

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНІВ У БАСКЕТБОЛІ»

Виконав: студент 2 курсу,  
групи ФКб1-М16  
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична  
культура)  
Поберецький Андрій Валентинович  
Керівник: Солопчук Д.М., кандидат  
педагогічних наук, доцент  
Рецензент: Заїкін А.В., кандидат  
педагогічних, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....   | 3  |
| ВСТУП.....   | 5  |
| РОЗДІЛ 1 СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ<br>ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ<br>БАСКЕТБОЛІСТІВ..... | 8  |
| 1.1 Місце фізичної підготовки в системі тренування спортсменів.....  | 8  |
| 1.2 Тренувальні і змагальні навантаження спортсменів ігрових видів<br>спорту.....  | 11 |
| 1.3 Визначення й оцінка фізичної підготовленості баскетболістів.....   | 20 |
| 1.4 Визначення спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів у<br>взаємозв'язку з технікою.....                            | 40 |
| РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....  | 45 |
| 2.1 Методи дослідження.....  | 45 |
| 2.2 Організація дослідження.....   | 50 |
| РОЗДІЛ 3 КЕРУВАННЯ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ<br>КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ В МАКРОЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ....                         | 52 |
| 3.1 Планування фізичної підготовки протягом річного навчально-<br>тренувального циклу.....                                       | 52 |
| 3.2 Динаміка фізичної підготовленості баскетболістів і критерії її оцінки..  | 63 |
| ВИСНОВКИ.....  | 68 |
| ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....  | 71 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....  | 79 |
| ДОДАТКИ.....   | 89 |

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

|         |   |
|---------|---|
| ІІ      | ігрова підготовка                           |
| КТрЗ    | компоненти тренувального заняття            |
| ТТрЗ    | тривалість тренувального заняття            |
| ВНТрЗ   | величина навантаження тренувального заняття |
| СТрЗ    | спрямованість тренувального заняття         |
| ТрЗ     | тренувальне заняття                         |
| 1-3 РКС | режим координаційної складності             |
| ВСВ     | вправи спеціальної витривалості             |
| ВШСС    | вправи швидкісної-силової спрямованості     |
| ВШС     | вправи швидкісної спрямованості             |
| ВЗВ     | вправи загальної витривалості               |
| Атл     | атлетизм                                    |
| ЗРВ     | загально-розвиваючі вправи                  |
| АБ      | аеробний біг                                |
| БВ      | бігові вправи                               |
| Стр     | стретчинг                                   |
| СФП     | спеціальна фізична підготовка               |
| ЗФП     | загальна фізична підготовка                 |
| ТТП     | техніко-тактична підготовка                 |
| уд/хв   | ударів за хвилину                           |
| ЧСС     | частота серцевих скорочень                  |
| ТН      | тактика нападу                              |
| ТЗ      | тактика захисту                             |
| АЕН     | аеробне навантаження                        |
| АНН     | анаеробне навантаження                      |
| ЗН      | змішане навантаження                        |
| МН      | мале навантаження                           |

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| СН  | середнє навантаження     |
| ВН  | велике навантаження      |
| РТ  | ранкове тренування       |
| ВТ  | вечірнє тренування       |
| ТТД | техніко-тактичні дії     |
| МТІ | модель тренувальних ігор |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Розвиток спорту обумовлений станом системи підготовки спортсменів на підставі наукових досягнень і передової практики. Це положення стосується і баскетболу якщо врахувати, що змагальна діяльність баскетболістів пов'язана з екстремальними фізичними і психологічними навантаженнями, які вимагають граничної мобілізації всіх можливостей організму. Спеціальні дослідження та спостереження дозволили встановити, що протягом гри баскетболісти виконують великий обсяг роботи. Так, за 40 хвилин „чистого” часу гри вони пробігають у високому темпі не менше 6-7 км. За цей час центрові виконують в середньому 52 стрибки, крайні нападники – 37, захисники – 31. У більшості випадків спортсмени знаходяться на майданчику 15-20 хвилин. Тільки лідери команд змушені грати 25-35, а іноді й 40 хвилин. Але й 15-20 хвилин участі в матчі вимагають максимальної мобілізації фізичних можливостей гравця [47]. Баскетболіст, який знаходиться на майданчику 40 хвилин без заміни, безпосередньо володіє м'ячем 3,5-4 хвилини, а інший час грає без м'яча [89, 98]. Частота серцевих скорочень спортсменів під час гри в баскетбол у середньому складає 176 уд/хв. Усе це вимагає високої фізичної підготовленості баскетболістів, що досягається коректним плануванням цього виду підготовки в річному навчально-тренувальному циклі та використанням відповідних методів та засобів, спрямованих на досягнення та підтримання високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей.

Провідні фахівці в галузі спортивного тренування завжди приділяли багато уваги питанню фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів [60, 68, 72, 94]. Проте чимало аспектів теоретико-методичних основ фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів залишається не вирішеними або потребують більш глибокої розробки. Одним з них є планування фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів протягом річного тренувального циклу з урахуванням особливостей змагальної діяльності та динаміки показників фізичної

підготовленості. Розв'язання цього питання дасть змогу мати об'єктивне уявлення про потенційні можливості спортсменів, корегувати та індивідуалізувати процес тренування.

**Мета дослідження** – на основі теоретичного аналізу і експериментального дослідження вивчити загальні основи фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів.

У процесі дослідження передбачалося вирішення таких **завдань**:

1. Систематизувати теоретико-методичні основи побудови фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів.
2. Виявити динаміку показників фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів у річному циклі підготовки.
3. Обґрунтувати актуальні напрями удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів на сучасному етапі розвитку баскетболу.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес кваліфікованих баскетболістів у річному циклі підготовки.

**Предмет дослідження** – структура і зміст фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів.

**Наукова новизна** одержаних результатів дослідження:

- визначено структуру та зміст фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів;
- виявлено основні закономірності становлення фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів протягом річного тренувального циклу.

**Практичне значення:**

1. Визначено комплекс тестів для контролю за фізичною підготовленістю кваліфікованих баскетболістів.
2. Розроблені методичні рекомендації щодо вдосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів.

**Структура і обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається з переліку скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел і додатків. Вона викладена на 95 сторінках

друкованого тексту, містить 13 таблиць, 16 рисунків, 7 додатків. Список літератури налічує 105 джерел.

## ВИСНОВКИ

1. Сучасні проблеми побудови тренувального процесу в командних ігрових видах спорту обумовлені загальними закономірностями підготовки спортсменів як в процесі багаторічного тренування, так і протягом окремо взятого річного макроциклу. Побудова тренувального процесу протягом річного макроциклу в командних ігрових видах спорту здійснюється на основі теорії періодизації спортивного тренування, тобто на основі самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням, досягненням оптимального стану спортивної форми, що забезпечує успішний виступ у змаганнях. Тренувальний процес протягом року здійснюється на основі одноциклового і двоциклового планування, в окремих командних ігрових видах спорту використовується подвоєний цикл планування тренувального процесу.

2. Визначено, що підготовка кваліфікованих спортсменів в річному тренувальному циклі здійснюється на основі одного або більшої кількості макроциклів, що залежить від структури змагальної діяльності та календаря основних змагань. При побудові тренувального процесу можуть використовуватися методичні підходи теорії періодизації, теорії адаптації або теорії блокової побудови спортивного тренування.

3. Фізична підготовка є одною з важливих ланок спортивного тренування. Вона спрямована на укріплення органів і систем спортсмена, підвищення функціональних можливостей, розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), одночасно служить підґрунтям для розвитку і удосконалення спеціальних техніко-тактичних дій. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Структура і рівень фізичної підготовки суттєво залежить від віку і кваліфікації баскетболістів.

4. Аналіз спеціальної літератури, вивчення нормативних документів планування дозволило нам зробити висновок, що кількість годин, які відводяться на фізичну підготовку кваліфікованих баскетболістів протягом сезону залежить



від періоду підготовки, а її зміст відповідає завданням певних етапів.

Так, у підготовчому етапі на фізичну підготовку відводиться 40-50 % – на загально-підготовчому етапі; 25-30 % – на спеціально-підготовчому етапі; 20-25 % – на передзмагальному етапі. У змагальному періоді кількість годин, що відводиться на фізичну підготовку складає – 20 %, у а перехідному цей обсяг підвищується до 50-60 %.

5. Педагогічне тестування кваліфікованих баскетболістів протягом річного циклу підготовки дозволив виявити динаміку показників фізичної підготовленості. Найбільш високий рівень розвитку рухових якостей спостерігається у жовтні (цей період відповідає етапу стабілізації набутої спортивної форми) і у лютому, коли команда відіграла 2/3 офіційних матчів.

Аналізуючи результати тестування баскетболістів за амплуа можна припустити, що специфіка ігрової діяльності сприяє формуванню специфічних особливостей фізичної підготовленості гравців, що необхідно враховувати під час розробки програм атлетичної підготовки і індивідуалізації тренувального процесу.

6. Зміни до правил баскетболу (2000-2004 рр.), що призвело до зростання швидкості й атлетизму гри, а також збільшення кількості офіційних матчів, проведенням чемпіонатів за туровою системою вимагає інтенсифікації тренувального процесу кваліфікованих баскетболістів і пошуку нових раціональних комплексних засобів і методів підготовки.

Основною методологічною лінією тренувального процесу може бути безперервна функціональна і атлетична підготовка протягом всього циклу, з акцентом на удосконаленні сильних і підтягуванні слабких сторін гравців з урахуванням індивідуальних особливостей та ігрового амплуа. В залежності від конкретних умов планування тренувальних і змагальних навантажень повинно допускати різні гнучкі перебудови і корекції.

Варіювання навантажень з різною інтенсивністю і напругою дозволить цілеспрямовано впливати на конкретні функції організму, що в кінцевому результаті забезпечить бажаний тренувальний ефект.

Одним з актуальних напрямів удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів на сучасному етапі розвитку баскетболу є активне впровадження сучасних засобів атлетичної підготовки баскетболістів, у тому числі звертається особлива увага на "швидкі і сильні ноги, руки і спину".

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

### *Орієнтовні вправи для розвитку швидкості.*

Вправи для розвитку швидкості повинні бути різнобічними, такими що охоплюють різні групи м'язів, як найширше удосконалюють регуляторну діяльність центральної нервової системи, підвищують координаційні можливості спортсменів. Дослідження показали, що використання таких вправ у рівному співвідношенні зі стрибковими вправами дає найкращий ефект у розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей [13, 20, 37, 71, 104].

Для розвитку швидкості необхідно в першу чергу використовувати швидкісно-силові вправи, тому що у баскетболі швидкість пов'язана з м'язовою «вибуховою» силою. Прикладом таких вправ можуть бути стрибки та стрибкові вправи з обтяженнями:

1. Дріботливий біг. Сутність вправи складається у частих скороченнях і розслабленнях м'язів гомілки за мілких рухів стопи і гомілки.
2. Біг з високим підніманням стегна. Стегно піднімається до горизонтального положення, гомілка вільно висить. Опорна нога ставиться на носок (вона повинна бути випрямленою, щоб скласти пряму лінію з тулубом), плечі злегка подаються уперед, руки вільно опущені.
3. Біг з високим підніманням стегна і наступним викиданням гомілки вперед.
4. Біг із закиданням гомілки назад.
5. Біг товчками, почергово відштовхуючись ногами від підлоги.
6. Біг у стіни. Стати прямо лицем до гімнастичної стінки на відстані кроку від неї, взятися за рейку на рівні поясу, тулуб прямий, п'ятками торкнутися підлоги.
7. Біг уверх на сходах. Виконується у швидкому темпі, повністю відштовхуючись опорною ногою, високо піднімати стегно.
8. Ривок на 15-40-60 м з обертанням м'яча навколо тулуба, шиї.

9. Швидкий біг з високого старту з передачею м'яча з руки на руку.  
Дистанція до 50 м.

10. Передача м'яча у парах під час швидкісного бігу. Один гравець біжить лицем уперед, другий - спиною уперед.

11. Швидкісний біг з поворотами. Дистанція від 30 до 50 м.

12. Ведення на максимальній швидкості з поворотами. Дистанція від 30 до 65 м.

13. Швидкі передачі м'яча трьома гравцями у три паса з кидком м'яча у кошик 5-7 разів підряд.

14. Один гравець виконує кидки у кошик, два інших подають йому м'ячі (на трійку два м'яча). Як тільки м'яч випущений з рук, одразу виконується передача. Виконують 10-15 кидків.

15. Ведення на максимальній швидкості від лицьової до лінії штрафного кидка, повернутися назад і закинути м'яч у кошик. Потім ведення до центру і назад, до протилежної штрафної лінії і назад.

Для розвитку швидкості можна використати також такі вправи:

- біг з ривками спиною уперед, боком;
- біг з високим підніманням колін і максимальною частотою кроків;
- пересування швидкими скачками на 25-30 м з відштовхуванням з носка;
- стрибки через коротку і довгу скакалки з максимальною частотою обертання; пробігання під скакалкою, що обертається;
- різкі зміни темпу бігу при проходженні коротких відстаней;
- досягнення максимальної швидкості бігу на відстань 20-30 м з попереднім розбігом (6-8 м).

*Орієнтовні вправи для розвитку загальної та спеціальної витривалості.*

1. Рівномірний біг у помірному темпі. Тривалість – 30 хв.-1,5 год.
2. Фартлек (біг до 1,5-2 год. з різною швидкістю) в лісі або полі пересічною місцевістю.
3. Гра в футбол, їзда на велосипеді, лижна підготовка.

4. Серійний біг 300-1000 м (серія – 4-6 хв., з відпочинком між серіями 10-20 хв.)
5. Біг 100-200 м (10-20 разів).
6. Біг 100-150 м на максимальній швидкості (інтервал відпочинку – 2-3 хв., між серіями 5-6 хв. Кількість серій – 3-4 разів)
7. Переміщення в захисній стійці в різних напрямках (4-6 серій тривалістю 1 хв.).
8. Гра 1x1, 2x2, 3x3, 5x5 протягом 15 хв.
9. Човниковий біг з веденням м'яча (1,5-2 хв.).
10. Передачі м'яча в русі в парах, трійках від щита до щита з кидком м'яча у кошик (5-6 разів підряд x 2-3 серії)
11. Добивання м'яча у стрибку в щит з подальшим переміщенням до протилежного щита (1-2 хв., 1-2 серії)
12. Ведення м'яча від лицьової до протилежного щита з атакою кошика і активною протидією суперника (6-8 разів).
13. Кидки з середньої, дальньої відстані з переміщенням після кидка на протилежний щит (15-25 влучень).

*Орієнтовні вправи для розвитку сили.*

Вправи зі штангою:

1. В.п. – ноги наріз, штанга на груди. Поштовх штанги з півприсіду (вага штанги до 80 % до власної ваги). Виконується шість повторень в одному підході.
2. В.п. – ноги наріз, штанга на полу. Ривок штанги (вага штанги до 70% до власної ваги). Виконується чотири повторення в одному підході.
3. В.п. – ноги наріз, штанга на груди. Жим штанги (вага штанги до 60% до власної ваги). Виконується чотири повторення в одному підході.
4. В.п. – лежачи спиною на гімнастичній лаві, штанга на груди. Віджимання штанги (вага штанги до 80% до власної ваги). Виконується вісім повторень в одному підході.
5. В.п. – ноги наріз, штанга на спині. Піввипади на правій нозі з одночасним

поворотом тулуба вліво (вага штанги до 70% до власної ваги). Виконується 10 рухів в одну і іншу сторону в одному підході.

6. В.п. – ноги наріз, штанга на спині. Присідання (вага штанги до 90% до власної ваги). Виконується 10 присідань в одному підході.

7. В.п. – лежачи спиною на лавці, штанга на грудях. Віджимання штанги (вага штанги до 80% до власної ваги). Виконується вісім повторень в одному підході.

Вправи з диском від штанги (вага диску 15-20 кг):

1. В.п. – ноги наріз, диск в руках над головою. Нахили вперед з махом рук. Виконується 10 рухів в одному підході.

2. В.п. – ноги наріз, диск попереду. Присід на правій, диск вправо-вниз; махом вверх до лівого плеча. Повернутися у в.п. Те ж саме в іншу сторону. Виконується по вісім рухів в одну і іншу сторону.

3. В.п. – лежачи на лавці лицем донизу. Згинати і розгинати ноги з закріпленим на них диском.

Вправи, з використанням резинового бинта, еспандера:

1. В.п. – стоячи спиною до стінки, ноги наріз. Взятися за кінці бинта, руки підняти над головою. В упоре на півзігнутих ногах – бокові рухові руками вперед і назад.

2. В.п. – лежачи на спині головою до стінки. Взятися за кінці резинового бинта, розводити руки в сторони і зводити їх.

Силові вправи в парах:

1. Ходьба з переносом партнера на відстань 30 м (вага партнерів повинна бути приблизно однаковою).

2. Присідання з партнером на плечах. Виконати чотири присідання.

В.п. – партнери стоять лицем друг до друга (кожний на правій нозі), зчепившись півзігнутими лівими. Скачками стараються перетягнути друг друга на свою сторону. Після інтервалу відпочинку зміна ніг.

Власно-силові вправи:

1. В.п. – упор лежачи, ноги в сторони. Віджатися 10 разів, торкаючись лобом поперемінно правою і лівою кистю.

2. В.п. – вис на прямих руках на поперечині. Підтягнутися 8 разів (під час кожного підтягування підборіддя повинен знаходитися вище поперечини).

*Орієнтовні вправи для розвитку стрибучості.*

Стрибкові вправи:

1. Підскоки на двох ногах (30 стрибків в одній спробі).
2. Стрибки на двох ногах с обтяженням 10 кг (30 стрибків в одній спробі).
3. Стрибки в глибину з наступним відскоком вверх (10 стрибків в одному підході).
4. Вистрибування з присіду з обтяженням 20 кг (10 стрибків в одному підході)
5. Зістрибування з висоти 50 см на дві ноги з наступним відштовхуванням для стрибка у висоту - 60 см (10 стрибків в одному підході)
6. Те ж саме, але з обтяженням 5 кг
7. Стрибки через бар'єри (10 бар'єрів висотою 0,7 м, відстань між ними 1 м)
8. Стрибки уверх східцями поштовхом двох ніг (30 сходинок)
9. Стрибки уверх східцями поштовхом одною ногою (60 сходинок)
10. Серії стрибків через лавку:
  - а) В.п. – боком до лавки. Стрибки через лавку відштовхуючись одною ногою.
  - б) Те ж саме, відштовхуючись двома ногами.
  - в) В.п. – ноги наріз, лавка між ніг. Стрибки через лавку поштовхом двох ніг, над лавкою з'єднати стопи.
  - г) Поштовхом лівої ноги перестрибнути через лавку і приземлитися на праву ногу. Стрибок назад.
  - д) В.п. – ноги наріз, лавка між ногами. Поштовхом обох ніг стрибок над лавкою, поворот у повітрі (почергово праворуч і ліворуч) на 180°, повернутися у в.п.

Вправи з набивними м'ячами:

1. В.п. – присів, м'яч на полу між ніг. Кидок м'яча вперед-вверх як можна вище (м'яч повертає партнер).

2. В.п. – стійка ноги наріз, спиною до партнера, який стоїть на відстані 8 м. М'яч в опущених руках. Кидок м'яча партнеру через себе, розвернутися на 180°. Партнер, після того як спіймав м'яч, теж розвертається на 180° і повертає м'яч. Виконати 10 передач за 45 с. Після 30 с відпочинку повторити серію.

3. В.п. – лежачи на спині головами друг до друга, взятися за руки зверху. У обох між ногами зажаті м'ячі. Обертання ніг з м'ячем не торкаючись підлоги: чотири рази – 30 с обертання, 30 с – відпочинок.

4. В.п. – лежачи на спині ногами друг до друга, м'яч в руках зверху у одного з партнерів. Прийти в положення сидячи ноги наріз з передачею м'яча партнеру. Партнер ловить м'яч в положенні сидячи ноги наріз, приймає вихідне положення і виконує зворотну передачу м'яча. Відстань між партнерами 6 м. Виконати 10 передач за 45 с. Після 30 с відпочинку ще 10 передач за 45 с.

Прим.: відпочинок між окремими вправами 45 с.

Вправи зі скакалкою:

кожна серія вправ виконується протягом 30 с, відпочинок між окремими вправами 45 с.

1. Біг на місці зі скакалкою. Підскок на кожному кроці.

2. В.п. – ноги разом. Складена вчетверо скакалка натягнута в руках знизу-зпереду. Стрибки через скакалку на двох з підскоком вперед и назад по чергово.

3. В.п. – ноги разом. Складена вчетверо скакалка в одній руці. Стрибки через скакалку, обертаючи її в горизонтальній площині під ногами.

4. Стрибки назад через скакалку на двох ногах с підскоком.

Для розвитку швидкісно-силових здатностей також застосовують:

- короткі стартові прискорення (3-6-10 м) з різноманітних вихідних положень (стоячи, лежачи, боком, спиною уперед, з одного коліна, відразу після стрибка тощо);

- різкі зміни напрямку рухів під час швидкого бігу;

- біг угору на відстань 15-30 м з урахуванням часу;

- біг угору східцями з урахуванням часу;

- метання на дальність, влучність невеликих предметів (мішечків з піском,



гумових кілець тощо).

*Орієнтовні вправи для розвитку спритності та уміння орієнтуватися.*

1. Гравець розташовується збоку від лави. Інший гравець з м'ячем розташовується перед ним на відстані 2-3 м. Перескакуючи через лаву (з одного боку на другий), гравець ловить та передає м'яч у безопорному положенні партнеру.

2. Те саме, але обидва гравці мають по м'ячу. Перескакуючи через лаву, гравець передає свій м'яч у безопорному положенні партнеру, одночасно отримуючи від нього інший м'яч.

3. Просування гравця через лаву стрибками під час передачі м'яча на рівні грудей та ловлі у безопорному положенні після відскоку від стіни.

4. Ведення з зовнішнього боку лави – передача м'яча об стіну – біг та перескакування через лаву, - зловити м'яч у безопорному положенні одночасно передати його партнеру, який робить те саме. Перший гравець, після передачі партнеру, біжить на його місце.

5. Гравець з м'ячем у руках розташовується спиною до стіни на відстані 1-2 м. Вистрибнувши угору він посилає м'яч під собою ударом об підлогу так, щоб м'яч відскочив до стіни. Приземлившись, гравець швидко виконує поворот на 180° і ловить м'яч. Сила удару м'яча об підлогу та відстань відскоку змінюється залежно від підготовленості гравця. Стрибки виконуються безперервно у високому темпі.

6. Передачі об стіну з перескакуванням через партнера. Гравець, через котрого перескакують, розташовується від стіни на відстані 2-2,5 м, присівши та згрупувавшись; його партнер стоїть з м'ячем у руках поруч обличчям до стіни. Він передає м'яч об стіну так, щоб той відскочив з іншого боку від партнера. Гравець перестрибує через нього поштовхом двох ніг, ловить м'яч і знову передає та перескакує у зворотному напрямку.

7. Передача м'яча поштовхом об стіну з високою траєкторією польоту (добивання). Передачу можна виконувати однією або двома руками справа наліво

і навпаки.

8. Два партнери передають між собою м'яч з відскоком від підлоги, спрямовуючи його у ступні гравця, який розташований між ними. Той підскакує, зігнувши ноги у колінах, не розводячи їх. Після приземлення він відбігає від гравця з м'ячем. Передачі слід виконувати сильно і швидко.

9. Стрибки з однієї ноги на іншу впродовж гімнастичної лави з веденням м'яча і переводом його на іншу руку після перестрибування.

10. Кидок м'яча об стіну – ривок уперед, вистрибнувши вгору, над м'ячем, що відскочив від підлоги, повернутись і оволодіти м'ячем. Варіанти: змінювати відстань до стіни; вистрибнути над м'ячем і оволодіти ним до того, як він відскочить від підлоги; вистрибувати з розведеними або зігнутими ногами.

11. Вистрибування угору; перекинути м'яч у безопорному положенні з однієї руки в іншу під стегнами.

12. У гравця у кожній долоні по м'ячу. Перекидати один м'яч з лівої руки в праву, а інший м'яч — з правої руки у ліву декілька разів підряд.

13. Жонглювання трьома м'ячами. Починати підкидати м'яч слід рукою, у якій два м'ячі. В результаті один з м'ячів завжди буде у повітрі (доцільно спочатку зробити спробу малими м'ячами).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямов Т. М. Роль и место науки в подготовке спортсменов высокого класса. Теория и практика физической культуры. 2003. Выпуск 10. С. 15-18.
2. Бабкин А. Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры». М., 2004. 24 с.
3. Бабушкін В. З. Баскетбол у ВУЗі: Навч. посібник для вузів. Х.: Основа, 1991. С.131-154.
4. Бабушкин В. З. Факторный анализ игровой деятельности баскетболистов. Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх. М.: ВНИИФК, 1981. С. 5-8.
5. Бабушкин В. З. Специализация в спортивных играх. К.: Здоров'я, 1991. 164 с.
6. Базильчук О. В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2004. 23 с.
7. Баталов А. Г. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних видах спорта. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск № 2. С. 8-13.
8. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. М. : Советский спорт, 2005. 312 с.
9. Бондарчук А. П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы. Теория и практика физической культуры. 1989. Выпуск 8. С. 18-19.
10. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. К. : Аграрна наука, 2000. 568 с.

11. Бриль М. С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт перспективы. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 5. С. 32.
12. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. К.: Ін Юре, 2003. 150 с.
13. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с французского / Общая редакция Л.Ю.Поплавского. К.: БК „Денди-Баскет”, 1997. 210 с.
14. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 332 с.
15. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
16. Вовк С. И. Особенности долговременной динамики тренированности. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 2. С. 28-31.
17. Вознюк Т. В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидко-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2006. 21 с.
18. Вознюк Т. В. Комплексна оцінка підготовленості як показник інтегральної підготовленості кваліфікованих спортсменів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ВДПУ, 2006. С. 72-75.
19. Вознюк Т. В. Структура та зміст фізичної підготовки на передзмагальному етапі у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток. Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. вих. і спорту. Л., 2006. С, 86-91.
20. Вознюк Т. В. Навчаючі програми з техніки гри в баскетбол. Словник баскетбольних термінів. Методичний посібник. Вінниця: ВДПУ, 2006. 32 с.
21. Вознюк Т. В. Підготовка кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі. Навчально-методичний посібник. Вінниця: ВДПУ, 2005. 140 с.

22. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 244 с.
23. Вуден Д. Современный баскетбол /Сокр. перевод с англ. Е.Р. Яхонтова. М.: Физкультура и спорт, 1987. 254 с.
24. Гандбол. Л. А. Латышкевич, И. Е. Турчин, Л. Р. Маневич; Под ред. Л. А. Латышкевича. К.: Выща шк. Головное изд-во, 1988. 199 с.
25. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.
26. Годик М. А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.
27. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
28. Гомельский А. Я. Разный подход (об атлетической подготовке баскетболистов). Спортивные игры. 1984. Выпуск 6. С. 4-5.
29. Губа В. П., Фомин С. Г., Чернов С. В. Особенности отбора в баскетболе. М.: Физкультура и спорт, 2006. 144 с.
30. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для вузов. К. : Олимпийская литература, 2008. 127 с.
31. Елевич С. Н. Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации. Теория и практика физ. культуры. Тренер: Журнал в журнале. 2004. Выпуск 2. С. 36.
32. Ершова Е. Н., Визер В. Ф., Рыбаков П. К. Выбор информативных показателей для комплексного контроля за уровнем подготовленности в игровых видах спорта. Оценка двигательных и функциональных возможностей спортсменов. Ленинград: ЛНИИФК, 1984. С. 49-55.
33. Желязков Ц., Дашева Д. Основы на спортнате тренировки : учебник. София : Гера арт, 2002. 432 с.

34. Зайцев В. П., Чуча Н. И. Медицинские и педагогические наблюдения за баскетболистами: Учебно-методическое пособие для студентов ИФК. Харьков: ХГИФК, 1992. 90 с.
35. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970. 200 с.
36. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт, 1979. 152 с.
37. Иванова А. Є., Ковальчук Н. М. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу: Методичний посібник для тренерів, викладачів фізичного виховання при викладанні спортивних та рухливих ігор, студентів факультетів фізичної культури. Луцьк: ЛДТУ, 2001. 45 с.
38. Игнатьева В. Я., Тхорев В. М., Петрачева И. В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учебн. пособие [под общ. ред. В. Я. Игнатьевой]. М. : Физическая культура, 2005. 276 с.
39. Іщенко В. Багаторічна динаміка фізичної підготовленості футболістів команди вищої ліги чемпіонату України ЦСКА (Київ). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. Випуск 1. С. 69-71.
40. Кануров Д. М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта (на примере мини-футбола) : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». М., 2002. 27 с.
41. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
42. Клещев Ю. Н. Волейбол. – (Серия «Школа тренера»). М. : Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
43. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов. М., ФиС, 1971. 60 с.
44. Коренберг В. В. Спортивная метрология : Словарь-справочник : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2004. 340 с.

45. Корнеев Р. А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки. Теория и практика физической культуры. 2004. Выпуск 3. С. 24-28.

46. Корягин В. М., Мухин В. Н., Боженар В. Л., Мозола Р. С. Баскетбол: Учебное пособие для студентов ИФК. К.: Вища школа. Головное издательство, 1989. 232 с.

47. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физического воспитания. Львов: Край, 1998. 192 с.

48. Корягин В. М. Факторная структура технической и физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в многолетнем цикле тренировки. Теория и практика физической культуры. 1997. Выпуск 3. С. 27-30.

49. Костикова Л. В., Луничкин В. Г., Родионов А. В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. М.: ГЦОЛИФК, 1987. 124 с.

50. Костикова Л. В., Саблин А. Б. Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных высокорослых баскетболисток. Теория и практика физической культуры. 2002. Выпуск 2. С. 36-37.

51. Костикова Л. В., Чернова Е. А. Сравнительная характеристика показателей специальной подготовленности баскетболистов разной квалификации. Теория и практика физической культуры. 1996. Выпуск 8. С. 52-56.

52. Костикова Л. В., Суслов Ф. П., Фураева Н. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле. Российская федерация баскетбола. М., 2002. 52 с.

53. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Вінниця: Планер, 2006. 680 с.

54. Костюкевич В. М. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса хоккеистов на траве высокой квалификации в годичном цикле подготовки. К., 1992. 46 с.

55. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця: ДОВ „Вінниця”, ВДПУ, 2001. 183 с.
56. Леонов А. Д., Малый А. А. Баскетбол. К.: Рад. шк., 1989. 104 с.
57. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 272 с.
58. Лущик І. В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. Теория и практика физического воспитания. 2001. Выпуск 3. С. 26.
59. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. 304 с.
60. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.
61. Михайлов В. В., Миниенко В. Г. Распределение тренировочной нагрузки в годичных циклах подготовки спортсменов. Теория и методика физической культуры. 1988. Выпуск 3. С. 23-26.
62. Мозола Р. С., Приступа Є. Н., Вацеба О. М. Індивідуальне тренування баскетболістів: Методичний посібник для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спеціальних навчальних закладів. Львів, 1993. 90 с.
63. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 278 с.
64. Назаренко Л. Д. Прыгучесть как двигательльно-координационное качество. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. Выпуск 3. С.19.
65. Никитушкин В. Г. Комплексная оценка уровня физической подготовленности юных спортсменов. Теория и практика физической культуры. 1987. Выпуск 6. С. 31-33.
66. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. М.: Физкультура и спорт, 1984. 144 с.



67. Ник Сортэл Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков / Сортэл Ник. М.: Астрель АСТ, 2002. 238 с.
68. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. 863 с.
69. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1988. 288 с.
70. Окипняк В. Г. Совершенствование системы подготовки баскетболистов высокой квалификации. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр. під ред. Єрмакова С. С. Харків: ХХІІІ, 2003 Випуск 2. С. 7-10.
71. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1973. 166 с.
72. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее прикладные приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимп. Лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
73. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее прикладные приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимп. Лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
74. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. С. 30-38.
75. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
76. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
77. Поплавський Л. Ю., Окіпняк В. Г. Баскетбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). К., 1999. 125 с.
78. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. 448 с.
79. Портнов Ю. М. Баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1988. С. 9-181.

80. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. М.: VIR Print, 1996. 200 с.

81. Портнов Ю. М., Полиевский С. А., Альмаданат А. Стречинг и тейпирование в баскетболе (обоснование и методика использования). М.: Физкультура и спорт, 1996. 36 с.

82. Портных Ю. И. Спортивные игры и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1986. 320 с.

83. Радчич И.Ю. Подходы к углубленной индивидуализации и технологии мониторинга подготовки игроков в связи с проблемой олимпийского отбора. Теория и практика физической культуры. 2003. Выпуск 11. – С.37-39.

84. Савин В. П. Теория и методика хоккея : учеб. [для высш. учебн. заведений]. М. : Издательский центр «Академия», 2003. 400 с.

85. Селуянов В. Н. и др. Классификация физических нагрузок в теории физической подготовки. Теория и практика физической культуры. 1991. Выпуск 2. С. 2-8.

86. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В. Л. Сыча, А. С. Хоменкова и Б. Н. Шустина. М.: СААМ, 1994. 446 с.

87. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2 томах / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1. : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Вид-во «Точка», 2010. 200 с.

88. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 400 с.

89. Стонкус С. Некоторые вопросы спортивной подготовки в баскетболе. Наука в олимпийском спорте. 1997. Выпуск 1. С. 49-56.

90. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / Под ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. К.: Здоров'я, 1985. 192 с.

91. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. М.: Компания Спутник +, 2002. 245 с.

92. Федотова Е. В. Хоккей на траве. М. : Физкультура и спорт, 2005. 279 с.

93. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. 156 с.

94. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник. М. : Советский спорт, 2010. 392 с.

95. Фураева Н.В. Структура годового соревновательно-тренировочного цикла подготовки команд высшей квалификации по баскетболу. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 4. С. 35.

96. Фураева Н. В. О факторах, определяющих структуру годового соревновательно-тренировочного цикла в современном баскетболе. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 5. С. 28-31.

97. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие [для студ. высш. учебн. заведений]. [2-е изд. испр. и доп.]. : Издательский центр «Академия», 2001. 480 с.

98. Хромаев З. М., Поплавский Л. Ю., Защук Г. С. Тетрадь тренера по баскетболу. К., 2003. 128 с.

99. Хромаев З. М., Родионов А. В. Основы планирования подготовки баскетболистов высокой квалификации: Методические рекомендации. К.: КГИФК, 1991. 28 с.

100. Шамардин В. М. Методика вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів при переході в команди високого класу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць. Харків, 2002. С. 9-12.

101. Шамардин В. Н. Значение индивидуальной подготовки в баскетболе. Спорт і наука в ХХІ столітті (проблеми, концепції та нові педагогічні технології): Збірник наукових праць. Дніпропетровськ, 2001. С. 16-19.
102. Шестаков М.М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх. Теория и практика физической культуры. 1999. Выпуск 3. С. 12-15.
103. Яхонтов Е. Р., Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М.: Физкультура и спорт, 1981. 72 с.
104. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо. М.: Физкультура и спорт, 1984. 25 с.
105. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. М.: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.