

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання
Кафедра фізичного виховання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ:

методичні рекомендації щодо розвитку фізичних якостей
баскетболістів
для самостійної роботи здобувачів ступеня вищої освіти
“бакалавр”
груп спортивного вдосконалення

МИКОЛАЇВ

2016

УДК 796.323

ББК 75.566

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 26 квітня 2016 року, протокол N8.

Укладач:

О.Є. Гладир – старший викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

О.М. Шуст – старший викладач кафедри фізичного виховання
ЧДУ ім. П. Могили.

Н.В. Петренко – завідувач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

@ Миколаївський національний
аграрний університет, 2016

ЗМІСТ

1. ЗМІСТ.....	3
2. ПЕРЕДМОВА.....	4
3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.....	6
4. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА....	8
5. РОЗВИТОК СИЛИ.....	12
6. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ.....	17
7. ВИТРИВАЛІСТЬ.....	21
8. СТРИБУЧІСТЬ.....	24
9. РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ.....	28
10 РОЗВИТОК ГУЧКОСТІ.....	34
11 ТЕСТИ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ВЛАСНОЇ ТРЕНОВАНОСТІ...36	
Список рекомендованої літератури	38

ПЕРЕДМОВА

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 укомплектована 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.

Сучасний тренувальний процес — це практично щоденні командні тренування. Гравці затиснуті в рамки загальних командних вправ. Фахівці підкреслюють, що баскетболісти дедалі рідше відпрацьовують самотійно 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 спортсменів доцільно 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 привчає гравців до старанності, самоконтролю, дисципліни. Тільки за таких умов можна забезпечити прогрес майстерності баскетболістів.

Індивідуальні тренування баскетболістів проходять у 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 наставник корегує поставлене завдання і якість його виконання;
- тренування в рамках командного, коли кожен гравець отримує конкретне завдання і самостійно його виконує; виконання кожного завдання під час командного тренування, коли гравець використовує паузи як запрограмований 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 методичній розробці наведено вправи та методику їх використання в процесі командних тренувань та під час самостійних занять баскетболістів для підвищення рівня їх фізичної підготовленості на різних етапах.

Сподіваємось, що цей посібник потрапить у поле зору баскетболістів і буде корисним для них, тренерів, студентів груп спортивного удосконалення.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Сучасний баскетбол характеризується високою напругою ігрових дій. У процесі змагань на організм баскетболіста впливають навантаження, максимальні 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.

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 сприяє формуванню 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 ґрунтовної 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 складають 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, спритність 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 покликана забезпечити їх оптимальну реалізацію в умовах змагальної діяльності.

ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізична підготовка складається з двох підрозділів: 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 подальшої спеціалізованої роботи. З досягненням цього завдання перевага віддається підготовці спеціалізованих. 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.

При виборі методики тренування з метою розвитку рухових якостей баскетболіста, першочергове значення слід відводити визначенню природних здібностей людини і лише на основі цього будувати подальшу 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, нервовими 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 рівень

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).

Побудова індивідуального тренування баскетболістів в аспекті розвитку рухових якостей базується на комплексі показників, головними з яких є стан тренуваності спортсмена, його ігрове амплуа тощо. Відомо, що гравці захисної лінії відзначаються високим рівнем розвитку швидкісно-силових якостей, загальною та швидкісною витривалістю; нападаючі — стрибучістю, швидкісною витривалістю, центрові—стрибучістю і особливо стрибковою витривалістю. Виходячи з сучасного трактування спортивної підготовки, орієнтованої на пріоритетний розвиток сильних сторін тренуваності та спортивної форми спортсмена, стратегію індивідуального тренування необхідно будувати на основі ігрової спеціалізації баскетболіста. Цей теоретично-методичний підхід повинен будуватися на тому, що захисникам треба більше працювати над вдосконаленням швидкісно-силових якостей, нападаючим над розвитком 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 морфо-функціональних 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 сприятливий 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, прудкої та вибухової сили.

Однак виходячи з адаптаційних механізмів розвитку сили, найбільш адекватним є той механізм, який забезпечує розвиток сили за рахунок поліпшення внутрішньо м'язових 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 інвентарю, власної ваги, спеціального обладнання і т. п. Використовуються загально розвиваючі вправи без предметів і з предметами, 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 кидка в стрибку, ведення і обведення 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. н. Спина при виконанні вправ повинна бути прямою, щоб навантаження розподілялося по всій її довжині.

Особливої уваги потребує здійснення силової підготовки з дівчатами. Обсяг силових вправ для них менший порівняно з хлопцями приблизно на $1/3$, крім того, потрібно знизити масу обтяжень (на 20—30%), виключити вправи з навантажуваннями, зі стрибками та твердй 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 одержати 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 відмітки 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 джгути);

г) де використовується опір зовнішнього середовища (стрибки, біг по м'якому піску, ґрунту, снігу, мілкій воді).

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

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

У силовій підготовці баскетболістів рекомендується використовувати спеціальні вправи, які сприяють розвиткові сили, а

також важливих для гравця м'язевих груп, таких, як м'язи кисті, спини, пресу, нижніх кінцівок.

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

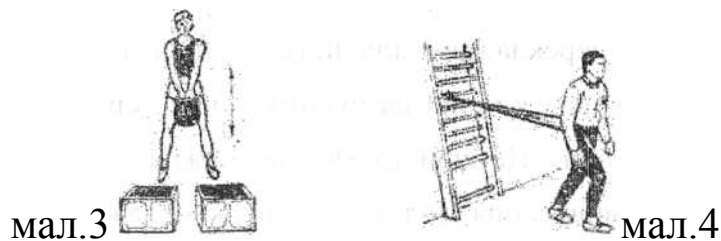
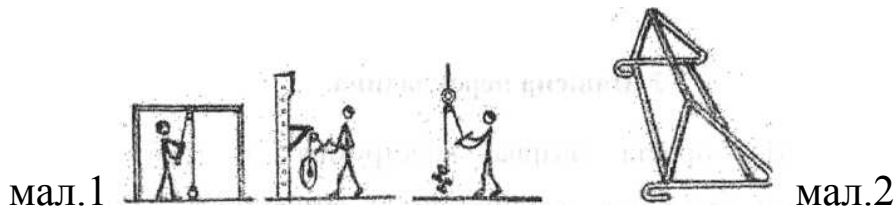
1. Кистьовий ворот. Для зміцнення кистей рук можна застосувати пристрій, який дозволить піднімати та опускати вантаж, накручуючи шнурок, трос або відрізок велосипедного ланцюга на ворот. Як ворот використовують круглу рейку з дерева, відрізок трубки діаметром 40—50 мм. Шнур або трос закріплюють безпосередньо на вороті (мал. 1). Слід зробити так, щоб його можна було підвісити за будь-яку поперечну перекладину. За вантаж можна використати диск від штанги, гирі, набір гантелей 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 інше. Це пристосування можна також використати для навішування додаткових блоків, лавочок, інших приладів (мал. 2)

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 (мал. 3).

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 стегна при натягнутому амортизаторі (мал.4).



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 виконувати 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.

При розвитку швидкості важливо впливати на всі її складові; хуткість 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 майданчика 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 перевищувати меж швидкості,

що може викликати багато помилок. Контрольована швидкість — 90% від максимальної. Слід уникати в результаті і виникнення так званого швидкісного бар'єру, що створюється в результаті одноманітних вправ. Тому потрібно застосовувати різноманітні швидкісні вправи. Серед них рекомендуються такі:

- виконання якомога більшої кількості рухів за 5,10,15с (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, бігу 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'ячиків у спеціальних вправах. Особливо важливі ігрові вправи з діями у підвищеному темпі (виконати найбільшу кількість передач м'яча, кидків, контратак за певний час тощо).

Швидкісні вправи відносять до роботи максимальної потужності;

інтенсивність таких вправ повинна бути максимальною, тривалість — не більше 20 с. Спеціальні вправи (ведення м'яча на максимальній швидкості, біг з передачею м'яча) слід використовувати із тривалістю 5—7 с. Паузи між вправами повинні бути такими, щоб кожна наступну вправу баскетболіст міг виконувати дещо відпочивши і отже, з максимальною інтенсивністю.

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 замикає 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. При цьому відбувається вимірювання «гальмівного шляху», коли гравець після спринту повинен правильно зупинитися біля визначеної «цілі». Довжина заступу і є мірою «гальмівного шляху». Час одиночного руху можна визначити, виконуючи, наприклад, 5 вистрибувань, або 5 присідань, або 4 хлопки над головою (або інші нескладні рухи) з максимально можливою швидкістю. Реєструють 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'язевих груп. Глобальна (загальна) втома виникає внаслідок включення в роботу більше 2/3 м'язевих груп. Це означає, що втома м'язевої 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 перемінне 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 приступати в 13—14 років.

Основні засоби тренування — бігові вправи, спеціально-підготовчі («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 із обтяжуванням (гантелі, набивні м'ячі, мішки з піском і т.п.), стрибки в глибину і висоту (з досяганням предмета) серіями і т. п.

Розвитку силової витривалості сприяє і використання колового тренування, в яке включаються прості за технікою виконання вправи. Нижче наводимо комплекс вправ, з яких може складатися робота на станціях для розвитку спеціальної витривалості (мал.5).

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

2-а станція: стрибки через гімнастичну лаву.

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

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

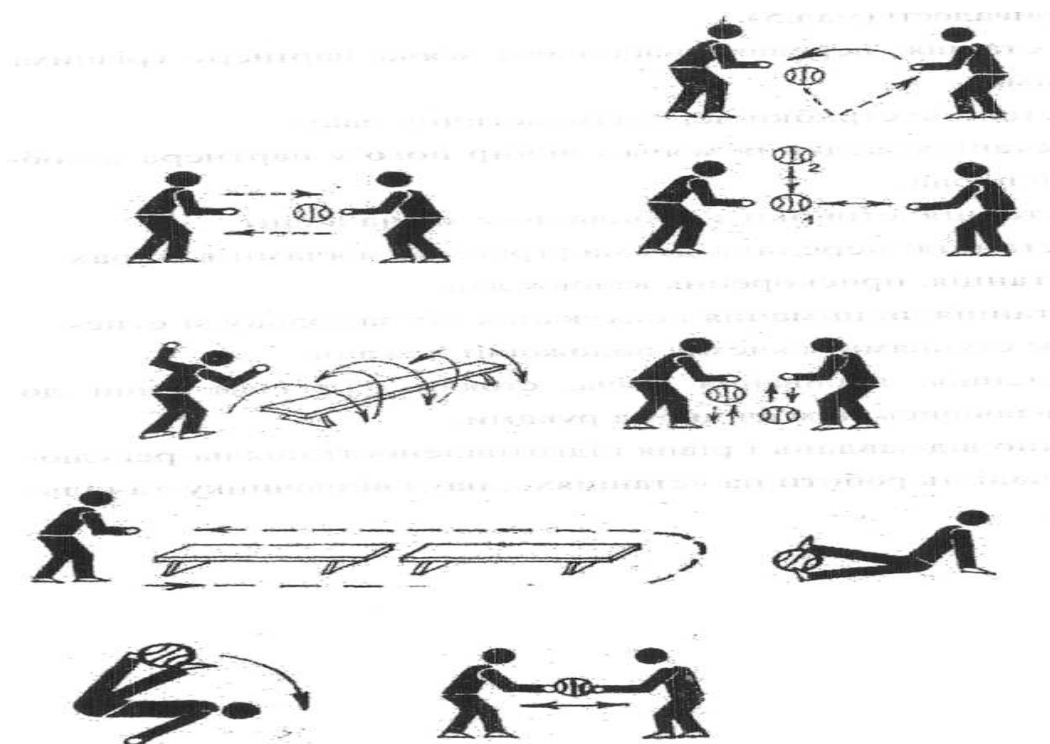
5-а станція: передача двома (трьома) м'ячами в парах.

6-а станція: прискорення вздовж лав.

7-а станція: піднімання і опускання ніг за голову зі стиснутим ступнями м'ячем у положенні лежачи.

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

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



СТРИБУЧІСТЬ

Під стрибучістю розуміють здатність людини виконувати потужне 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 апарата 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 - розгиначів;
- з попередньою амортизацією;
- з різким амортизаційним розтягуванням м'язів ударного характеру.

В процесі тренування для кожного з перелічених типів відштовхування формуються властиві тільки йому швидкісно-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 маси тіла необхідна менша сила. Але в таких вправах, як потрійний 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, згадані 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 настрибуванням одночасно вдосконалюють і стрибучість у стрибках з місця. Таке одностороннє перенесення зумовлене тим, що відштовхування з настрибуванням (зокрема, після стрибка в глибину) — більш сильний подразник для нервово-м'язевого апарату і більше сприяє вдосконаленню швидкості прояву 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 одразу 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 двома ногами спортсмен стрибає вгору, роблячи знову помітку (можна натерти крейдою палець). Висота стрибка визначається різницею між помітками.

Ось ще один цікавий спосіб. 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, таких:

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

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

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

— стрибки з розбігу, з місця з торканням щита, підвішеного м'яча, гілочок у парку, інших предметів; так звані стрибки «в глибину», тобто зістрибування з якогось підвищення (1—1,2 м) з наступним стрибком у довжину.

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ

Під спритністю розуміють здатність до досконалої координації, перебудови і управління рухами відповідно до ігрових ситуацій, які постійно змінюються. Спритність тим важливіша, чим складніші умови ігрової діяльності.

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

Виділяють різні види спритності: акробатичну, швидкісну та інші. Рівень розвитку спритності визначають координація, рівновага, орієнтація, пластичність.

Спритність — найскладніша якість, що у значній 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 двобоїв, катання на гірських лижах, стрибки (на лижах, у воду), 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 економність. Вони краще сприймаються невтомленими спортсменами. Тому їх планують переважно на початок підготовки, періоду тренування і окремого тренувального заняття.

Вправи ускладнюються 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 переворотів);
- 7) зміни в діях суперника.

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

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 пояс,
- 4— в. п.

Вправа 2. Вихідне положення — руки на поясі:

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

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

1 — випрямити праву ногу,

2 — в. п.,

3 — те ж саме лівою.

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

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

1- передаючи вагу тіла на праву руку, випрямити догори праву ногу і торкнутись стопи лівою рукою,

2- в. п.,

3-4 те ж саме лівою ногою і правою рукою. Варіанти: а) те ж саме, тільки піднімати однойменну руку і ногу, б) виконувати один рух на два рахунки.

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

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

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

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

Вправа 9. Гравець від лицьової лінії добігає до середини

майданчика, повертається кругом, робить п'ять кроків у зворотньому напрямку, знов повертається кругом, біжить вперед десять кроків, повертається праворуч, робить п'ять кроків, обертається вліво і пробігає решту майданчика.

Вправа 10. Гравець приймає положення боксерської стійки.

Виконує «удар» лівою рукою і просувається вперед кроком лівої ноги. Досягнувши протилежної лицьової лінії, просувається спиною вперед, виконуючи удар лівою рукою. Те ж саме — з ударом правою рукою.

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

Вправи з м'ячем біля тренувальної стінки.

Вправи з м'ячем біля тренувальної стінки сприяють 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, добиваючи м'яч в стрибку однією або двома руками. Доцільно визначати час виконання певної кількості передач.

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

Вправа 1.1. Сійка спиною до стіни на відстані 2 м.

2. Передача м'яча лівою рукою з-під правої руки.
3. Поворот на лівій нозі в положення обличчям до стіни.

4. Ловіння м'яча і поворот у зворотньому положенні.
5. Передача м'яча правою рукою з-під лівої руки.
6. Поворот на правій нозі в положення обличчям до стіни.
7. Ловіння м'яча і поворот кругом.

Вправа 2.1. Стійка 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. Ловіння м'яча і поворот кругом.

Вправа 3.1. Стійка 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. Ловіння 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. Ловіння м'яча і поворот кругом.

Вправа 4.1. Стійка спиною до стіни.

2. Висока передача в стіну через голову.
3. Поворот кругом на зігнутих ногах.
4. Стрибок вгору і ловіння м'яча від стіни в найвищій фазі

стрибка.

Вправа 5.1. Стійка обличчям до стіни на відстані 60 см, . 2.

Ведення м'яча лівою рукою об стінку на відстані 15см. Рука випростана, «працює» тільки кисть.

3. Ведення м'яча з максимальною швидкістю,
4. Те ж саме правою рукою.

Вправа 6.1. Сійка обличчям до стінки.

Кидок м'яча у відмітку.

2. При відскоку добивання у відмітку однією рукою.
3. 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'язових зусиль спортсмена. Пасивна гнучкість - це рухливість внаслідок впливу зовнішніх сил на рухову частину тіла.

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

Гнучкість лімітують ряд факторів: еластичність м'язів, зв'язок, рухливість суглобів, стан центральної нервової системи і тонус м'язів, 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 10-15разів, і чергувати їх з паузами для відпочинку. Виконувати вправи втомленому недоцільно. Амплітуду, кількість повторів слід збільшувати поступово. Спочатку виконують вільні махові рухи, потім статичні і динамічні рухи з максимальною амплітудою. При прояві болю у м'язах вправи припиняються. Тут особливо важливий індивідуальний підхід, оскільки ефект від виконання вправи неоднаковий у різних спортсменів. Максимально доцільно розвивати гнучкість хребта, плечевого поясу, а також колінних, гомілковостопних, променевозап'ясних суглобів.

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

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

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 змагань чи на протязі року або циклу тренувань. Ними можуть користуватися баскетболісти різної кваліфікації і самостійно порівнювати цифрові (кількісні) показники тесту. 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 змагань, 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 до 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 (2X40 с через 1 хв.). Потрібно знати тільки довжину майданчика.

Список рекомендованої літератури:

1. Гомельский А. Я. Центровые / А. Я. Гомельский. - М. : Фис, 1988. – 208 с.
2. Баскетбол : учеб. пособ. / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. Л. Боженар, Р. С. Мозола. - К. : Вища школа, 1989. – 231 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підручник / Л. Ю. Поплавський. - К. : Олімпійська література, 2004. – 445 с.
4. Полиевский С. А. Технические средства обучения в спортивных играх / С. А. Полиевский, О. А. Латышкевич, В. А. Романов. - К. : Здоров'я, 1986. – 176 с.

Навчальне видання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Методичні рекомендації

Укладач:

Гладир Ольга Євдокимівна

Формат 60x84 1/16. Ум.друк.арк.2

Тираж 30 прим. Зам. 2004-01

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Паризької Комуни, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК N 4490 від 20.02.2013р.