гриф у вихідне положення.

4. Присідання з грифом штанги, штанга на грудях (4х5разів). У положенні стоячи на підлозі взяти гриф від штанги на груди. Прийняти збалансовану позицію, ноги на ширині плечей, спина пряма. Повільно присісти до кута 90°. Піднятися в початкове положення.

6. Жим, стоячи через голову, (3х8 разів): у положенні стоячи на підлозі взяти гриф штанги (вага 5кг) з опор на плечі. Прийняти збалансовану позицію, спина пряма. Повільно підняти гриф штанги вертикально вгору, без відхилення назад. Опустити гриф у вихідне положення.

7. Відрив грифа від підлоги, (3х5разів): У положенні стоячи, гриф штанги знаходиться на підлозі. Сісти, зігнувши ноги в колінах, схопити гриф, розташували руки на ширині плечей. Прийняти збалансовану позицію, тримати спину прямо. Розпрямляючи ноги відірвати гриф штанги від підлоги. Прийняти вертикальне положення, залишивши гриф штанги на витягнутих донизу руках. Опустити гриф на підлогу, згинаючи ноги в колінах.

8. Присідання з партнером на плечах, (4х5 раз): Розбитися на пари по ампула і по вазі. Гравець1 стоїть біля шведської стінки. Гравець2 сідає на плечі Гравця1. Гравець1, тримаючись за шведську стінку, виконує присідання. Після серії помінятися.

Центрові

1. Полуприсід з грифом штанги вагою 5 кг. Повільно присісти в чверть згинання ніг. Піднятися в початкове положення. (3х10разів).

2. Жим ногами лежачи в парах: Гравець1 лягає на підлогу, піднявши, ноги під кутом 60°, Гравець2 повертається спиною і опирається ліктями на ноги Гравця1. Гравець1 починає жим ногами лежачи. (2х10разів).

3. Присідання з виштовхуванням «млинець» від грудей вгору (вага 5кг) 2х10разів: в положенні стоячи на підлозі взяти млинець на груди, прийняти збалансовану позицію, ноги на ширині плечей, спина пряма. Повільно

присісти, зігнувши ноги в колінах до кута 90°, встати і одразу ж виштовхнути «млинець» вертикально вгору, без відхилення назад. Опустити млинець на груди. Продовжити виконання.

4. Вистрибування з глибини (з однієї ноги), висота тумби 30см: стоячи біля переднього краю тумби. Зробивши крок зістрибнути з тумби на підлогу. Приземлившись на підлогу, на одну ногу, відразу ж, максимально потужно вистрибнути вгору (2х8разів).

5. Стрибки через бар'єр (вперед-назад) 2х10разів: стоячи на підлозі перед бар'єром, ноги на ширині плечей. Злегка зігнути ноги в колінах і руки в ліктях. Вистрибнути з двох ніг вгору і вперед через бар'єр. Приземлитися на дві ноги на іншій стороні бар'єру. Швидко збалансувавши своє становище, виконати стрибок назад до первісної позицію. Продовжувати стрибки до закінчення серії.

6. Ходьба на руках. Гравець приймає положення упор лежачи, його ноги тримає що стоїть позаду партнер. За командою тренера пари гравців починають рух до протилежної лицьової лінії в середньому або швидкому темпі, на лицьовій лінії гравці міняються місцями.



5. Блок вправ, спрямований на розвиток швидко-силових якостей гравців з урахуванням ігрового амплуа

Центрові

1. Стрибки з ноги на ногу 3х15м.
2. Стрибки на правій (лівій) нозі 3х10м на кожній нозі.

3. Стрибки відштовхуванням однією ногою з 2-3 бігових кроків з діставання рукою орієнтиру 30 стрибків.

4. Серійні стрибки з обтяженням (набивний м'яч) 15разів по 2 підходи.

5. Вистрибування з полуприседа з набивним м'ячем 10разів по 3 підходи.

6. Імітація передач двома руками від грудей з обтяженням в руках (5кг) 10разів по 2 підходи.

7. Стрибки на місці на одній нозі з підтягуванням коліна до грудей правої (лівої) 10 стрибків. Потім стрибки з ноги на ногу 20м. 2 підходи.

Примітка: вправи виконуються повторним методом. У паузах вправи на розслаблення і розтягування.

Нападники

1. Присідання з «млинцем» вагою 5 кг, 2х8разів.

2. Випади з «млинцем» вагою 5 кг на місці по черзі правою і лівою ногою, 2х8разів.

3. Полуприсід з «млинцем» вагою 5 кг: повільно присісти в чверть згинання ніг, піднятися в початкове положення, 2х8разів.

4. Жим, стоячи від грудей: повільно підняти «млинець» вагою 5 кг вертикально вгору, без відхилення назад, опустити в початкове положення, 2х5разів.

5. Тяга до підборіддя: І.П. ноги на ширині плечей, утримувати гриф штанги (5 кг) на витягнутих вниз руках, хват вуже ширини плечей. Прийняти збалансовану позицію, спина пряма. Тягнути гриф до підборіддя повільно, без відхилення назад, опустити гриф у вихідне положення, 2х8разів.

6. Підскоки з боку в бік: в положенні стоячи на підлозі прийняти збалансовану позицію, ноги на ширині плечей, тіло у вертикальній позиції, злегка зігнути ноги в колінах і руки в ліктях, вистрибнути з двох ніг максимально вгору і в бік, за рахунок роботи гомілковостопних суглобів.

Приземлившись, вистрибнути в іншу сторону. Продовжити виконання. (3 серії по 10 разів, відпочинок між серіями 1хв.).

7. Застрибування на тумбу або на гімнастичну лаву, руки за головою (висота 30см) 3х10разів: стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей. Відвести руки за голову. Застрибнути на тумбу. Зробивши крок назад зійти вниз. Продовжити виконання.

8. Стрибок через бар'єр з місця, з одного боку в інший (бар'єр 50-70см) 2х10разів: стоячи на підлозі збоку від бар'єру, ноги на ширині плечей ступні паралельні бар'єра. Злегка зігнути ноги в колінах і руки в ліктях. Вистрибнути з двох ніг вгору і в бік через бар'єр. Приземлитися на дві ноги на іншій стороні бар'єру. Швидко збалансувавши своє становище, виконати стрибок назад до первісної позицію. Продовжувати стрибки до закінчення серії.

Захисники

1. Присідання і вистрибування вгору в парах 2х10разів. Стати спиною один до одного, руки зчеплені в ліктях. Одночасно присісти і одразу ж вистрибнути вгору. Приземлившись, одразу ж сісти і вистрибнути знову. Продовжити виконання.

2. Присідання з «млинцем» вагою 5 кг. (3х8разів).

3. Підскоки з боку в бік (3х10разів): в положенні стоячи на підлозі прийняти збалансовану позицію, ноги на ширині плечей, тіло у вертикальній позиції. Злегка зігнути ноги в колінах і руки в ліктях, потім вистрибнути з двох ніг максимально вгору і в бік, за рахунок роботи гомілковостопних суглобів. Приземлившись, вистрибнути в іншу сторону.

4. Виштовхування з тумби однією ногою (тумба 30см), 3х10разів: стоячи на підлозі перед тумбою, поставити одну ногу на тумбу, п'яти розташовується біля краю тумби. Відштовхнутися ногою розташованої на тумбі так високо наскільки це можливо, розпрямляючи ногу в стегні, коліні і

гомільковостопному суглобі. Приземлитися на тумбу на ту ж ногу. Продовжити виконання тієї ж ногою. Закінчивши серію поміняти ногу.

5. Застрибування на тумбу (тумба 45 см), руки за головою, 3х10разів: стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей. Відвести руки за голову. Застрибнути на тумбу. Зробивши крок назад зійти вниз.

6. Стрибки в парах, 3х10разів: в положенні стоячи обличчям до партнера прийняти збалансовану позицію, ноги на ширині плечей, тіло у вертикальній позиції. Злегка зігнувши коліна, потужно вистрибнути вгору. Відштовхуючись кистями у верхній точці стрибка. Приземлившись продовжити виконання. Присідання з «млинцем» вагою 5 кг, 3х10разів.



6. Блок вправ, спрямований на розвиток швидкості.

Для всіх амплуа

1. Біг, стоячи біля дерева або стіни, з максимальною частотою кроків 3х10с.

2. Біг з високим підніманням колін з максимальною частотою кроків, переходячи в прискорення 3х25м.

3. Прискорення 3х25м.

4. Ривки 3х15м.

5. Біг під гору в максимальному темпі 3х30м.

Примітка: інтервал між повтореннями 30сек. В інтервалах, вправи на розслаблення і розтягування. Відпочинок між вправами – 1хв.



7. Блок вправ основної частини тренувального заняття на підготовчому етапі, спрямованого на розвиток спеціальної фізичної підготовки на стадіоні.

Загальна тривалість основної частини заняття - 60 хв.

Для всіх амплуа

1. Біг 800м в повільному темпі.
2. Біг з високим підніманням стегна - 25м, прискорення - 25м, заспокійливий - 50м. Повторити 2 рази, тобто в сумі - 200 м.
3. Біг з захльостуванням гомілки (намагатися вдарити п'ятою по сідниці) - 25м, прискорення - 25м, заспокійливий - 50м. Повторити два рази, тобто, в сумі - 200 м.
4. Біг поперемінними підскоками з правої ноги на ліву ногу і навпаки - 25м, прискорення -25м, заспокійливий біг - 50. Повторити 2 рази, тобто, в сумі - 200 м.
5. Біг у баскетбольній стійці (по 3 кроки вперед - вліво та вперед - вправо) з роботою рук - 25м, прискорення - 25м і 50м - заспокійливий біг. Повторити два рази, тобто, в сумі - 200 м.
6. Біг спиною вперед в баскетбольній стійці з роботою рук - 25м, потім 25м - прискорення і 50м - заспокійливий біг. Повторити два рази, тобто в сумі - 200 м.
7. Біг з жонгливанням м'яча, з перекладами його навколо корпусу, ніг, шиї і з фінтами на передачу - 200м.
8. Біг з передачами двох м'ячів у парах - 100м. 2р.

9. Стрибки через бар'єри поштовхом обох ніг. Гравці долають 5 бар'єрів поспіль, розставлених з інтервалом в один метр. Під час стрибків руки підняті вгору. 2-3 спроби.

10. Біг з передачами м'яча по «вісімки» в трійках - 50м. 2р.

11. Прискорення з м'ячем в парах. М'яч лежить на землі в двох метрах від старту. За сигналом тренера гравці приймають старт з високою стійки, намагаються опанувати м'ячем і фінішувати максимально швидко - 50м. 3р.

12. Біг з передачами м'яча в парах. Один гравець біжить спиною вперед, інший - обличчям. Дистанція між ними 5-6м. Зміна позицій відбувається через 50м. Загальна сума пробігу - 200м.

13. Естафета з веденням м'яча. Команда розбивається на дві групи відповідно до швидкісними якостями. Довжина етапу 50м.



8. Блок вправ основної частини тренувального заняття на змагальному етапі (в мікроциклі), спрямованого на вдосконалення швидкісно-силової підготовки (центрові).

Тривалість основного заняття - 20-25хв.

Стрибки з м'ячем і без м'яча зі схожою змагальною структурою:

- Поточний (три) стрибки на місці відштовхуванням двох ніг з діставанням позначки на щиті або стіні, руки вгорі. 27 повторень.

ВІВТОРОК, П'ЯТНИЦЯ.

- Стрибок з відштовхуванням двох ніг після розбігу з діставанням найвищої позначки на щиті. 18 повторень. Відстань розбігу 3-4м.

ВІВТОРОК, П'ЯТНИЦЯ.

- Стрибки з набиванням м'яча на щиті або біля стіни. 12 раз, кількість серій - 4. **ПОНЕДІЛОК, ЧЕТВЕР.**

Стрибки і підскоки на місці:

- Стрибок на місці відштовхуванням двох ніг з діставанням позначки на щиті. 25 стрибків, кількість серій - 2. **СЕРЕДА.**

- Підскоки вгору відштовхуванням двох ніг, руки вгорі. 28 раз, інтервал відпочинку 30 сек, кількість серій - 4. **СЕРЕДА.**

Стрибки в русі:

- Поточні вистрибування вгору відштовхуванням однією ногою після розбігу в 2, 4 кроку. 20 стрибків, відстань розбігу 2м, кількість серій - 3. **ЧЕТВЕР, П'ЯТНИЦЯ.**

- многоскоки з ноги на ногу понад 10 відштовхувань. Кількість серій - 5, інтервал відпочинку 20 сек. **ВІВТОРОК.**

- Підскоки вгору-вперед відштовхуванням двох на «заряджених» ногах, руки вгорі. 12 раз, інтервал відпочинку 20 сек., К-ть серій - 4. **СЕРЕДА.**



9. Блок вправ основної частини тренувального заняття на змагальному етапі (в мікроциклі), спрямованого на вдосконалення швидкісно-силової підготовки (нападники).

Тривалість основного заняття - 20-25хв.

Стрибки з м'ячем і без м'яча зі схожою змагальною структурою:

- Кидок в стрибку в різних технічних варіантах зі зміною відстані ураження цілі. 25 кидків, зміна відстані 2-4м, к-ть серій - 2. **ЧЕТВЕР, П'ЯТНИЦЯ.**

- Кидок в стрибку після напруження-спригівання з піднесення. 25 кидків, висота піднесення 40 см. Понеділок, четвер.

- Стрибок відштовхуванням однією ногою з двох кроків з діставання найвищої позначки на щиті. 15 раз, інтервал відпочинку 20 сек., К-ть серій -

2. ЧЕТВЕР, П'ЯТНИЦЯ.

Стрибки через перешкоди:

- Стрибки через бар'єри. 12 раз, висота бар'єру 90см., К-ть серій - 2. **СЕРЕДА.**

- Зстрибування з піднесення. 25 стрибків, висота піднесення 50 см, інтервал відпочинку 15 сек., К-ть серій - 2. **ПОНЕДІЛОК, ЧЕТВЕР.**

Стрибки і підскоки на місці:

- Стрибок на місці відштовхуванням двох ніг з діставанням позначки на щиті. 25 стрибків. **ВІВТОРОК, П'ЯТНИЦЯ.**

- Підскоки вгору відштовхуванням двох ніг, руки вгорі. 20 раз, інтервал відпочинку 30 сек., К-ть серій - 3. **СЕРЕДА.**



10. Блок вправ основної частини тренувальних заняття на змагальному етапі (в мікроциклі), спрямованого на вдосконалення швидкісно-силової підготовки (захисники).

Тривалість основного заняття - 20-25хв.

Стрибки з м'ячем і без м'яча зі схожою змагальною структурою:

- Кидок в стрибку після настрибування-зстрибування з піднесення. 30 кидків, висота піднесення 30 см. Понеділок, четвер.

- Стрибок вгору відштовхуванням двох ніг після пересування в захисній стійці. Відстань пересування 2 м, 20 раз. **ВІВТОРОК, П'ЯТНИЦЯ.**

- Ловля і передача м'яча в парах на місці. 25 передач, відстань між партнерами 2,5м. **ВІВТОРОК, П'ЯТНИЦЯ.**

Стрибки через перешкоди:

- Стрибки через бар'єри. 18 раз, висота бар'єру 60 см., Кількість серій - 2. **СЕРЕДА.**

- спригіванія з піднесення. 35 стрибків, висота піднесення 40 см, інтервал відпочинку 20 сек, кількість серій - 2. **ПОНЕДІЛОК, ЧЕТВЕР.**

Стрибки і підскоки на місці:

- Підскоки вгору відштовхуванням двох ніг, руки вгорі. 28 раз, інтервал відпочинку 35 сек., К-ть серій - 3. **СЕРЕДА.**

Використана література

1. Аверясова Ю.О. Готовность баскетболистов к соревновательной деятельности. Теория и практика физ. культуры. 2018. № 3. С. 73.
2. Баскетбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Л.Ю. Поплавський, О.В. Маслова, М.М. Безмилов, О.О. Мітова, Є.В.Мурзін, О.А.Четвертак. Київ. 2019. 166с.
3. Ботагариев Т.А. Особенности скоростно-силовой подготовленности квалифицированных баскетболисток разных игровых амплуа: Автореф.дис...канд.пед.наук. М., 1990. 23с.
4. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
5. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола [Текст]: 1000 баскетбольных упражнений / Александр Гомельский. Москва: Эксмо, 2016. 251, [1] с.
6. Губа В. П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов. В. П. Губа, А. В. Родин, А. Д. Скрипко. Физич. культура в шк. 2015. № 1. С. 57-60.
7. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
8. Кудряшов Е.В. Контроль соревновательной деятельности в спортивных играх. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, Научно-теоретический журнал.* 2017. 4 (146) С. 105-108.
9. Линець М.М. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / авт. кол.: Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.]; за заг. ред. М. М. Линця. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с.

10. Лосева И.В., Аверясова Ю.О., Андрищенко О.Н., Мостовая Н.В. Специальная подготовка к соревновательной деятельности в баскетболе. В сб.: *Научно-педагогические школы в сфере спорта и физического воспитания*. Матер. I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. 2016. С. 126-129.
11. Магльований А.В., Шимечко І.М., Боярчук О.М., Мороз Є.І. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 80–83.
12. Мітова О.О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Дніпропетровськ.: Вид. «Інновація», 2015. 216 с.
13. Мітова, Олена (2020) Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації (10)*. pp. 83-91. ISSN 2071-5285.
14. Нестеренко НА, Крюковська ОС. Аналіз системи тренувального процесу спортсменок з пляжного волейболу в річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020 Листопад 24; 36: 48-53
15. Нестеренко Н.А. Анализ динамики физической подготовки юних баскетболистов в зависимости от игрового амплуа. Матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної Інтернет-конференції (20-21 грудня 2016) Баскетбол: Історія, сучасність, перспективи. Дніпро, 2016. С. 91
16. Нестеренко Н.А. Физическая подготовленность юных баскетболистов 13–14 лет с учетом игрового амплуа. Современные направления теоретических и прикладных исследований 2013: *сборник научных*

- трудов SWorld. Материалы Международной научно-практ. конф. Вып. 1. Одесса, 2013. Т. 40. С. 43–49.*
17. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2017. – 656 с.: ил.
 18. Прокопец, В. В. Физическая культура. Баскетбол [Текст]: учебно-методическое пособие. В. В. Прокопец; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский национальный исследовательский политехнический университет". Пермь: Изд-во Пермского нац. исследовательского политехнического ун-та, 2017. 31 с.
 19. Роуз, Ли. Баскетбол чемпионов [Текст]: основы: пер. с англ. / Ли Роуз. Москва: Человек, 2014. 271 с.
 20. CIEŚLICKA, M., KOZINA, Z., MUSZKIETA, R., KOROBAINIK, V., SAFRONOV, D., BUGAYETS, N., ... & TANKO, A. (2019). Integral development of jumping and of shot accuracy of young basketball players 12-13 years. *Journal of Physical Education & Sport*, 19. P. 992-1002.
 21. Koryahin, V., Blavt, O., Doroshenko, E., Prystynskiy, V., & Stadnyk, V. (2020). Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(3), 137-141.
 22. Kozina, Z., Sobko, I., Vilvitskii, V., Xiaofei, W., S.V., B., Tymko, Y., Glyadya, S., & Minak, A. (2018). Method of integral development of speed-power qualities and accuracy of throws at young basketball players 12- 13 years. *Health, Sport, Rehabilitation*, 4(2), 39-51.