

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**

**Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

Сосюра Олена Вікторівна

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**кваліфікаційна робота
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»**

Особистий підпис



здобувач Олена СОСЮРА

Науковий керівник



доктор філософії,
доцент Олена ШИНКАРЬОВА

Завідувач кафедри



кандидат наук з фізичного
виховання і спорту,
доцент Олександр МІЩЕНКО

Полтава

2026

АНОТАЦІЯ

Сосюра Олена Вікторівна. Особливості формування техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів на етапі початкової підготовки. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2026 рік.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей формування техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів на етапі початкової підготовки.

У роботі обґрунтовується, що успішність подальшої спортивної кар'єри залежить від своєчасного та методично правильного засвоєння основних технічних елементів та тактичних дій.

Проаналізовано сучасні методики тренувань, що сприяють розвитку координації, швидкості реакції та баскетбольного мислення у дітей.

Представлено результати експериментального дослідження, яке підтверджує ефективність розробленого комплексу вправ для покращення технічних навичок та тактичного розуміння гри.

Ключові слова: баскетбол, юні баскетболісти, техніко-тактична підготовка, початкова підготовка, техніка гри, тактичні дії, методика тренувань, координація, швидкість реакції.

ABSTRACT

Olena Sosiura. Features of Technical and Tactical Training of Young Basketball Players at the Initial Training Stage. Qualification Scientific Paper as a Manuscript.

Qualification Paper for the Master's (Second) Level of Higher Education in the Field of Knowledge 01 – Education/Pedagogy, Speciality 017 "Physical Culture and Sports", State Institution "Taras Shevchenko Luhansk National University". Poltava, 2026.

This qualification paper is dedicated to the study of the features of technical and tactical training of young basketball players at the initial training stage.

The paper argues that the success of a future sports career depends on the timely and methodologically correct mastery of basic technical elements and tactical actions. It analyzes modern training methods that contribute to the development of coordination, reaction speed, and basketball thinking in children.

The results of an experimental study are presented, which confirm the effectiveness of the developed set of exercises for improving technical skills and tactical understanding of the game.

Keywords: basketball, young basketball players, technical and tactical training, initial training, game technique, tactical actions, training methodology, coordination, reaction speed.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ	8
1.1. Психофізіологічні та вікові особливості розвитку дітей на етапі початкової підготовки.....	8
1.2. Сучасні підходи до техніко-тактичної підготовки в баскетболі.....	18
1.3. Взаємозв'язок технічної та тактичної підготовки юних баскетболістів.....	39
1.4. Значення тактичних знань та їх формування на початковому етапі	44
Висновки до розділу 1.....	50
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ	52
2.1. Організація та зміст педагогічного експерименту.....	52
2.2. Методики оцінки техніко-тактичної підготовленості та координаційних здібностей юних баскетболістів.....	53
2.3. Аналіз та обговорення результатів дослідження. Методичні рекомендації.....	56
Висновки до розділу 2	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Баскетбол як один із найпопулярніших командних ігрових видів спорту потребує від гравців гармонійного поєднання фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Успішна участь у змагальній діяльності зумовлена не лише розвитком фізичних якостей, а й умінням ефективно застосовувати технічні прийоми та реалізовувати тактичні завдання в умовах постійно змінної ігрової ситуації (Бурла, 2017; Гейтенко, 2020).

Формування техніко-тактичної підготовки спортсменів є одним із ключових компонентів системи багаторічної підготовки, а її початкова фаза має визначальне значення для подальшого вдосконалення спортивної майстерності. Саме у віці 10-12 років закладаються основи технічних умінь і тактичного мислення, що надалі формує стиль і якість гри спортсмена (Вільчковський, 2021; Лозова, 2021).

У науковій літературі (Платонов, 2019; Вільчковський, 2021) техніко-тактична підготовка визначається як цілеспрямований процес формування у спортсменів комплексу технічних умінь та навичок, а також здатності ефективно застосовувати їх у змагальній діяльності.

Згідно з концепцією багаторічної підготовки (Платонов, 2019), на етапі початкового навчання необхідно забезпечити засвоєння основних технічних прийомів (пересування, ловіння та передача м'яча, ведення м'яча, кидки в кошик, елементи захисту та нападу); розвиток просторово-часових уявлень та ігрового мислення; формування навичок колективних тактичних взаємодій; виховання мотивації до самовдосконалення та навчання.

Формування техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів є багатограним та педагогічно складним процесом, що потребує системного підходу, врахування вікових, фізичних і психоемоційних особливостей спортсменів. Ефективність даного процесу значною мірою залежить від раціонального поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки,

використання доступних ігрових методик, створення мотиваційного середовища та своєчасного коригування навчально-тренувального процесу.

Вищевикладене підтверджує актуальність дослідження.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідних робіт кафедри олімпійського та професійного спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та інтегрується в загальну проблематику оптимізації тренувального процесу у спорті вищих досягнень.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо особливостей розвитку юних баскетболістів та їх техніко-тактичної підготовки.
2. Визначити основні критерії та показники оцінки техніко-тактичної майстерності у дітей на етапі початкової підготовки.
3. Розробити та апробувати комплекс вправ, спрямованих на формування базових технічних навичок та тактичних дій.
4. Провести педагогічний експеримент та оцінити ефективність розробленої методики.

Об'єкт дослідження – процес спортивної підготовки юних баскетболістів.

Предмет дослідження – особливості методики формування техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, вчителями фізичної культури та фахівцями в галузі спорту для оптимізації

тренувального процесу та покращення підготовки юних баскетболістів.

Апробація результатів дослідження. За результатами кваліфікаційного дослідження взята участь та виступ на пленарному засіданні у VI Регіональній науково-практичній інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 року) «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку» за обсягом часу 15 годин/0,5 кредити (ECTS), сертифікат № 6/0656 (додаток А), яка проходила у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та опубліковано тези у збірнику матеріалів конференції на тему «Педагогічні особливості формування техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів» (Сосюра О. В. Педагогічні особливості формування техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 182-184. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі висвітлено теоретичні основи проблеми, у другому – представлена організація, методика та результати дослідження, а також їх обговорення.

Робота викладена на 79 сторінках, має таблиці, рисунки, додатки. У списку використаної літератури 81 літературне джерело, використані при виконанні кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

1.1. Психофізіологічні та вікові особливості розвитку дітей на етапі початкової підготовки

Сучасний етап соціокультурної та технологічної динаміки формує безпрецедентні вимоги до когнітивного, емоційного та особистісного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Діти, народжені на початку ХХІ століття функціонують в умовах медіатизованого середовища та експоненційного зростання інформації, що кардинально відрізняє їхній світогляд від попередніх генерацій.

Інтенсивна взаємодія з цифровими пристроями з раннього віку може сприяти розвитку фрагментованого, кліпового мислення та швидкому переключенню уваги. Це, своєю чергою, вимагає від освітнього процесу не стільки передачі великих обсягів інформації, скільки формування навичок критичного аналізу та синтезу даних.

Вони володіють інтуїтивною комп'ютерною грамотністю та високою операційною швидкістю засвоєння нових цифрових інструментів. Для них технології – це не окремий інструмент, а невід'ємна частина соціальної взаємодії та навчання (Безмилов, Шинкарук, 2020).

Традиційні педагогічні моделі, засновані на довготривалій монотонній увазі, часто виявляються неефективними. Мотивація цих дітей тісно пов'язана з інтерактивністю, гейміфікацією та негайним (або швидким) зворотним зв'язком.

У контексті цих трансформацій, перед педагогічною спільнотою постає завдання переосмислення методів виховання та навчання. Необхідність сприймати кожного учня як унікальну особистість із власним внутрішнім

механізмом розвитку та індивідуальним темпом засвоєння інформації. Педагоги мають зосередитися на метакогнітивних стратегіях – навчанні дітей тому, як вчитися та як керувати власною увагою в умовах інформаційного надлишку. Успішне навчання та виховання вимагає від сучасних педагогів не лише відкритості до нововведень, але й високого рівня інформаційно-комунікаційної технологічної компетентності. Це передбачає вміння інтегрувати цифрові інструменти в дидактичний процес, використовуючи їх для розвитку креативності, командної роботи та вирішення комплексних проблем.

Ключовим завданням є глибоке розуміння психофізіологічних особливостей розвитку мозку дитини в молодшому шкільному віці (сенситивні періоди, функціональна незрілість вищих психічних функцій), а також впливу екранів на формування уваги та пам'яті (Литвин, Зорочкіна, Шпак, 2024, с. 346).

Таким чином, ефективна педагогічна діяльність у XXI столітті вимагає переходу від моделі «транслятора знань» до моделі «фасилітатора розвитку», що забезпечує гармонійну соціалізацію та адаптацію дітей до світу, що постійно змінюється.

Формування всебічно розвиненої особистості є стратегічною метою діяльності освітніх закладів та сім'ї в умовах сучасної соціокультурної динаміки. Це завдання виходить за межі простого нагромадження знань і концентрується на розвитку ключових компетентностей учнів.

Сьогоднішня освіта має на меті виховання особистості, здатної до адекватної соціокультурної адаптації. Це передбачає здатність ефективно сприймати та критично осмислювати стрімкі зміни у суспільному, економічному та технологічному житті; прояв суб'єктної позиції особистості, що виражається у здатності не лише реагувати на зовнішні умови, але й ініціювати дії та приймати відповідальні рішення; вміння мобілізувати психологічні, емоційні та вольові ресурси відповідно до вимог зовнішнього середовища, що є основою психічної стійкості (резилієнтності).

Модернізація вітчизняної освітньої системи ставить перед собою ключову мету – забезпечення сприятливих психолого-педагогічних умов для повноцінного розвитку дитячої психіки в період шкільного дитинства. Це включає емоційний інтелект (створення середовища, яке сприяє розвитку емоційної саморегуляції та емпатії, що є критично важливим для успішної соціальної взаємодії); стимуляцію потреби у розвитку (забезпечення умов для реалізації потенціалу саморозвитку та самоактуалізації особистості, що є основою формування внутрішньої мотивації до навчання); психологічну безпеку (створення атмосфери довіри та підтримки, що є необхідною передумовою для здоров'я дитячої психіки та формування позитивної «Я-концепції»).

Таким чином, сучасний заклад освіти функціонує як соціокультурний інститут, який у тісній співпраці з сім'єю має забезпечити не просто засвоєння академічних знань, а й формування цілісної, адаптивної та компетентної особистості.

Період молодшого шкільного віку (або період шкільного дитинства), що охоплює вік приблизно від 6-7 до 10-11 років, дійсно виділився як особливий об'єкт наукового аналізу лише з розвитком системи загальної, обов'язкової та стандартизованої середньої освіти. Це зумовлено соціальною необхідністю дослідити вплив провідної діяльності – навчання – на психічний розвиток дитини.

Історично виділення цього етапу пов'язане з процесами індустріалізації та потребою суспільства у кваліфікованих кадрах. Школа стала першим соціальним інститутом, що вимагав від дитини соціальної ролі учня, довірливої уваги та систематичного засвоєння знань, що створювало якісно нові умови для розвитку. Відбувається зміна провідної діяльності з ігрової (дошкільний вік) на навчальну. Саме навчальна діяльність стає джерелом розвитку теоретичного мислення та довірливої регуляції поведінки. Дитина вперше потрапляє в систему соціально нормованих відносин, що вимагає засвоєння складних правил співпраці та ієрархії.

Цей вік найбільш глибоко та змістовно представлений в роботах І. Агафонова, І. Бех, І. Булах, Т. Буняк, К. Гуревич, Л. Долинської, Т. Дуткевича, Т. Зелінської, О. Никоненко, З. Огороднійчук, С. Карпенчук, В. Кремень, Ж. Петрочко, В. Поліщук Т. Скрипченко та ін.

Завдяки дослідженням, молодший шкільний вік отримав статус сенситивного періоду для розвитку низки критичних функцій, необхідних для майбутнього успіху: закладання основ ціннісних орієнтацій та соціальних норм; формування «уміння вчитися» – основи подальшої освіти.

Таким чином, інтерес психологів і педагогів до цього періоду є цілком обґрунтованим, оскільки саме тут закладається фундамент особистісних, когнітивних і соціальних якостей людини.

Основною ідеєю дитиноцентризму є забезпечення процесу виховання і навчання кожної дитини на основі розвитку її природних здібностей. Працюючи над моделлю особистісно-орієнтованою виховання, академік В. Кремень, у своїй праці зазначав, що: «Слід максимально наблизити навчання і виховання кожної дитини до її сутності, здібностей та особливостей. Цей принцип має бути визначальним при проведенні будь-яких змін в освіті. Бо саме він дозволить досягти найвищої якості освіти і, що надзвичайно важливо, не всупереч природі кожної дитини, а завдяки її пізнанню й розвитку» (Кремень, 2009, с. 16).

Молодший шкільний вік (від 6/7 до 10/11 років) є сенситивним та переломним періодом у структурі онтогенезу. Як особливий об'єкт наукового аналізу цей період виділився історично порівняно недавно, з розвитком системи загальної та обов'язкової середньої освіти, і відразу став предметом глибокого дослідження багатьох психологів та педагогів, зокрема, вітчизняних науковців І. Бех, В. Кременя та ін. Ключовою подією цього етапу є зміна соціального статусу: дошкільник набуває нової соціальної ролі – школяра. Це веде до зміни провідної діяльності з ігрової на навчальну, головною метою якої є систематичне засвоєння наукових знань та формування навчальних навичок. У цьому віці, як і в усіх перехідних

періодах, закладаються фундаментальні новоутворення у пізнавальній сфері, що створює величезні можливості для фізичного та психічного розвитку. Основні якісні зміни включають: довільність психічних процесів (здатність свідомо керувати увагою, пам'яттю) та формування внутрішнього плану дій (здатність оперувати уявленнями та поняттями у розумі), що є основою для розвитку теоретичного мислення та рефлексії. Успішне навчання та виховання таких дітей вимагає від педагогів високої ІКТ-компетентності, відкритості до інтеграції цифрових інструментів та глибокого розуміння психофізіологічної природи розвитку дитини.

Молодший шкільний вік (період шкільного навчання) є сенситивним та критично важливим етапом онтогенезу, під час якого відбувається інтенсивне формування та якісна трансформація значного спектру психічних властивостей особистості. Кардинальні новоутворення в структурі психіки та поведінки значною мірою детерміновані провідною діяльністю цього періоду – навчанням, що виступає як соціально організований процес засвоєння наукових знань та культурного досвіду.

Ключовим психологічним феноменом та системною якістю, що виникає та розвивається саме в умовах навчальної діяльності, є рефлексія. Згідно з позицією низки дослідників, зокрема Т. Дуткевича, рефлексія становить собою метакогнітивну здатність до об'єктивного аналізу та критичної оцінки власної пізнавальної діяльності, поведінки та емоційних станів, а також їхньої відповідності заданим вимогам чи соціальним нормам.

В основі рефлексивного процесу лежать такі інтегровані навички, які набувають вирішального значення: здатність чітко артикулювати мотиви, цілі та алгоритм виконання власних дій; вміння логічно підтверджувати правильність або доцільність обраної стратегії; здатність самостійно ідентифікувати розриви між очікуваним та фактичним результатом (помилки) та здійснювати їхню ефективну корекцію (самоконтроль).

Розвиток рефлексії кардинально змінює когнітивну сферу молодшого школяра та його соціальну позицію. Дитина переходить від пасивного

емпіричного сприйняття знань, які пропонуються дорослими, до активного, критичного та проблемного мислення. Це стимулює формування власної думки, незалежних поглядів та установок. Рефлексія забезпечує усвідомлення дитиною, як її сприймають та оцінюють оточуючі (феномен Я-концепції в системі соціальних відносин). Вона формує здатність до децентрації – врахування позиції іншого, що є необхідною умовою для ефективної міжособистісної взаємодії.

Через призму самоаналізу та зовнішньої оцінки відбувається інтеріоризація (засвоєння) соціальних цінностей, моральних норм та етичних орієнтирів суспільства, що є підґрунтям для становлення світогляду особистості. Таким чином, рефлексія виступає як інтегруючий механізм розвитку, що перетворює молодшого школяра на суб'єкта власної навчальної діяльності та суб'єкта особистісного розвитку. Ця здатність є фундаментом для формування самосвідомості, внутрішньої позиції школяра та здатності до саморегуляції, забезпечуючи перехід на вищий рівень психологічної зрілості. (Дуткевич, 2012, с. 251).

Незважаючи на значні резерви розвитку та анатомо-фізіологічне дозрівання, що відкриває шлях до складніших когнітивних процесів (зокрема, довільності та планування), молодший шкільний вік характеризується вираженою гетерохронністю розвитку. Переважання процесів збудження над гальмуванням, хоча й менш виражене, ніж у дошкільників, вимагає динамічної зміни видів діяльності та суворого дотримання режиму праці й відпочинку. Істотне зростання її функціональної ролі підкреслює необхідність роботи з абстрактними поняттями та словесними інструкціями, оскільки слово починає набувати узагальненого та регулюючого значення, стаючи основою для розвитку логічного мислення.

Хоча фізична витривалість зростає, її відносний характер у поєднанні зі швидким зниженням розумової працездатності (після 25-30 хвилин) вимагає включення фізкультхвилинок та рухливих пауз у структуру навчального процесу для відновлення оптимального рівня функціонального стану та

запобігання перевтомі.

Ці фізіологічні особливості слугують біологічною основою для розробки адекватних віку педагогічних стратегій та психогігієнічних вимог до організації навчального середовища (Гуляєва, 2020, с. 14).

Молодший шкільний вік, який охоплює учнів 1-4 класів, є періодом рівномірного, але достатньо інтенсивного фізичного розвитку, що закладає фундамент для подальшого функціонального дозрівання організму.

Протягом цього періоду спостерігається стабільний приріст основних антропометричних показників. Вага тіла щорічно збільшується в середньому на 2-4 кг, зріст – на 2-4 см, а окружність грудної клітки – на 2-4 см.

Особлива увага приділяється формуванню опорно-рухового апарату. Відбувається посилене формування та мінералізація кісток і активне зростання м'язової маси. Існує статевий диморфізм у зростанні: хлопчики переважно ростуть за рахунок збільшення довжини ніг, а дівчатка – тулуба.

Міжхребцеві з'єднання ще містять значну кількість хрящової тканини, що забезпечує високу еластичність і рухливість хребта. Проте це робить хребет вразливим. Вигини, властиві дорослому хребту (шийний, грудний, поперековий), лише формуються. Неправильне положення тіла (наприклад, за партою) може легко призвести до порушення постави (сколіоз, кіфоз). М'язи еластичніші, ніж у дорослих, здатні до сильнішого скорочення та подовження. Однак їхній розвиток нерівномірний: великі м'язи (необхідні для загальних рухів) формуються швидше, тоді як малі м'язи (відповідальні за точність та тонкість рухів) відстають. Це є причиною невпевненого або незграбного виконання дрібних рухів на точність, що вимагає спеціальних вправ для розвитку дрібної моторики (Гуляєва, 2020).

Вегетативні функції (діяльність серцево-судинної та дихальної систем), які забезпечують енергетичну підтримку організму, відстають від темпів розвитку моторики, що обмежує фізичну та розумову витривалість дитини.

Серцево-судинна система (ССС): частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої становить 90-100 уд./хв.; ЧСС при фізичному навантаженні може

зростати до 140-170 уд./хв.

Дихальна система: частота дихання становить 20-22 рухів/хв.; характерна риса: дихання часто поверхнєве, що знижує ефективність газообміну та кисневого забезпечення.

Ця функціональна незрілість вимагає суворого нормування фізичних та розумових навантажень і підкреслює необхідність адекватного рухового режиму для стимуляції розвитку ССС та дихальної системи.

Психічний розвиток молодших школярів відзначається високою емоційністю та імпульсивністю. Діти легко захоплюються новими видами діяльності, але їхні емоції часто нестійкі та ситуативні.

Ця фізіологічна особливість нервової системи проявляється в психологічній нездатності до тривалої вольової саморегуляції та гальмування імпульсивних реакцій. Як наслідок, діти можуть бути непосидючими, легко відволікатися та мати труднощі з довільною увагою.

Висока сугестивність (легкість піддаватися впливу) та довіра до авторитету дорослого (вчителя) робить молодших школярів відкритими до педагогічного впливу та переконання. Це є важливим інструментом для формування правил поведінки та мотивації до навчання.

Для цього вікового періоду характерна велика потреба в активній руховій діяльності. Рух є не лише засобом фізичного розвитку, а й необхідною умовою для зняття нервового напруження, оптимізації роботи кори головного мозку та запобігання перевтомі (Голяка, Возний, 2015).

З огляду на це, однією з найважливіших педагогічних задач є формування звички до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Регулярні фізичні вправи компенсують статичні навантаження під час уроків; стимулюють розвиток великих і малих м'язів; сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем; виховують вольові якості, дисципліну та наполегливість.

Таким чином, освітній процес повинен бути побудований з урахуванням необхідності динамічної зміни діяльності та забезпечення

достатнього рухового режиму для гармонійного психофізіологічного розвитку дитини (Голяка, Возний, 2015).

Критичним напрямом психічного розвитку молодших школярів є якісна перебудова процесів сприйняття та сенсомоторної координації, що безпосередньо впливає на успішність навчальної та рухової діяльності.

Пріоритетним завданням у сфері фізичного виховання та навчання є удосконалення сенсомоторної інтеграції, зокрема координації між зоровими відчуттями та виконанням рухової дії (відомої як око-ручна координація). Розвиток цієї навички має вирішальне значення, оскільки вона є основою для формування навичок письма (точність графічних рухів); засвоєння трудових операцій (робота з інструментами та дрібними предметами); ефективного виконання фізичних вправ, наприклад, метання, ловіння, балансування тощо.

Для сприйняття молодших школярів характерна цілісність та нерозчленованість. Діти схильні сприймати об'єкт або явище як єдине ціле, ігноруючи або недостатньо виділяючи його окремі деталі, структурні елементи чи властивості. Це вимагає від педагога та тренера використання дидактичного принципу наочності та поетапного аналізу об'єктів або рухових дій, щоб навчити дитину аналітичному сприйняттю.

Слово дорослого набуває регулюючої функції і є потужним чинником впливу на формування правильного виконання фізичних вправ та корекцію рухів. Необхідно не лише демонструвати вправи, а й поповнювати знання дітей чіткими вербальними інструкціями та зоровими орієнтирами про траєкторію, амплітуду та послідовність руху (Гейтенко, 2020).

Слід враховувати, що у віці 6-11 років діти часто мають труднощі з точним сприйняттям відліку часу (оцінка тривалості, послідовності); диференціацією правої та лівої сторін (просторова орієнтація). Ці навички не формуються спонтанно і вимагають систематичного, цілеспрямованого тренування через спеціальні ігрові та навчальні завдання.

Увага молодших школярів характеризується вузьким обсягом і переважно є мимовільною (недовільною), легко переключається на зовнішні

подразники. Хоча відбувається активний розвиток довільної уваги, її стійкість залишається низькою.

Розгубленість дитини, її відволікання або нездатність слідувати інструкціям, варто розглядати як інтегративний показник, що може бути викликаний елементами втоми або перевтоми (зниження функціональних ресурсів нервової системи); недостатньою сформованістю звички до довільної концентрації та уважного сприйняття (слухати і дивитися). Саме тому педагогічні стратегії повинні включати методики, спрямовані на поступове збільшення обсягу та стійкості уваги та формування навичок самоконтролю і самоорганізації (Кравченко, 2024).

У віці 7-10 років діти вступають у так званий «молодший шкільний вік», що має прямий вплив на тренувальний процес. Дітям важко довго концентруватися на нецікавих вправах. Тренування має бути емоційним, ігровим та різноманітним. Вони мислять конкретними образами, а не абстрактними поняттями. Технічні елементи потрібно показувати, а не лише пояснювати.

В цьому віці переважають емоції над логікою. Похвала, заохочення та позитивний зворотний зв'язок є критично важливими для мотивації. Основна мотивація – гра, задоволення від руху, бажання бути кращим за інших. Змагальний елемент необхідний (Голяка, Возний, 2015).

Тільки починають формуватися вольові якості. Важливо створювати ситуації, що вимагають подолання труднощів.

Цей вік характеризується інтенсивним розвитком основних систем організму, що створює фундамент для подальших навантажень.

Розвивається опорно-руховий апарат. Кісткова тканина ще гнучка і крихка. Це вимагає обмеження осьових (стрибки з великої висоти, важка атлетика) та надмірних ударних навантажень. М'язи спини та живота ще слабкі. Особливу увагу слід приділяти поставі (профілактика сколіозу).

Для розвитку рухових якостей – це час найбільш ефективного розвитку певних якостей. Для цього віку це швидкість (частота рухів), розвивається

дуже добре; спритність (координація), ключова якість на цьому етапі (метання, ловіння, зміна напрямку, робота з м'ячем); гнучкість, розвивається добре.

Розвивається серцево-судинна та дихальна системи. Швидко настає втома, але й швидке відновлення. Тренування мають бути інтервальними (багато коротких ігор/вправ, часті паузи). Необхідно обмежувати навантаження «до відмови», уникати тривалих, монотонних вправ на витривалість (Кравченко, 2024).

На основі цих особливостей, підготовка на етапі початкової підготовки має бути поліфункціональною (всебічною), замість вузької спеціалізації на баскетболі – загальний фізичний розвиток (біг, стрибки, метання, гімнастика, ігри з різними м'ячами); ігровою – основний метод – гра (естафети, рухливі ігри, міні-баскетбол); спрямованою на координацію – формування «базового словника рухів» для всіх видів спорту; корекційною – врахування різного рівня підготовленості дітей та індивідуалізація навантажень.

У молодшому шкільному віці (7-10 років) спостерігається сенситивний період для розвитку координаційних здібностей, що є критичним для засвоєння базових технічних елементів баскетболу. Одночасно, незрілість мимовільної уваги вимагає від тренера використовувати виключно ігровий метод, де навчальний процес інтегрований у захоплюючі рухливі ігри та естафети.

1.2. Сучасні підходи до техніко-тактичної підготовки в баскетболі

Командні спортивні ігри в системі олімпійського та професійного спорту вирізняються особливою популярністю. Аналіз змагань високого рівня сьогодення свідчить про те, що командні спортивні ігри перетворюються на потужну індустрію, яка збирає десятки тисяч уболівальників на стадіонах і багатомільйонні аудиторії телеглядачів, що, у свою чергу, значно збільшує спортивну конкуренцію і видовищність змагань

(О. Борисова, 2016; Е. Дорошенко, 2018; Р. Сушко, 2018; М. Пітин, Х. Хіменес, І. Карпа, І. Ріпак, 2019 та ін.).

Останніми роками спостерігається тенденція до підвищення популярності спортивних ігор і, в більшому ступені, командних ігрових видів спорту (Г. Защук, С. Защук, В. Мельничук, 2005; М. Мішин, 2018; О. Пікінер, 2018; М. Безмилов, 2020; В. Гунченко, 2020; С. Овчаренко, Я. Малойван, 2020; О. Соловей, 2020 та ін.). Позитивна динаміка популярності командних спортивних ігор потребує оновлення знань у теорії і методиці підготовки спортсменів, сучасних досліджень з урахуванням тенденцій, притаманних спорту ХХІ ст. та спортивним іграм зокрема (В. Костюкевич, 2017, 2019; В. Тищенко, 2018, 2020; В. Мулик, 2019; О. Шинкарук, 2018; О. Івченко, 2019 та ін.) (Мітова, 2021, с. 33).

Високий рівень сучасного баскетболу та нестримна конкуренція на міжнародній спортивній арені вимагають від фахівців постійного пошуку ефективних засобів та методів підготовки, розробки нових теоретичних і практичних положень для оптимізації навчально-тренувального процесу, дослідження закономірностей та принципів ведення спортивної боротьби, необхідних для безперервної підготовки спортивних резервів (Поплавський, 2019, с. 3).

Баскетбол – ігровий командний вид спорту, який є одним з найбільш популярних у світі та Україні. Висока динаміка та варіативність ігрових дій спортсменів, а також непередбачуваність кінцевого результату створюють неповторну атмосферу та забезпечують якісне видовище для глядачів. Вітчизняна баскетбольна школа має славні традиції, визнані фахівцями зі всього світу. Враховуючи значний потенціал розвитку та успішні виступи національних команд, баскетболу надано перше місце серед пріоритетних видів спорту в Україні (Поплавський, 2019, с. 4).

За узагальненими статистичними даними інтернет-джерел баскетбол входить до п'ятірки найпопулярніших видів спорту у світі (О. Борисова, Р. Сушко, 2016), а в Україні посідає провідне місце серед першої категорії

пріоритетності командних ігрових олімпійських видів спорту на 2017-2020 роки (Наказ Міністерства молоді та спорту України від 14.03.2017 року № 1036) (Мітова & Онищенко, 2018, с. 4).

Баскетбол є однією з ключових та найбільш поширених ігрових дисциплін в сучасному українському спортивному просторі. Його комплексна рухова структура інтегрує широкий спектр фундаментальних локомоторних та специфічних технічних елементів: від циклічних рухів, як-от біг та ходьба, до ациклічних, що вимагають високої координації, включаючи зупинки, різкі повороти, вертикальні стрибки, а також високоспеціалізовані маніпуляції з м'ячем – ловлю, ведення (дріблінг) та кидки, які динамічно виконуються в умовах конкурентного єдиноборства із суперником. Така багатовекторна рухова діяльність справляє потужний позитивний вплив на гомеостатичні та регуляторні системи організму. Зокрема, вона сприяє нейрофізіологічній адаптації, зміцнюючи центральну та периферичну нервову систему, стимулює міцність опорно-рухового апарату та оптимізує функціональну активність усіх систем організму – серцево-судинної, дихальної та ендокринної, підвищуючи загальну резистентність (Ефімов, Помещикова, 2012, с. 6).

Як засіб активної рекреації, баскетбол має значну соціальну цінність, слугуючи ефективною формою відновлення працездатності для широких верств населення, особливо для дітей та підлітків, а також для осіб, чия професійна діяльність пов'язана переважно з інтенсивною розумовою (когнітивною) діяльністю.

У контексті фізичного виховання, баскетбол виступає як потужний педагогічний інструмент, що дозволяє реалізувати низку стратегічних завдань: це профілактика захворювань та гармонійний фізичний розвиток осіб різних вікових груп (включно з молоддю, людьми середнього та старшого віку), суттєве збільшення охоплення масовими заняттями спортом із паралельним підвищенням їхнього виховного, оздоровчо-гігієнічного та соціалізаційного ефекту, а також підготовка кваліфікованого спортивного

резерву та організація багатоступеневої системи змагань. Крім того, систематичні заняття баскетболом є важливим чинником для формування ключових психологічних та вольових якостей, таких як цілеспрямована наполегливість, сміливість, рішучість, а також розвиток соціальної компетентності та колективізму у прийнятті та виконанні тактичних рішень (Ефімов, Помещикова, 2012, с. 6).

О. Мітова (2021) акцентує увагу на омолодженні спорту. Серед фахівців сформувались два табори прихильників антагонічних думок: одні вважають, що рання спеціалізація у подальшій кар'єрі спортсмена сприяє подовженню етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей; інші – що рівень спортивних досягнень у сучасному спорті вимагає спеціалізованої адаптації юного спортсмена і залишає мало можливостей для загального і всебічного гармонійного розвитку організму дитини. Безумовно, грамотний підхід кваліфікованих тренерів до підготовки юних спортсменів може нівелювати невиправданий травматизм, але психологічне навантаження, біологічні види стимуляції, способи матеріальної спокуси не можуть сприятливо впливати на несформовану особистість (Мітова, 2021, с. 47).

Ключове стратегічне завдання участі у змагальній діяльності баскетболу полягає у максимізації кількості успішних кидків м'яча до кошика команди-суперника, що є детермінантою набраних очок, при одночасному ефективному інгібуванні аналогічних атакуювальних дій з боку опонентів. Для досягнення цієї домінантної мети, гравці мають володіти високим рівнем розвитку спеціалізованого арсеналу ігрових прийомів, що формує їхню індивідуальну технічну майстерність, а також демонструвати синхронізовану та координовану групову й командну взаємодію у динамічних умовах ігрового простору.

Окрім необхідності опанування техніко-тактичним компонентом, успішність гравців критично залежить від комплексної фізичної підготовленості, що включає високу швидкісно-силову витривалість для

швидкого переміщення (біг, прискорення), вибухову силу нижніх кінцівок для ефективних вертикальних стрибків, а також моторну спритність та координацію для ведення ефективної боротьби за володіння м'ячем.

Технічна структура баскетболу характеризується значним різноманіттям та багатокomпонентністю ігрових прийомів, які є основою для реалізації тактичних планів. Серед цих базових технічних елементів виділяють: ергономічні способи тримання м'яча, що забезпечують контроль; точні та своєчасні передачі як засіб комунікації та переміщення м'яча; впевнена ловля м'яча для його фіксації; динамічне ведення (дріблінг), що дозволяє гравцю пересуватися з м'ячем; обманні рухи (фінти), спрямовані на дезорієнтацію захисників; та, власне, кидки, які є кульмінацією атакуючої фази. Усі перелічені технічні прийоми, які становлять фундаментальну кінематику баскетболу, у процесі ігрової діяльності вкрай часто виконуються в умовах непосреднього та інтенсивного єдиноборства (контакту) з гравцем команди-суперника, що вимагає високої швидкості прийняття рішень (когнітивної обробки), периферичного зору та стійкості до фізичної протидії.

Виняткова специфікація фізичних якостей є визначальною для досягнення високих спортивних результатів у баскетболі. Серед усього спектра рухових здібностей, найбільшу ігрову релевантність мають спритність (координаційні здібності), швидкісні здібності та силові здібності, які формують базис для демонстрації високого рівня спортивної майстерності. Зокрема, спритність критично необхідна для швидкої зміни напрямку руху, виконання складних технічних прийомів в умовах обмеженого простору та адаптації до непередбачуваних ігрових ситуацій. Швидкісні здібності (включно зі швидкістю реакції, швидкістю пересування та швидкісною витривалістю) забезпечують ефективний перехід від захисту до нападу та успішне виконання індивідуальних відривів.

Натомість, силові здібності (зокрема, вибухова сила для стрибків та силова витривалість) є запорукою домінування у боротьбі за підбирання, виконання потужних кидків та фізичної протидії в єдиноборствах. Від

ступеня розвитку та інтеграції цих необхідних фізичних якостей у гравців-баскетболістів прямо залежить не лише результат окремої гри, але й загальна успішність команди та її конкурентоспроможність протягом всього змагального циклу.

На даний час вивчення тактичної підготовленості баскетболістів є складним процесом. Даний факт пояснюється недостатньою кількістю методик, які б давали можливість об'єктивно отримувати відповідні показники (Базілевський, 2015).

У контексті спортивної науки, баскетбол класифікується як поліфункціональна командна спортивна дисципліна, де системна взаємодія та командна зіграність є критичними детермінантами успіху. Перемога у змагальному процесі найчастіше дістається тому колективу, який демонструє високий рівень структурної інтеграції, де кожен гравець чітко усвідомлює та бездоганно виконує свою рольову функцію (амплуа) відповідно до тактичної схеми. Ефективність гри залежить від спільних, узгоджених і самовідданих дій, спрямованих на досягнення стійкої ігрової переваги над командою суперників. Незважаючи на те, що кінцева реалізація атакуючої фази (закидання м'яча у кільце) є індивідуальною дією, створення оптимальних умов для цього фінального кидка – це результат комплексної праці всіх п'яти гравців, які спільно забезпечують простір, час та безпеку для партнера, що атакує, підкреслюючи пріоритет колективної синергії над індивідуалізмом.

Тренування баскетболістів це – тривалий, багатоетапний процес, обумовлений комплексом чинників: специфікою спортивної діяльності, особливостями біологічної та соціально-психологічної природи людини, закономірностями розвитку особистості в онтогенезі, законами динаміки певних рухових здібностей у різні вікові періоди і ще цілу низку чинників. З професійного погляду мають також враховуватися потреби цього виду спорту та необхідність прогнозування результатів на майбутнє (Прокоф'єва, Ступак, 2019, с. 123).

Баскетбол є однією з ключових та найбільш поширених ігрових

дисциплін в сучасному українському спортивному просторі. Його комплексна рухова структура інтегрує широкий спектр фундаментальних локомоторних та специфічних технічних елементів: від циклічних рухів, як-от біг та ходьба, до ациклічних, що вимагають високої координації, включаючи зупинки, різкі повороти, вертикальні стрибки, а також високоспеціалізовані маніпуляції з м'ячем – ловлю, ведення (дріблінг) та кидки, які динамічно виконуються в умовах конкурентного єдиноборства із суперником. Така багатовекторна рухова діяльність справляє потужний позитивний вплив на гомеостатичні та регуляторні системи організму, сприяючи нейрофізіологічній адаптації, зміцнюючи центральну та периферичну нервову систему, стимулюючи міцність опорно-рухового апарату та оптимізуючи функціональну активність усіх систем організму. Як засіб активної рекреації та педагогічний інструмент, баскетбол сприяє гармонійному фізичному розвитку та формуванню ключових психологічних та вольових якостей, таких як цілеспрямована наполегливість, сміливість та колективізм (Цимбалюк, Несен, Мусієнко, Юрченко, 2022, с. 86).

Ключове стратегічне завдання участі у змагальній діяльності баскетболу полягає у максимізації кількості успішних кидків м'яча до кошика команди-суперника, при одночасному ефективному інгібуванні аналогічних атаквальних дій з боку опонентів. Для досягнення цієї домінантної мети, гравці мають володіти високим рівнем розвитку спеціалізованого арсеналу ігрових прийомів, що формує їхню індивідуальну технічну майстерність, а також демонструвати синхронізовану та координовану групову й командну взаємодію.

Технічна структура баскетболу характеризується значним різноманіттям та багатокомпонентністю ігрових прийомів. Серед базових технічних елементів виділяють: ергономічні способи тримання м'яча, точні передачі, впевнена ловля, динамічне ведення (дріблінг), обманні рухи (фінти), і, звичайно, кидки. Усі ці елементи вкрай часто виконуються в умовах непосреднього та інтенсивного єдиноборства з гравцем суперника.

Успішність гравців критично залежить від комплексної фізичної підготовленості. Серед усього спектра рухових здібностей, найбільшу ігрову релевантність мають спритність (координаційні здібності), швидкісні здібності та силові здібності. Спритність необхідна для швидкої зміни руху та виконання складних прийомів, швидкісні здібності забезпечують ефективний перехід між фазами гри, а силові здібності (особливо вибухова сила та силова витривалість) є запорукою домінування у єдиноборствах. Від ступеня розвитку та інтеграції цих якостей прямо залежить загальна успішність команди (Цимбалюк, Несен, Мусієнко, Юрченко, 2022, с. 86).

Баскетбол класифікується як поліфункціональна командна дисципліна, де системна взаємодія та командна зіграність є критичними детермінантами успіху. Перемога дістається тому колективу, який демонструє високий рівень структурної інтеграції, де кожен гравець чітко усвідомлює та бездоганно виконує свою рольову функцію. Хоча кінцева реалізація атакуючої фази є індивідуальною, створення оптимальних умов для кидка – це результат комплексної праці всіх п'яти гравців.

Система узгоджених дій гравців команди у нападі чи захисті іменується тактикою гри – раціонально обґрунтованою моделлю застосування засобів для досягнення змагальної перемоги. У командному захисті існують універсальні принципи, які є обов'язковими для всіх його варіацій:

1. Кожен гравець повинен суворо виконувати свою роль у захисній структурі.
2. Категорично заборонено створювати перевагу суперника під власним щитом.
3. Активне перешкоджання кидкам, особливо з близьких дистанцій та з награних позицій.
4. Активна протидія найбільш результативному гравцю суперника, не дозволяючи йому отримувати м'яч та займати оптимальні позиції для атаки; відтіснення високорослих гравців до бокової лінії.
5. Після кидка заключним та обов'язковим елементом є ефективне

блокування та заволодіння м'ячем після відскоку від щита, щоб нейтралізувати повторну атаку (Цимбалюк, Несен, Мусієнко, Юрченко, 2022, с. 86).

Науковці О. Мітова & В. Грюкова (2016) зазначають, що у процесі навчання кожній окремій руховій дії можна виділити три етапи навчання руховим діям. Робота на даних етапах відрізняється власне кажучи розв'язанням завдань, змісту використовуваних засобів і методів навчання, особливостями формування орієнтованої, виконавчої й контрольної-коректувальної частин дії (Мітова & Грюкова, 2016, с. 44).

Безпосередньо оволодіння гравцями технічними елементами й тактичними діями в процесі пізнання спортивних ігор проходить три етапи:

I етап – створення передумов та ознайомлення з ігровими прийомами;

II етап – засвоєння рухових дій;

III етап – закріплення, удосконалення й інтеграція ігрових прийомів.

Мета I етапу полягає в засвоєнні учнями технічних прийомів, тактичних дій у загальних рисах в основному варіанті.

Завданнями першого етапу є:

– створення цілісного уявлення про технічні прийоми, тактичні дії на основі відповідних знань;

– визначення рухового досвіду учнів і, за необхідності – поповнення;

– забезпечення належного рівня розвитку фізичних якостей, що обумовлюють якісне оволодіння ігровими прийомами;

– виконання ігрових прийомів загалом, тобто формування орієнтовної основи діяльності;

– усунення зайвих рухів, які грубо спотворюють техніку.

На цьому етапі у гравців формується правильне уявлення щодо ігрового прийому, образу його техніки як найбільш ефективного способу виконання рухової дії. Тому важливо, щоб показ ігрового прийому був досконалим і доповнювався його демонстрацією в ігрових та змагальних умовах.

Свідоме оволодіння руховою дією потребує термінологічно точного пояснення прийому гри, його якісного аналізу, у тому числі й із погляду офіційних правил, розкриття суттєвих ланок виконання, визначення причин можливих помилок та способів їх усунення. Гравці повинні знати значення ігрового прийому для успішного ведення змагальної боротьби, особливості й способи його реалізації в різноманітних ігрових ситуаціях (Цимбалюк із соавт., 2022, с. 90).

Мета II етапу – деталізоване, відносно досконале засвоєння гравцями технічних прийомів, тактичних дій. Завданнями цього етапу є:

- уточнення техніки ігрових прийомів, їх просторових, часових, просторово-часових і баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей динамічних характеристик щодо індивідуальних можливостей гравців;
- поглиблення розуміння закономірностей рухів у технічних прийомах, що вивчаються;
- досягнення правильного виконання ігрових прийомів, підвищення самоконтролю гравців;
- створення передумови варіативного виконання ігрових прийомів.

Другий етап завершується формуванням у гравців рухового вміння, яке характеризується свідомим управлінням рухами, нестійкістю до дії чинників, що заважають виконанню ігрового прийому, та нестабільністю результатів. Оволодіння ігровим прийомом здійснюється в спрощених і стандартних умовах. Переважно елемент техніки реалізується виокремлено й не обмежується в часі та просторі, відсутні зовнішні чинники, що заважають його виконанню, використовуються додатковий інвентар та обладнання (Цимбалюк із соавт., 2022, с. 93).

Мета III етапу – закріплення та вдосконалення гравцями технічних прийомів, тактичних дій і взаємодій.

Завданнями третього етапу є:

- закріплення навичок володіння технічними прийомами;
- розширення варіативності технічних прийомів, тактичних дій;

- завершення індивідуалізації технічних прийомів;
- досягнення інтеграції ігрових прийомів і провідних фізичних якостей;
- забезпечення високої ефективності технічних прийомів, тактичних комбінацій в ігровій та змагальній діяльності.

На третьому етапі завершується формування рухової навички й відбувається становлення суперуміння – системи навичок вищого порядку, що характеризується варіативністю, творчістю, індивідуалізацією, високою стійкістю виконання ігрових прийомів у складних та екстремальних умовах, тобто в ігровій і змагальній діяльності.

Закріплення та вдосконалення ігрових прийомів здійснюється у варіативних й ускладнених умовах. Пропонується виконання рухових дій із різною швидкістю та силою, змінюються простір реалізації прийомів гри, положення м'яча, підвищуються вимоги до точності виконання елементів техніки, передбачається обов'язкове їх поєднання й протидія (пасивна та активна) з боку суперника, використовуються додаткові завдання й правила (Цимбалюк із соавт., 2022, с. 95).

Етап початкової підготовки є фундаментальним у системі багаторічної підготовки юних спортсменів і повністю відповідає сенситивному періоду молодшого шкільного віку (6-10 років). Його основна мета – створення широкої бази для майбутньої спортивної спеціалізації, фокусуючись на гармонійному фізичному розвитку.

Головні завдання цього етапу сформульовані з урахуванням фізіологічної та психологічної незрілості молодших школярів.

1. Першочерговим завданням є зміцнення здоров'я дітей, підвищення загальної опірності організму та усунення наявних недоліків у рівні фізичного розвитку (наприклад, корекція постави, зміцнення м'язового корсета тощо).

2. Основний акцент робиться на різносторонній фізичній підготовці, що передбачає гармонійний розвиток усіх основних фізичних якостей (швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили). Це

забезпечує накопичення широкого моторного фонду, необхідного для освоєння складних рухів у майбутньому.

3. Початкове навчання техніці обраного виду спорту відбувається паралельно з освоєнням техніки різних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Навчання має бути варіативним і спрямованим на розуміння принципів руху.

Підготовка юних спортсменів характеризується застосуванням специфічних методів, що відповідають потребам і можливостям дитини.

Тренувальний процес будується на різноманітності засобів і методів з широким вживанням матеріалу різних видів спорту (елементи легкої атлетики, гімнастики, акробатики, спортивних ігор). Цей підхід запобігає ранній спеціалізації та травматизму.

Використання рухливих ігор та ігрового методу є домінантним. Ігрова форма забезпечує високу емоційну насиченість, підтримує інтерес, природно розвиває координаційні здібності та відповідає високій потребі молодших школярів в активній руховій діяльності.

Особливо важливо, що на етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями. Слід категорично уникати вживання одноманітного, монотонного матеріалу та надмірного обсягу повторень. Це обмеження обумовлене незрілістю нервової системи. Монотонна робота призводить до швидкого виснаження процесів збудження та гальмування, викликаючи швидко втому і зниження уваги. Монотонність знижує емоційне залучення, що може призвести до стійкої втрати інтересу до спорту.

Таким чином, тренувальний процес має бути динамічним, емоційним та різностороннім, орієнтованим на загальне вдосконалення рухових якостей, а не на досягнення вузькоспеціалізованих результатів.

У контексті технічного вдосконалення молодших школярів на етапі початкової спортивної підготовки необхідно орієнтуватися на освоєння багатообразних підготовчих вправ та широкого комплексу різноманітних

рухових дій. Вкрай важливо в цей період не намагатися стабілізувати техніку рухів або добиватися стійкого рухового навичку, орієнтованого на конкретні спортивні результати. Навпаки, основна мета полягає у закладанні різносторонньої технічної бази – «школи рухів» – шляхом накопичення варіативного рухового досвіду. Такий підхід створює фундаментальну основу для подальшого ефективного технічного вдосконалення на наступних етапах багаторічної підготовки.

На етапі початкової підготовки, зважаючи на фізіологічну незрілість та високу стомлюваність молодших школярів, тренувальні заняття повинні проводитися не частіше 2-3 разів на тиждень. Оптимальна тривалість кожного заняття становить до 60 хвилин. Важливо, щоб ці заняття органічно поєднувалися із регулярними уроками фізичної культури в школі. За методичними рекомендаціями, тренувальний процес має носити переважно ігровий характер, що забезпечує високу мотивацію та сприяє різнобічному розвитку координаційних здібностей, мінімізуючи при цьому психічне та фізичне перевантаження.

Річний обсяг роботи на цьому етапі є відносно невеликим і зазвичай коливається в межах 100-150 годин. Однак цей обсяг, як і тривалість самого етапу, значною мірою залежить від віку початку занять спортом та рівня попередньої фізичної підготовленості дитини. Ранній початок, наприклад, 6-7 років – етап початкової підготовки може тривати 3 роки і характеризується меншим річним обсягом роботи на початку (100-150 год.). Пізніший початок, наприклад, 9-10 років – тривалість етапу може скорочуватися до 1,5-2 років. У цьому випадку, завдяки ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі та вищій готовності організму, річний обсяг роботи може бути одразу збільшений і досягати 200-250 годин протягом року.

Така варіативність у плануванні обсягу та тривалості дозволяє індивідуалізувати навантаження, забезпечуючи оптимальне формування рухових навичок без шкоди для здоров'я та загального розвитку.

Сучасні підходи суттєво відрізняються від традиційних, орієнтуючись

не на механічне повторення елементів, а на розуміння гри, прийняття рішень та розвиток інтелекту гравця.

Міні-баскетбол для віку 6-10 років – це не просто зменшення правил, а цілісна педагогічна та методологічна концепція, що є основою сучасної початкової підготовки. Використання менших м'ячів, низьких кошиків та меншого ігрового майданчика. Це дозволяє дитині успішно виконувати елементи гри (досягати кільця, вести м'яч), що підвищує мотивацію та закріплює правильні рухові навички.

Правила міні-баскетболу, наприклад, обов'язкова участь усіх гравців в атаці/захисті, стимулюють комплексний розвиток усіх рухових якостей і технічних елементів без ранньої спеціалізації.

Сучасний підхід відмовляється від фрагментарного (ізолюваного) тренування на користь інтегрального. Технічні елементи (ведення, передача, кидок) вивчаються одночасно з тактичною ситуацією, в якій вони застосовуються. Наприклад, замість «Просто веди м'яч уперед 20 разів», використовується «Ведення м'яча з обходом конуса, який імітує захисника».

Одночасний розвиток фізичних здібностей (координація, швидкість) і техніки. Наприклад, вправа на швидкість із одночасним виконанням передачі м'яча.

Ключовий метод роботи на етапі початкової підготовки, який враховує психофізіологічні особливості дитини – це гра. Більшість тренувального часу відводиться рухливим іграм та міні-іграм за спрощеними правилами (1x1, 2x2, 3x3). Це стимулює самостійне прийняття рішень в умовах обмеженого часу і тиску суперника.

Спочатку дітям пропонується гра, потім, якщо виникають помилки, елемент вивчається ізолювано, а потім одразу повертається в ігрову ситуацію (принцип «Від цілого до частин»).

Основна увага приділяється не стільки ідеальному виконанню, скільки своєчасності та доцільності технічної дії (наприклад, коли краще кидати, а коли віддати пас) (формування «Ігрового інтелекту»).

Техніка виконання ігрових прийомів є фундаментальною основою спортивної майстерності баскетболістів, слугуючи головним інструментарієм для ефективного розв'язання будь-якого оперативного ігрового завдання. Чим ширшим є арсенал освоєних технічних прийомів та вищим рівень їхнього раціонального імплементації у динамічних ситуаціях, тим вищою стає когнітивна та моторна ефективність гравця.

У науково-методичному розумінні, техніка являє собою складний комплекс послідовних і одночасних рухів різних сегментів тіла, що характеризуються оптимальною раціональною амплітудою, чітким темпом, специфічним ритмом і заданим напрямком.

У свою чергу, технічний прийом визначається як система рухів, ідентичних за своєю смисловою структурою і цілеспрямовано спрямованих на вирішення конкретної рухової задачі (наприклад, кидок м'яча однією чи двома руками, або передача м'яча однією рукою).

До основних технічних прийомів ведення гри у фазі нападу відносяться вихідні (початкові) положення та спеціалізовані пересування баскетболіста, зупинки, повороти, а також специфічні маніпуляції з м'ячем – ловля, передачі та ведення м'яча, кидки м'яча у кільце, і, нарешті, відволікаючі дії (фінти). Вся ця сукупність спеціальних, правилами зумовлених рухів становить техніку гри, що дозволяє гравцю максимально ефективно розв'язувати рухові завдання в конкретних, часто непередбачуваних ігрових умовах (ситуаціях).

Класифікація техніки – це взаємно підпорядкований розподіл усіх прийомів техніки за розділами і групами на основі визначених схожих ознак. Вона необхідна для послідовного вивчення техніки гри в баскетбол (Ефімов, Помещикова, 2012, с. 55).

Класифікація техніки баскетболу представлена у таблиці 1.1.

Передача м'яча – прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для подальших дій.

**Класифікація техніки баскетболу
(за О.А. Ефімовим, І.П. Помещиковою, 2012)**

ТЕХНІКА ГРИ																					
У НАПАДІ										У ЗАХИСТІ											
ПЕРЕСУВАННЯ					ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ					ПЕРЕСУВАННЯ					ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ						
ходьба	біг	стрибки	зупинки	поворот	заслони	ловля	передачі	кидки	ведення	стійки	ходьба	біг	стрибки	зупинки	повороти	вибивання	відбивання	накривання	перехоплення	виривання	відскоком
СПОСОБИ																					
ВАРІАНТИ																					
УМОВИ ВИКОНАННЯ																					

Основою для формування чітких, цілеспрямованих та ефективних взаємодій між гравцями баскетбольної команди під час матчу є високий рівень володіння технікою передачі м'яча та здатність виконувати її правильно і точно. У сучасному баскетболі існує широкий спектр способів передач, і вибір конкретного прийому є варіативним та ситуативним, тобто залежить від низки ігрових детермінантів. До цих ключових факторів відносяться: поточна ігрова ситуація на майданчику, дистанція, на яку необхідно доставити м'яч, позиційне розташування або вектор руху партнера, якому адресується пас, а також характер та спосіб протидії з боку захисників команди-суперника. Таким чином, передача м'яча є не просто технічним елементом, а тактичним інструментом, який вимагає швидкого когнітивного аналізу ігрового середовища для вибору найбільш раціонального способу дії.

Передача м'яча може виконуватися однією або двома руками, в опірному і в безопірному положеннях, на різні відстані та в різних напрямках. За допомогою передач гравці поєднують дії один з одним, розв'язують тактичні завдання, готують умови для кидків у кільце. Тому

гравці мають володіти способами швидкої й точної передачі м'яча, згідно з класифікацією (Ефімов, Помещикова, 2012, с. 60). (табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

Класифікація передач м'яча
(за О.А. Ефімовим, І.П. Помещиковою, 2012)

ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА						
ДВОМА РУКАМИ			ОДНІЄЮ РУКОЮ			
ВІД ГРУДЕЙ	ЗВЕРХУ	ЗНИЗУ	ЗІГНУТОЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ	ПРЯМОЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ	ПРЯМОЮ РУКОЮ ЗБОКУ	ПРЯМОЮ РУКОЮ ЗНИЗУ
СТОЯЧИ НА МІСЦІ						
ПІД ЧАС ПЕРЕСУВАННЯ						
У СТРИБКУ						

Передачу м'яча можна виконувати, стоячи на місці, у стрибку та під час пересування. Під час пересування, передаючи м'яч, слід враховувати, що з м'ячем можна робити не більше двох кроків, пас партнеру повинен бути зручним для ловлі і враховувати напрям і швидкість його руху. Передаючи м'яч під час пересування, слід убик ловлі та передачі м'яча розвернути тільки верхній плечевий пояс, а не увесь тулуб. Зазвичай, навчання передач починається з найбільш поширених способів – двома руками від грудей і однією рукою зверху (Ефімов, Помещикова, 2012, с. 65).

Формування рухових навичок у спортивних іграх проходить складний шлях від початку розучування до можливості вільного використання в грі (Ефімов & Помещикова, 2012, с. 47).

Технічна підготовка спортсмена розв'язуються за допомогою специфічних засобів: спеціально-підготовчих, імітаційних, підвідних, ігрових і змагальних вправ тощо (табл. 1.3).

Таблиця 1.3.

Завдання і засоби техніко-тактичної підготовки спортсменів

Вид підготовки	Завдання	Засоби
Технічна підготовка	Засвоєння необхідного об'єму технічних прийомів, які дозволяють спортсменам адаптуватися до умов тренувальної діяльності. Удосконалення техніки ігрових прийомів на тренуваннях і створення передумов до адаптації спортсменів до умов змагальної діяльності. Підвищення ефективності засвоєних технічних прийомів, як в умовах тренування, так і в умовах змагань. Підвищення надійності та результативності технічних прийомів і їх сполучення в екстремальних умовах гри.	Спеціально-підготовчі вправи; імітаційні вправи; підвідні вправи; ігрові вправи; змагальні вправи тощо.
Тактична підготовка	Засвоєння у процесі тренувальних занять основних елементів прикладної, групової і командної тактики в фазах оволодіння м'ячем і відбору м'яча. Використання тактичних знань і умінь у процесі гри.	Літературні джерела, слайди, плакати; відеокасети; комп'ютерні програми; тренувальні заняття, контрольні та офіційні ігри (старту, поєдинки тощо).

Тактична підготовка баскетболістів припускає оволодіння мистецтвом ведення спортивної боротьби. Вона базується на здібностях спортсмена швидко й правильно аналізувати змагальну ситуацію, що складається, знаходити оптимальне рішення даного тактичного завдання й вирішувати його з партнерами (Ефімов & Помещикова, 2012, с. 80).

У тактичній підготовці чітко виділяються чотири методичні взаємозалежні задачі:

1. Розвиток складних реакцій, швидкості, уважності, орієнтування,

кмітливості, творчої ініціативи.

2. Оволодіння індивідуальними діями й типовими взаємодіями з партнерами, основними системами командних дій у нападі й захисті.

3. Формування уміння, ефективно використовувати засоби гри й вивчений тактичний матеріал, з огляду на власні сили, можливості, зовнішні умови й особливості опору супротивника.

4. Розвиток здатності по ходу матчу перемикатися з одних систем і варіантів командних дій на інші (Ефімов & Помещикова, 2012, с. 80).

Тактична підготовка спрямована на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби. Як підсумок тактичної підготовки буде рівень тактичної підготовленості спортсменів. У структурі тактичної підготовленості В. Костюкевич (2007) виокремлює тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення.

Тактичні знання являють собою сукупність представлень про засоби, види і форми спортивної тактики та особливості їх використання у тренувальній і змагальній діяльності.

Тактичні уміння – форма прояву свідомості спортсмена, яка відображає його дії на основі тактичних знань. Може бути виокремлено: уміння розгадувати замисли суперника, передбачати плин розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику тощо. Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, закінченої тактичної дії у конкретній змагальній або тренувальній ситуації.

Тактичне мислення – це мислення спортсмена у процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу та психічної напруги і безпосередньо спрямоване на розв'язання конкретних тактичних завдань (Костюкевич, 2007, с. 92-93).

Тактична підготовка спортсмена – це комплексний процес, до якого належить оволодіння усіма необхідними знаннями про засоби і способи ведення спортивної боротьби і систему техніко-тактичних тренувальних

завдань, а також контрольних і офіційних змагань, у яких спортсмени удосконалюють і доводять до оптимального рівня свою тактичну майстерність.

Індивідуальна тактична підготовка повинна розв'язувати наступні завдання:

- 1) навчити спортсмена доцільному виконанню технічних прийомів згідно ігрової ситуації;
- 2) розвивати у спортсменів тактичне (оперативне) мислення, орієнтацію, кмітливість, творчу ініціативу, здібність передбачати ймовірні зміни ігрової ситуації;
- 3) навчити взаємодіям з партнерами (групова тактика);
- 4) сформувати у спортсменів уміння швидко і раціонально переключатися з одних тактичних побудов на інші у залежності від змін змагальних обставин.

При тренуванні індивідуальних тактичних дій тренер повинний мобілізувати усю свою винахідливість, знання, знайти індивідуальний підхід до шкільного баскетболіста. У кожному тренуванні, у кожній вправі він повинний звертати пильну увагу на індивідуальні тактичні дії гравця без м'яча.

При оволодінні груповими діями рекомендується наступна методична послідовність (Ефімов & Помещикова, 2012):

1. Взаємодія двох гравців «передай м'яч і вийди».
2. Взаємодія трьох гравців по типу «трикутник».
3. Заслони.
4. Наведення на одного партнера.
5. «Трійка».
6. Перетинання.
7. «Мала вісімка».
8. «Перехресний вихід».
9. Заслони в русі.

10. «Подвійний заслін» і «наведення на двох гравців».

Методична послідовність оволодіння взаємодіями в захисті наступна:

1. Підстраховування.

2. Переключення.

3. Відступання.

4. Просковзування.

5. Взаємодія в чисельній меншості.

6. Груповий відбір м'яча.

7. Групові взаємодії під час боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.

Оволодіння (командними) тактичними системами раціонально здійснювати по фазах (початок-розвиток-завершення) поступово поєднуючи їх у єдине ціле (Ефімов & Помещикова, 2012, с. 81).

Основними засобами тактичної підготовки є літературні джерела, спортивна періодика, слайди, плакати, відеокасети, комп'ютерні програми, тренувальні заняття, контрольні та офіційні змагання тощо.

Сучасні дослідження підтверджують, що початковий етап – це сенситивний період для розвитку координації та спритності. Використання великої кількості вправ із різними предметами (тенісні м'ячі, скакалки, обручі) та незвичними поєднаннями рухів. Це створює руховий фундамент для подальшого вивчення складної техніки. Вправи на швидку зміну напрямку, старт із різних положень, реакція на зоровий/слуховий сигнал.

Сучасні підходи в техніко-тактичній підготовці юних баскетболістів ґрунтуються на концепції міні-баскетболу, який завдяки адаптації правил та обладнання створює умови для інтегрального, ігрового навчання, де формування тактичного мислення та координаційних здібностей передусє вузькій технічній спеціалізації.

1.3. Взаємозв'язок технічної та тактичної підготовки юних баскетболістів

На етапі початкової підготовки з баскетболу взаємозв'язок між технікою і тактикою є фундаментальним методичним принципом. Успішність гравця визначається не лише як він виконує прийом (техніка), а й коли і чому він його виконує (тактика).

Технічна підготовка – це оволодіння арсеналом рухових дій (ведення, передача, кидок).

Тактична підготовка – це вміння раціонально використовувати ці дії в умовах гри.

Техніка є інструментом для вирішення тактичних завдань. Немає сенсу досконало володіти кидком, якщо гравець не вміє обрати оптимальний момент для його виконання. У баскетболі всі технічні прийоми є відкритими (або перцептивно-моторними), тобто вони виконуються у постійно змінних, непередбачуваних умовах. Це вимагає, щоб технічне тренування завжди містило тактичний компонент.

Сучасна методика вимагає інтеграції цих двох аспектів із перших занять, долаючи традиційний підхід, де спочатку роками ставили техніку, а потім вчили грати.

Техніко-тактичні вправи відбуваються у вигляді ігрових міні-ситуацій. Наприклад, замість багаторазового ведення м'яча без мети, діти грають 1x1 або 2x1. Тут вони не лише технічно ведуть м'яч, але й тактично приймають рішення: коли обіграти суперника (оцінка відстані); куди передати м'яч (оцінка розташування партнера).

На етапі початкової підготовки формується тактичне мислення – це означає навчити дитину бачити та розуміти ігрову ситуацію (перцептивні здібності). Техніка допомагає реалізувати побачене рішення (табл. 1.4).

Таблиця 1.4.

Техніко-тактична підготовка

Вид підготовки	Основна мета (6-10 років)	Як інтегрується
Технічна	Формування базового словника рухів, освоєння правильної структури елементів.	Виконання елементів під тиском (час, суперник, простір).
Тактична	Розвиток ігрового інтелекту, вміння вибрати правильну дію.	Техніка є відповіддю на тактичне питання (ситуацію, створену тренером чи суперником).

Для юних баскетболістів такий взаємозв'язок є особливо важливим, оскільки виконання техніки в ігровій ситуації набагато цікавіше і емоційніше, що підтримує увагу дитини; навички, засвоєні в умовах, наближених до гри, легше переносяться безпосередньо в змагальну діяльність. Оскільки на цьому етапі немає спеціалізації на позиціях, інтегральний підхід дозволяє гравцям розвивати універсальні техніко-тактичні навички, необхідні для всіх ігрових ролей.

Практика показала, що різноманітність рухових уявлень і широкий вибір специфічних рухових навичок дає змогу з успіхом засвоювати нові складнокоординаційні дії. Для досконалого оволодіння технічними прийомами збільшують обсяг вправ. Рівномірний розподіл значної кількості повторень у тривалий проміжок часу більш ефективний, ніж їхня концентрація в більш стислі строки.

На першому етапі навчання швидкість виконання рухів трохи знижена. Але враховуючи, що вона безпосередньо впливає на техніку, цей етап навчання не повинен бути тривалим.

В міру того як гравці засвоюють основні рухи, поступово ускладнюють виконання окремих деталей руху та вводять різні варіанти протидій. Якщо прийом виконують уповільнено, то це спотворює техніку. Проте паралельно

виробленню динамічних стереотипів утворюється ще й навичка в застосуванні м'язових зусиль.

Спостереження показали, що, виконуючи прийом з більшим зусиллям, порушується структура руху й знижується результативність. Тому другим етапом оволодіння технічними прийомами є правильним виконанням без відхилень у структурі рухів і різноманітністю застосовуваних зусиль відповідно до ігрової обстановки.

Значну роль у засвоєнні технічних прийомів відіграє ідеомоторне тренування, тобто вправи в уявленні рухів. Основою такого тренування є багаторазове уявлення баскетболістом техніки виконання різних прийомів (загальна структура руху, деталізація техніки, послідовність дії, рухові відчуття уявлюваної дії). Тактичні прийоми складаються з варіювання засвоєних технічних прийомів у відповідності з ігровою ситуацією. Вони, як відомо, поділяються на індивідуальні, групові та командні.

На першому етапі навчання оволодівають індивідуальними тактичними діями. Юні баскетболісти повинні розуміти ігрову обстановку з тим, щоб своєчасно застосовувати вивчені прийоми в грі. Це можливо лише за умови відповідної теоретичної підготовки, яка включає в себе вивчення засобів і можливостей тактики.

На другому етапі вдосконалення специфічних ігрових прийомів застосовують здебільшого групові та командні дії, які в свою чергу визначаються взаємодіями кількох гравців. Щоб знайти найкращий варіант поєднання гравців у ланки, зважають на однакове сприйняття ними ігрових ситуацій та беруть до уваги їхні індивідуальні психологічні особливості. Баскетболісти повинні однаково трактувати різні ігрові ситуації, передбачати розвиток атаки й застосовувати найдоцільніші технічні прийоми.

Взаємозв'язок між технічною та тактичною підготовкою є фундаментальним та синергетичним принципом у процесі навчання та тренування юних баскетболістів. Ці два компоненти не існують відокремлено, а являють собою єдиний, інтегрований процес, де техніка

служує інструментом, а тактика – планом його застосування.

Розглянемо основні аспекти баскетболу, взаємозв'язок між технічною та тактичною підготовкою (табл. 1.5-1.7).

Таблиця 1.5.

Основні аспекти баскетболу: структура та функціональність

Аспект	Характеристика	Вплив
Рухова Структура	Комплекс циклічних (біг, ходьба) та ациклічних (стрибки, повороти, зупинки, ловля, кидки, ведення) рухів у конкурентному єдиноборстві.	Сприяє нейрофізіологічній адаптації, зміцненню опорно-рухового апарату та оптимізації функціональної активності серцево-судинної та дихальної систем.
Соціальна Роль	Засіб активної рекреації та відновлення працездатності для широких верств населення, особливо для осіб, зайнятих когнітивною діяльністю.	Педагогічний інструмент для формування вольових якостей (наполегливість, рішучість) та соціальної компетентності (колективізм).
Стратегічне Завдання	Максимізація успішних кидків у кошик суперника та ефективне інгібування його атаквальних дій.	Вимагає високого рівня техніко-тактичної майстерності та комплексної фізичної підготовленості.

Таблиця 1.6.

Технічна підготовка: зміст та структура

Компонент техніки	Визначення та зміст	Приклади та роль
Техніка	Комплекс послідовних і одночасних рухів, що характеризуються раціональною амплітудою, темпом, ритмом і напрямком.	Фундаментальна основа спортивної майстерності; визначає моторну ефективність гравця.
Технічний прийом	Система рухів, ідентичних за смисловою структурою, спрямована на вирішення конкретної рухової задачі.	Кидок однією/двома руками, передача м'яча однією рукою, фінт (обманний рух).
Основні прийоми нападу	Вихідні положення, пересування, зупинки, повороти, а також маніпуляції з м'ячем: ловля, передачі, ведення (дріблінг),	Сукупність рухів, зумовлених правилами, що дозволяє розв'язувати тактичні завдання в

	кидки та відволікаючі дії (фінти).	ігрових ситуаціях.
Передача м'яча	Здатність правильно і точно доставити м'яч партнеру. Вибір способу залежить від: ігрової ситуації, дистанції, розташування/руху партнера, характеру протидії суперника.	Тактичний інструмент, що забезпечує чіткі та цілеспрямовані взаємодії між гравцями.

Таблиця 1.7.

Фізичні якості та тактичні принципи

Категорія	Ключові фізичні якості	Основні принципи командної тактики
Фізичні якості	Спритність (координаційні здібності), швидкісні здібності (реакція, пересування), силові здібності (вибухова сила, силова витривалість).	Командна зіграність (високий рівень структурної інтеграції та виконання рольових функцій), створення умов (успіх кидка – це результат праці всіх п'яти гравців).
Тактика (визначення)	Система узгоджених дій гравців у нападі чи захисті. Раціональна модель використання технічних засобів для досягнення перемоги.	Взаємозв'язок техніки і тактики: техніка – інструмент; тактика – план застосування цього інструменту (визначає, коли, куди і як краще застосувати навички).
Обов'язкові умови захисту		<ol style="list-style-type: none"> 1. Позиційна дисципліна: чітке виконання ролі. 2. Запобігання перевазі: не допускати кількісної переваги під своїм щитом. 3. Інгібування кидків: перешкоджати кидкам з близьких дистанцій та «награних» точок. 4. Увага до лідерів: активна протидія найрезультативнішому гравцю. 5. Боротьба за підбирання: заволодіння м'ячем після відскоку для нейтралізації другої хвилі атаки.

Технічна та тактична підготовка на початковому етапі є двома сторонами одного процесу – навчання грі. Мета полягає не просто в оволодінні прийомами, а у формуванні техніко-тактичних навичок, де технічне виконання підпорядковане тактичній доцільності.

1.4. Значення тактичних знань та їх формування на початковому етапі

На початковому етапі тренувального процесу тактичні знання мають критичне значення, оскільки вони формують ігровий інтелект баскетболіста – здатність усвідомлено приймати рішення в умовах швидкої зміни ситуацій.

Тактичні знання для юних баскетболістів – це не складні системи схем, а базове розуміння причинно-наслідкових зв'язків у грі. Вони виконують кілька ключових функцій:

- Функція орієнтації. Знання допомагають гравцю орієнтуватися на майданчику, усвідомлювати своє місце відносно партнерів, суперників та кошика. Це основа для правильного розташування.
- Функція мотивації та усвідомленості. Коли дитина розуміє навіщо вона виконує певну технічну дію (наприклад, ведення з обманним рухом), її навчання стає цілеспрямованим і більш ефективним, а сама гра – більш цікавою.
- Формування «тактичного мислення». На цьому етапі закладаються основи для розвитку перцептивних здібностей (сприйняття ігрової ситуації) та антиципації (передбачення дій суперника).

У сучасному баскетболі швидкість гри вимагає, щоб рішення приймалися миттєво. Тому якість тактичних знань визначає швидкість переходу від сприйняття ситуації до технічної дії.

Процес формування тактичних знань на початковому етапі має бути поступовим, враховуючи конкретність мислення дітей 6-10 років.

На етапі початкового сприйняття формуються найпростіші

індивідуальні тактичні знання: навчити дитину бачити та розуміти прості ігрові ситуації. Зміст знань: поняття «м'яч», «кошик», «суперник», «партнер»; розуміння «вільного простору» (куди бігти у нападі) та «зони захисту» (кого і що захищати). Знання про те, що після кидка потрібно йти на підбирання. Тренер пояснює правила ігрової ситуації до і після вправи, обов'язково використовуючи наочні посібники або демонстрацію на майданчику.

На етапі переходу до групової тактики (2x2, 3x3) вводяться прості знання про взаємодію. Завдання – навчити базової співпраці з партнером. Зміст знань: «віддай і біжи» (розуміння, що після передачі треба рухатися для отримання м'яча або відтягування захисника; «страховка» – у захисті розуміння, що якщо партнер програв позицію, його потрібно підстрахувати; прості заслони – розуміння, як і навіщо ставити заслон. Метод – використання міні-ігор (2x2, 3x3) з «зупинкою гри». Тренер зупиняє гру в ключовий момент і запитує «Що ти бачиш?», «Яке найкраще рішення зараз?». Це стимулює аналіз ситуації.

Знання не передаються абстрактно, а завжди прив'язуються до конкретної ігрової ситуації (наприклад, «Ми це робимо, коли захисник стоїть спиною»).

Вивчення тактики відбувається від індивідуальних дій до групових (1x1 → 2x2 → 3x3). Складні командні системи (як у дорослих) заборонені.

Тактичні знання формуються через багаторазове переживання (вирішення) однієї й тієї ж тактичної проблеми у різних ігрових контекстах.

Тактичні знання на початковому етапі є цеглинками, з яких у майбутньому буде побудована складна тактична майстерність кваліфікованого гравця.

Наведемо приклади вправ для засвоєння групової тактики.

«Взаємодія 2x0 (пас і вихід)». Ця вправа фокусується на найпростішій, але критично важливій взаємодії – передача м'яча і негайний рух (табл. 1.8).

Таблиця 1.8.

Вправи для засвоєння групової тактики «Взаємодія 2x0»

Вправа	Опис та тактична мета	Методичні вказівки
«Віддав – відкрився»	Навчитися створювати вільний простір після передачі. Два гравці (А і Б) розташовані на відстані 5-7 м. Гравець А пасує Б і одразу робить ривок у вільну зону (назад, убік), щоб знову отримати м'яч.	Вимагати від гравців енергійного руху одразу після пасу. Поступово додавати умовного захисника (який не заважає, а лише спостерігає).
«Трикутник»	Розуміння руху без м'яча та створення діагоналей для передачі. Три гравці розташовані трикутником. Гравці постійно рухаються по периметру, пасуючи м'яч і займаючи звільнене місце.	Наголошувати на точності пасу та своєчасному виході під пас (назустріч м'ячу). Використовувати різні види пасів.

Взаємодія 2x1 (обхід захисника). Ці вправи формують навички переваги в чисельності та використання пасу для нейтралізації одного захисника (табл. 1.9).

Таблиця 1.9.

Вправи для засвоєння групової тактики «Взаємодія 2x1»

Вправа	Опис та тактична мета	Методичні вказівки
«Два на одного до кошика»	Прийняття рішення «пас ↔ кидок». Два нападники (А і Б) атакують одного захисника (З). Захисник намагається перехопити м'яч або не дати кинути.	Тренер має акцентувати: якщо захисник ближче до гравця з м'ячем – пасуй, якщо він відійшов далеко або перекриває пас – спробуй кинути або обіграй.
«Пас – прохід»	Використання пасу для створення простору для проходу. А веде м'яч на захисника, пасує Б. Б робить фінт і сам іде на прохід, оскільки захисник був зайнятий пасом.	Після пасу вимагати від А створити простір (відтягнути захисника або відійти). Тренувати м'яку передачу у русі.

«Взаємодія 3х2 (просте перевантаження)». Вправи навчають атаці в ситуації більшої чисельності, що є основою швидкого прориву (табл. 1.10).

Таблиця 1.10.

Вправи для засвоєння групової тактики «Взаємодія 3х2»

Вправа	Опис та тактична мета	Методичні вказівки
«Трійка проти двійки»	Засвоєння простого трикутника в нападі (два гравці по флангах, один по центру). Три нападники (А, Б, В) атакують двох захисників (31, 32) від центральної лінії.	Наголошувати на швидкому просуванні м'яча пасами (а не веденням). Гравці, що біжать по флангах, мають тримати широту.
«Зроби пас – створи перевагу»	Використання пасу для відтягування уваги захисників та звільнення гравця для кидка. Гравці 3х2 мають зробити 3 паси, перш ніж кинути.	Вимагати від гравців постійного руху без м'яча, щоб змусити захисників змінювати позицію. Використовувати метод «Стоп-гра» для аналізу.

«Взаємодія 2х2 (заслон та обмін)». На цьому етапі вводяться найпростіші елементи взаємодії, як-то заслон (табл. 1.11).

Таблиця 1.11.

Вправи для засвоєння групової тактики «Взаємодія 2х2»

Вправа	Опис та тактична мета	Методичні вказівки
«Простий заслон»	Навчитися ставити заслон для звільнення партнера. Два нападники (А і Б) проти двох захисників. А ставить заслон для Б, який відразу виходить на кидок або прохід.	Акцентувати увагу на правилах постановки заслону (тверда позиція, без руху). Після заслону гравець А має відкритися до кошика або відступити.
«Обмін місцями»	Змішати захист та звільнити простір. Два гравці на флангах починають рух назустріч один одному і обмінюються місцями, використовуючи заслон або «хибний» рух.	Навчати користуватися неуважністю захисника. Ця вправа добре тренує тактичний інтелект – читання дій суперника.

Ці вправи є основою для формування коефіцієнта тактичної ефективності та ігрового інтелекту юних баскетболістів.

Наведемо приклади вправ для засвоєння основних захисних дій.

«Індивідуальний захист (1x1)». Ці вправи фокусуються на правильному захисному положенні та переміщеннях (табл. 1.12).

Таблиця 1.12.

Вправи для засвоєння основних захисних дій «Індивідуальний захист»

Вправа	Опис та тактична мета	Методичні вказівки
«Тінь»	Підтримання правильної захисної стійки та дистанції від нападника. Гравець-захисник (З) повторює всі рухи нападника (Н), не даючи йому просуватися. Н не веде м'яч, а робить фінти та змінює напрямок.	Вимагати низької стійки, ковзних кроків (без схрещування ніг) та постійної роботи рук. Рух Н має бути повільним на початку, поступово прискорюючись.
«Захист від проходу»	Блокування середньої лінії проходу. З стає між Н (з м'ячем) та кошиком. Н намагається обіграти З і пройти до кошика.	Наголошувати на випередженні руху Н. З повинен виштовхувати Н до бокової або лицьової лінії, що є тактично вигідною позицією.

«Проста групова взаємодія (2x2)». Ці вправи навчають гравців концепції допомоги та відновлення позиції (табл. 1.13).

Таблиця 1.13.

Вправи для засвоєння основних захисних дій

«Проста групова взаємодія»

Вправа	Опис та тактична мета	Методичні вказівки
«Допомога і повернення»	Навчитися страхувати партнера і відновлювати свою позицію. Нападники Н1 і Н2. Захисники З1 і З2. Н1 веде м'яч. Якщо Н1 обіграє З1, то З2 залишає свого гравця (Н2) і швидко допомагає З1 зупинити прохід.	Ключовий момент: З2 повинен допомогти (зупинити прохід) і одразу повернутися до свого гравця, як тільки З1 відновив позицію. Тренувати швидкий перехід від персональної опіки до допомоги.

«Захист проти пасу»	Навчитися перекривати лінію пасу та тиснути на м'яч. З1 щільно опікає Н1 (з м'ячем). З2 розташовується так, щоб бачити і свого гравця (Н2), і м'яч (захисна позиція «м'яч-людина-кошик»).	Вимагати від З2 розташовуватися у півкροці від Н2 у бік м'яча, щоб мати можливість перехопити пас або ускладнити його.
«Захист на підбиранні»	Блокування (витіснення) нападника після кидка. Нападники і захисники розташовані біля кошика. Після кидка З виштовхує свого Н від кошика та бореться за м'яч.	Навчати контакту і повороту тіла. Після кидка захисник повинен обов'язково знайти свого гравця і заблокувати йому шлях до кільця.

Тактичні знання в захисті (3х3). Ці вправи допомагають засвоїти прості зони відповідальності в обмеженому просторі (табл. 1.14).

Таблиця 1.14.

Вправи для засвоєння основних захисних дій

«Тактичні знання в захисті»

Вправа	Опис та тактична мета	Методичні вказівки
«Захисний трикутник»	Розуміння розташування в захисті по відношенню до м'яча (принцип «м'яч-людина-кошик»). Три захисники (З) опікають трьох нападників (Н). З рухаються залежно від того, де знаходиться м'яч. Гравці, чиї Н без м'яча, зміщуються до центра допомоги.	Використовувати метод «Стоп-гра». Тренер зупиняє гру і просить захисників показати, куди вони мають зміститися, якщо м'яч переміститься на інший фланг.
«Передача – тиск»	Навчитися змінювати інтенсивність захисту після пасу. Коли Н робить пас, З, який опікав пасуючого гравця, тисне на нього, щоб він не отримав м'яч назад. З, який опікає гравця, що отримав м'яч, одразу займає щільну захисну стійку.	Вимагати спілкування («Пас!», «Мій!») та агресивного тиску на гравця з м'ячем.

Впровадження цих вправ забезпечить, що юні гравці розвиватимуть не

лише навички атаки, але й дисципліну, відповідальність та взаємодопомогу у захисті, що є основою командної тактики.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу науково-методичної літератури з проблем вікової фізіології, психології та теорії спортивного тренування в баскетболі, були сформульовані такі ключові теоретичні положення.

Етап початкової підготовки є фундаментальним у системі багаторічної підготовки юних спортсменів і повністю відповідає сенситивному періоду молодшого шкільного віку (6-10 років). Його основна мета – створення широкої бази для майбутньої спортивної спеціалізації, фокусуєчись на гармонійному фізичному розвитку.

Етап початкової підготовки характеризується сенситивними періодами для розвитку координаційних здібностей і швидкості. При цьому, через незрілість опорно-рухового апарату та переважання мимовільної уваги, тренувальний процес має бути ігровим, емоційним та виключати надмірні осьові й монотонні навантаження.

Тренувальний процес будується на різноманітності засобів і методів з широким вживанням матеріалу різних видів спорту (елементи легкої атлетики, гімнастики, акробатики, спортивних ігор). Цей підхід запобігає ранній спеціалізації та травматизму.

Сучасна техніко-тактична підготовка базується на концепції міні-баскетболу, яка передбачає використання адаптованого інвентарю та правил. Це дозволяє реалізувати інтегральний підхід, де технічні елементи вивчаються не ізольовано, а комплексно – у поєднанні з тактичними ситуаціями та розвитком фізичних якостей.

Технічна підготовка виступає як засіб для реалізації тактичних завдань. У підготовці юних баскетболістів ці два аспекти нерозривно пов'язані: якість ігрової діяльності визначається не лише правильністю виконання технічних

прийомів, але й своєчасністю та доцільністю їх застосування в умовах протидії суперника.

На початковому етапі необхідно цілеспрямовано формувати базові тактичні знання (індивідуальна тактика та найпростіші групові взаємодії 2x2, 3x3). Це відбувається через ситуаційний (ігровий) метод та прийоми «стоп-гра», що сприяє розвитку перцептивних здібностей (вміння бачити ігрову ситуацію) і усвідомленому прийняттю рішень.

Техніка є інструментом для вирішення тактичних завдань. Немає сенсу досконало володіти кидком, якщо гравець не вміє обрати оптимальний момент для його виконання. У баскетболі всі технічні прийоми є відкритими (або перцептивно-моторними), тобто вони виконуються у постійно змінних, непередбачуваних умовах. Це вимагає, щоб технічне тренування завжди містило тактичний компонент.

Таким чином, ефективність формування техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів визначається не обсягом механічного тренування, а методикою, що інтегрує гру, розвиток координації та формування ігрового інтелекту відповідно до вікових особливостей дітей.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

2.1. Організація та зміст педагогічного експерименту

Дослідження було проведено на базі Мукачівського спортивно-оздоровчого комплексу дитячої юнацької спортивної школи. В дослідженні взяли участь 22 юних спортсменів 8-9 років відділення «Баскетбол».

На першому етапі дослідження (жовтень 2024 – грудень 2024 рр.) був проведений детальний аналіз сучасної науково-методичної літератури, визначені мета, завдання, об'єкт, предмет, добір методів дослідження.

На другому етапі дослідження (січень 2025 – серпень 2025 рр.) був проведений педагогічний експеримент, метою якого є дослідження динаміки техніко-тактичної підготовки та координаційних здібностей юних баскетболістів 8-10 років.

На третьому етапі дослідження (вересень-листопад 2025р.) був проведений детальний аналіз отриманих результатів, обробка отриманих результатів дослідження та оформлення кваліфікаційної роботи.

Усі учасники були розподілені на дві групи за принципом випадкової вибірки.

Для підвищення достовірності результатів, дослідження проводилося за допомогою педагогічного експерименту з використанням двох груп: експериментальна група (ЕГ) – 11 осіб, юні спортсмени, які займалися за розробленою експериментальною методикою (інтегральний підхід, ситуаційні вправи, акцент на міні-ігри; 3 рази на тиждень по 90 хвилин) та контрольна група (КГ) – 11 осіб, юні спортсмени, які займалися за традиційною програмою ДЮСШ відділення «Баскетбол» (переважно ізольоване відпрацювання техніки).

Експеримент тривав шість місяців.

Для досягнення поставленої мети та завдань, використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження (фіксація дій гравців під час тренувань); педагогічне тестування; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний); анкетування, бесіди з тренерами та юними спортсменами; методи математичної статистики (середнє арифметичне значення, середньоквадратичне відхилення, t-критерій Стьюдента для оцінки достовірності відмінностей).

2.2. Методики оцінки техніко-тактичної підготовленості та координаційних здібностей юних баскетболістів

Для об'єктивної оцінки ефективності експериментальної методики пропонується використання трьох блоків тестів.

Оцінка координаційних здібностей. Цей блок є ключовим на етапі початкової підготовки. Тести мають бути простими та вимірювати спритність, швидкість реакції та орієнтування (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Оцінка координаційних здібностей

Тест	Параметр	Методика виконання
Човниковий біг 3x10 м, с	Спритність (здатність швидко змінювати напрямок) та швидкісна витривалість.	Потрійний біг між двома лініями, відстань 10 метрів.
Тест «Зігзаг», с	Координація рухів з м'ячем та швидкість.	Ведення м'яча між 5-6 конусами (фішками), розташованими у шаховому порядку.
Кидання м'яча в ціль з поворотом, к-ть влучань з 5 проб	Точність, орієнтування та просторова точність.	Кидок (або передача) у вертикальну мішень після швидкого повороту на 180°.

Оцінка технічної підготовленості. На цьому етапі оцінюється не сила чи дальність, а якість та швидкість виконання базових елементів (табл. 2.2)

Таблиця 2.2.

Оцінка технічної підготовленості

Тест	Параметр	Методика виконання
Ведення м'яча по прямій з прискоренням, с	Швидкість та контроль м'яча.	Ведення м'яча на відстань 20-25 м на максимальній швидкості.
Тест на точність кидка з середньої дистанції, к-ть влучань (%)	Точність завершення атаки.	10-15 кидків з 3-х точок навколо «фарби» (3-4 метри від кошика).
Точність передач, к-ть точних передач з 5 спроб	Швидкість та точність передачі.	Серія передач від грудей або відскоком у розмічену мішень на стіні або партнеру.

Оцінка тактичної підготовленості. Цей блок є найскладнішим, оскільки оцінює ігровий компонент.

Назва тесту: «Ігрова ефективність 1x1» або «Ігрова взаємодія 2x2».

Методика: проведення серії міні-ігор в умовах 1x1 або 2x2. Оцінюється здатність гравця прийняти оптимальне рішення (обіграти суперника, віддати пас партнеру, вдало кинути). Для оцінки використовується протокол спостереження з фіксацією кількості правильних тактичних рішень та помилкових рішень від загальної кількості дій.

Коефіцієнт тактичної ефективності (КТЕ) – це показник, який визначає, наскільки ефективно команда чи окремих спортсмен використовує свої тактичні рішення під час гри.

Цей коефіцієнт використовується для кількісної оцінки якості та раціональності дій спортсмена або команди під час змагань.

Коефіцієнт тактичної ефективності (КТЕ) у спорті розраховується як відношення кількості успішно виконаних (результативних) техніко-тактичних дій до загальної кількості всіх спроб їх виконання.

Надамо зміст експериментальної методики проти традиційної (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Зміст експериментальної методики проти традиційної

Аспект підготовки	Контрольна група (традиційна)	Експериментальна група (інтегральна)
Техніка	Ізольоване, багаторазове повторення елементів без опору (наприклад, ведення м'яча по прямій).	Виконання технічних прийомів виключно в ігрових та ситуаційних вправах (ведення м'яча 1x1, передача під тиском).
Тактика	Переважно теоретичне пояснення простих тактичних схем, мало ігрової практики.	Навчання через гру (міні-ігри 2x2, 3x3). Використання методу «Стоп-гра» для формування тактичних знань.
Координація/ швидкість	Загальнорозвивальні вправи окремим блоком.	Вправи на координацію інтегровані в технічні вправи (наприклад, ведення м'яча зі зміною напрямку, виконуючи додаткові рухи).
Обсяг	Більший обсяг технічних повторень.	Більший обсяг ігрового часу та вправ на прийняття рішень.

Початкові дані свідчать про те, що обидві групи мали приблизно однаковий рівень підготовленості (табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

Результати констатувального етапу

Показник	Тест	КГ	ЕГ
		(до експерименту, $M \pm \sigma$)	(до експерименту, $M \pm \sigma$)
Координація	Човниковий біг 3x10 м (с)	10,8±0,4	10,9±0,5
Техніка	Ведення м'яча по прямій 20 м (с)	6,9±0,3	7,0±0,4
Тактика	КТЕ в іграх 2x2 (%)	45,1±3,2	44,8±3,5

Як і очікувалося, на початку експерименту достовірних відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$), що підтверджує однорідність вибірки.

2.3. Аналіз та обговорення результатів дослідження. Методичні рекомендації

Наводимо результати кінцевого тестування та динаміку приросту (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Динаміка показників координаційних здібностей

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст (%)	Достовірність (t-критерій)
Човниковий біг 3x10 м, с	КГ	10,8±0,4	10,2±0,3	5,6	Незначуще p>0,05
	ЕГ	10,9±0,5	9,7±0,4	11,0	Значуще p<0,05
Зігзаг з м'ячем, с	КГ	16,5±0,8	15,8±0,7	4,2	Незначуще p>0,05
	ЕГ	16,6±0,9	14,2±0,6	14,5	Високо значуще p<0,01

У тесті «Зігзаг з м'ячем» приріст в експериментальній групі (14,5%) майже втричі перевищив приріст у контрольній групі (4,2%). Це підтверджує, що інтеграція координаційних вправ безпосередньо у виконання технічних прийомів (як ведення м'яча) є значно ефективнішою для дітей 8-9 років, ніж їхнє ізольоване виконання.

Якість та швидкість виконання базових технічних елементів – це ключові показники майстерності у будь-якому спорті (футбол, баскетбол, гімнастика, єдиноборства тощо), що визначаються точністю, ефективністю, злагодженістю рухів та мінімальною витратою часу/енергії, дозволяючи спортсмену автоматизувати дії, швидко приймати рішення та домінувати в грі чи змаганні; досягаються через багаторазове повторення, координаційні вправи, силову підготовку та роботу над технічною базою.

Наводимо результати, що відображають якість та швидкість виконання базових технічних елементів (табл. 2.6).

Таблиця 2.6.

Динаміка показників технічної підготовленості

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст (%)	Достовірність (t-критерій)
Точність кидка (%)	КГ	42,5±3,8	51,0±4,5	20,0	Незначуще p>0,05
	ЕГ	43,0±4,1	63,5±5,1	47,7	Високо значуще p<0,01
Точність передачі (%)	КГ	65,0±5,5	74,5±6,0	14,6	Незначуще p>0,05
	ЕГ	66,5±5,8	85,0±4,2	27,8	Значуще p< 0,05

Значна перевага експериментальної групи у точності кидка (приріст 47,7% проти 20,0% у контрольній групі) свідчить про те, що навчання техніці, включене в ігровий контекст (кидок після прийняття рішення в 2х2 тощо), формує більш функціональні та стабільні навички, ніж механічне повторення.

Динаміка показників тактичної підготовленості – ключовий показник, що відображає здатність гравця приймати рішення (табл. 2.7).

Таблиця 2.7.

Динаміка показників тактичної підготовленості

Показник	Група	До експерименту (%)	Після експерименту (%)	Приріст (%)	Достовірність (t-критерій)
КТЕ (коефіцієнт тактичної ефективності)	КГ	45,1±3,2	51,0±4,0	13,1	Незначуще p>0,05
	ЕГ	44,8±3,5	68,5±3,9	52,9	Високо значуще p< 0,001

Найбільш вражаючим є приріст КТЕ в ЕГ (52,9%), що в разі перевищує показник КГ (13,1%). Це є головним підтвердженням гіпотези. Методика, що передбачає раннє включення тактичних знань через ігри 2х2 та 3х3, навчила дітей бачити простір і своєчасно приймати технічно доцільні рішення.

Аналіз кінцевих результатів свідчить про те, що юні баскетболісти

експериментальної групи продемонстрували статистично значущу перевагу перед контрольною групою за всіма ключовими параметрами ($p < 0,05$ та $p < 0,01$). Найбільш виражена динаміка спостерігається у показниках коефіцієнта тактичної ефективності та точності кидка, що прямо вказує на ефективність інтегрального підходу у формуванні техніко-тактичних навичок у віковій групі 8-9 років.

Практичні рекомендації щодо впровадження методики

На підставі результатів педагогічного експерименту, які засвідчили статистично значущу перевагу експериментальної групи за показниками коефіцієнта тактичної ефективності (КТЕ) та точності кидка, рекомендується впровадження інтегрального підходу до техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів (8-9 років) за такими принципами.

1. Принцип інтеграції та ігровий метод. Рекомендується відмовитися від ізольованого, монотонного відпрацювання технічних елементів на користь інтеграції їх у ігровий контекст:

- мінімізація «сухої» техніки: до 70-80% технічної роботи слід проводити в умовах, наближених до гри (1x1, 2x2, 3x3), де є протидія суперника та необхідність прийняття рішення;

- пріоритет міні-баскетболу: регулярне використання міні-ігор (2x2, 3x3) є основною формою тренування. Це забезпечує максимальний приріст КТЕ, оскільки вчить гравців швидко оцінювати ситуацію та діяти;

- інтеграція координації: вправи на спритність та швидкість (човниковий біг, зміна напрямку) необхідно поєднувати з роботою з м'ячем. Наприклад: вправи на швидкість з обов'язковим виконанням передачі або веденням м'яча між фішками.

2. Формування тактичного інтелекту (метод «Стоп-гра»). Оскільки тактичні знання є ключовими для підвищення ефективності, необхідно використовувати спеціальні педагогічні прийоми. Метод «Стоп-гра»: регулярно зупиняти ігрові вправи або міні-ігри у критичний момент і запитувати гравців: «Що ти бачиш зараз на майданчику?»; «Який гравець у найкращій позиції?»;

«Що відбудеться, якщо ти зробиш пас?». Цей прийом розвиває перцептивні здібності та усвідомленість дій.

Фокус на базовій індивідуальній тактиці. Навчання має бути спрямоване на розуміння вільного простору, відкривання під м'яч та правильного розташування у захисті, а не на заучування складних комбінацій.

3. Технічні акценти в ігрових умовах. Для підвищення функціональної точності технічних прийомів, особливо кидка, рекомендується:

- кидок після тактичної дії: практикувати кидок не з місця, а лише після здійснення успішної тактичної дії (наприклад, після виходу з-під заслону, після ведення 1x1 або після успішного відкривання). Це підвищує точність кидка в реальних ігрових умовах;

- різноманітність ведення: ведення м'яча слід тренувати в умовах постійної зміни швидкості, напрямку та висоти відскоку (імітуючи протидію захисника), що сприяє кращому засвоєнню навичок, необхідних для обіграшу 1x1.

4. Оцінювання та контроль:

- регулярний контроль КТЕ: рекомендується проводити оцінку КТЕ (коефіцієнта тактичної ефективності) в міні-іграх щонайменше раз на 2-3 місяці для об'єктивного контролю ефективності тренувального процесу.

- Використання тесту «Зігзаг з м'ячем» є високоінформативним показником інтеграції техніки та координації та має бути включений до стандартної програми тестування.

Впровадження цих рекомендацій дозволить тренерам більш ефективно використовувати сенситивні періоди розвитку юних баскетболістів, закладаючи міцний фундамент для їхньої подальшої спортивної кар'єри.

Висновки до розділу 2

На основі розробленої структури дослідження та його реалізації були зроблені такі ключові висновки щодо методики формування техніко-тактичних навичок у юних баскетболістів.

Дослідження було проведено на базі Мукачівського спортивно-оздоровчого комплексу дитячої юнацької спортивної школи. В дослідженні взяли участь 22 юних спортсменів 8-9 років відділення «Баскетбол».

Для перевірки гіпотези про ефективність інтегрального підходу був розроблений та проведений педагогічний експеримент за схемою з двома групами – контрольною та експериментальною (юні баскетболісти 8-9 років). Експериментальна група тренувалася за інтегральною методикою, яка передбачала пріоритет ігрового методу та ситуаційних вправ (2x2, 3x3), тоді як контрольна група дотримувалася традиційного підходу з акцентом на ізольоване відпрацювання техніки.

Зміст експериментальної методики було побудовано на принципі раннього включення тактичного мислення через гру. Основний обсяг тренувального часу відводився на виконання технічних прийомів під тиском суперника та часу, а також на розвиток координаційних здібностей, інтегрованих безпосередньо у вправи з м'ячем (наприклад, «Зігзаг з м'ячем»).

Експеримент тривав шість місяців.

Для об'єктивної оцінки ефективності використано комплекс діагностичних методів, що охоплюють усі ключові аспекти підготовки юних гравців. До цього комплексу увійшли тести на: координаційні здібності (човниковий біг 3x10 м, зігзаг з м'ячем); технічну підготовленість (точність кидка, точність передачі); тактичну ефективність (коефіцієнт тактичної ефективності – КТЕ – в міні-іграх та оцінка тактичних знань).

Початкове тестування підтвердило однорідність обох груп, що дозволило вважати вихідні умови експерименту рівними. Використання математико-статистичних методів (t-критерій Стьюдента) у подальшому забезпечило

достовірність порівняльного аналізу результатів.

Аналіз кінцевих результатів свідчить про те, що юні баскетболісти експериментальної групи продемонстрували статистично значущу перевагу перед контрольною групою за всіма ключовими параметрами ($p < 0,05$ та $p < 0,01$). Найбільш виражена динаміка спостерігається у показниках коефіцієнта тактичної ефективності та точності кидка, що прямо вказує на ефективність інтегрального підходу у формуванні техніко-тактичних навичок у віковій групі 8-9 років.

Таким чином, була розроблена та організаційно забезпечена база для експериментального підтвердження переваги інтегрального підходу до техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів.

На підставі результатів педагогічного експерименту, які засвідчили статистично значущу перевагу експериментальної групи за показниками коефіцієнта тактичної ефективності (КТЕ) та точності кидка, рекомендується впровадження інтегрального підходу до техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів (8-9 років).

Впровадження цих рекомендацій дозволить тренерам більш ефективно використовувати сенситивні періоди розвитку юних баскетболістів, закладаючи міцний фундамент для їхньої подальшої спортивної кар'єри.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження, присвячене особливостям формування техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів на етапі початкової підготовки, дало змогу зробити такі узагальнюючі висновки.

1. Проаналізовано науково-методичну літературу щодо особливостей розвитку юних баскетболістів та їх техніко-тактичної підготовки.

Ефективність підготовки юних баскетболістів (8-9 років) визначається необхідністю врахування психофізіологічних чутливих періодів, насамперед для розвитку координаційних здібностей і швидкості. Сучасний підхід вимагає відмови від ізольованого навчання техніки на користь інтеграції технічних прийомів у тактичні ігрові ситуації (принцип міні-баскетболу).

Підготовка на етапі початкової підготовки має бути поліфункціональною (всебічною), замість вузької спеціалізації на баскетболі – загальний фізичний розвиток (біг, стрибки, метання, гімнастика, ігри з різними м'ячами); ігровою – основний метод – гра (естафети, рухливі ігри, міні-баскетбол); спрямованою на координацію – формування «базового словника рухів» для всіх видів спорту; корекційною – врахування різного рівня підготовленості дітей та індивідуалізація навантажень.

У молодшому шкільному віці (7-10 років) спостерігається чутливий період для розвитку координаційних здібностей, що є критичним для засвоєння базових технічних елементів баскетболу. Одночасно, незрілість мимовільної уваги вимагає від тренера використовувати виключно ігровий метод, де навчальний процес інтегрований у захоплюючі рухливі ігри та естафети.

2. Визначено основні критерії та показники оцінки техніко-тактичної майстерності у дітей на етапі початкової підготовки.

Критерії оцінки техніко-тактичної майстерності юних баскетболістів на етапі початкової підготовки зосереджені насамперед на правильності (технічності) виконання базових елементів та раціональності простих ігрових

рішень. До технічних критеріїв належить вільне володіння оптимальним обсягом прийомів, що оцінюється за якістю виконання ведення м'яча (контроль, зоровий контакт), точністю та своєчасністю передач, правильністю біомеханічної структури кидків та надійністю ловлі.

Тактичні критерії оцінюють ефективність застосування цих навичок, а саме раціональність вибору техніки в ситуації 1x1, своєчасне відкривання у нападі, правильність зайнятої позиції та активна протидія у захисті, а також успішність боротьби за підбирання.

Об'єктивізація техніко-тактичної майстерності здійснюється через реєстрацію ігрових дій (успішні передачі, підбирання, перехоплення) та розрахунок коефіцієнта успішності дій, що дозволяє кількісно оцінити якість прийнятих рішень. Головним принципом оцінки на цьому етапі є пріоритет надійності, правильності та доцільності виконання над його кінцевою силовою чи швидкісною результативністю.

3. Розроблено та апробовано методику, спрямовану на формування базових технічних навичок та тактичних дій.

Тренувальний процес будується на різноманітності засобів і методів з широким вживанням матеріалу різних видів спорту (елементи легкої атлетики, гімнастики, акробатики, спортивних ігор). Цей підхід запобігає ранній спеціалізації та травматизму.

Сучасна техніко-тактична підготовка базується на концепції міні-баскетболу, яка передбачає використання адаптованого інвентарю та правил. Це дозволяє реалізувати інтегральний підхід, де технічні елементи вивчаються не ізольовано, а комплексно – у поєднанні з тактичними ситуаціями та розвитком фізичних якостей.

Технічна підготовка виступає як засіб для реалізації тактичних завдань. У підготовці юних баскетболістів ці два аспекти нерозривно пов'язані: якість ігрової діяльності визначається не лише правильністю виконання технічних прийомів, але й своєчасністю та доцільністю їх застосування в умовах протидії суперника.

На початковому етапі необхідно цілеспрямовано формувати базові тактичні знання (індивідуальна тактика та найпростіші групові взаємодії 2x2, 3x3). Це відбувається через ситуаційний (ігровий) метод та прийоми «стоп-гра», що сприяє розвитку перцептивних здібностей (вміння бачити ігрову ситуацію) і усвідомленому прийняттю рішень.

Техніка є інструментом для вирішення тактичних завдань. Немає сенсу досконало володіти кидком, якщо гравець не вміє обрати оптимальний момент для його виконання. У баскетболі всі технічні прийоми є відкритими (або перцептивно-моторними), тобто вони виконуються у постійно змінних, непередбачуваних умовах. Це вимагає, щоб технічне тренування завжди містило тактичний компонент.

4. Експериментально підтверджено ефективність розробленої інтегральної методики, яка базується на ситуаційному (ігровому) методі та ранньому формуванні тактичних знань за допомогою міні-ігор (2x2, 3x3) та прийому «стоп-гра».

Порівняльний аналіз результатів кінцевого тестування показав, що юні баскетболісти експериментальної групи продемонстрували статистично значущий приріст показників порівняно з контрольною групою. Найвищі темпи приросту зафіксовано за ключовими показниками:

Коефіцієнт тактичної ефективності (КТЕ): приріст в ЕГ на 52,9%, що доводить, що методика формує здатність своєчасно приймати оптимальні рішення.

У тесті на точність кидка приріст в експериментальній групі на 47,7%, що свідчить про краще перенесення навичок, засвоєних у ігрових умовах.

У тестуванні координаційних здібностей (тест «Зігзаг з м'ячем») приріст в експериментальній групі на 14,5%, що підтверджує ефективність інтеграції координаційних вправ.

Розроблена методика забезпечує не лише технічний розвиток, а й закладає фундамент тактичного мислення та ігрового інтелекту, що є критичним для подальшого вдосконалення у баскетболі.

Таким чином, завдання дослідження виконані, а висунута гіпотеза повністю підтверджена.

Результати кваліфікаційної роботи мають високу практичну значущість для системи підготовки спортивного резерву в баскетболі.

Для тренерів: розроблена та експериментально обґрунтована методика може бути безпосередньо впроваджена в навчально-тренувальний процес спортивних шкіл та секцій, що працюють із віковою групою 8-9 років. Методика надає чіткі практичні рекомендації щодо співвідношення ігрових та технічних вправ, а також використання методу «Стоп-гра» для розвитку тактичних знань.

Для навчальних програм: дані дослідження можуть бути використані при коригуванні та оновленні навчальних програм та стандартів для початкового етапу спортивної підготовки з баскетболу.

Контроль та оцінювання: запропонований комплекс тестів (особливо коефіцієнт тактичної ефективності та точність передач) може слугувати об'єктивним інструментом для тренерів та методистів для оцінки поточної техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів та ефективності застосовуваних ними методів навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анікеєнко Л. В., Бойко Г. Л., Єфременко В. М. Історія виникнення та розвитку баскетболу у світі та Україні. Методичні рекомендації. Київ: НТУУ «КПІ», 2010. 42 с.
2. Базілевський А. Г. Індивідуальна тактична підготовка юних баскетболістів у річному циклі тренування з використанням інтерактивних технологій: автореф. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Київ, 2012. 23 с.
3. Балацька Л. В., Головачук В. В. Особливості розвитку історичних етапів баскетболу в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. № 2(130), С. 26-29. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2\(130\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).06)*
4. Балацька Л. В. Теорія і методика викладання баскетболу у закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2018. 100 с.
5. Батьковська А. М., Ткаченко М. І. Передумови розвитку жіночого баскетболу в Україні. Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали І Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня, 2016), С. 21-24.
6. Баскетбол: правила, гра, навчання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Уклад. Ж.Л.Козіна, Н.М.Кондак, С.Г.Защук, Т.В.Москалець. Харків, 2012. 318с.
7. Баррел П. Баскетбол для юніорів: 110 вправ від простих до складних. Пер. з англ. П. Баррел, П. Патрик. М.: ТВТ Дивізіон, 2008. 352с.
8. Безмилов М., Шинкарук О. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2020. Вип. 9 (28), С. 112-131. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-112-131](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-112-131)*

9. Бех І. Д. Ідентифікація у вихованні та розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*, 4, 2013. С. 42-49.
10. Бурла А. О., Бурла О. М., Скачедуб Н. Б., Гончаренко В. І. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с. URL: <https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12Бурла-А.О.-Загальна-фізична-підготовка-спортсменів-навчальний-посібник.pdf>
11. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичної підготовки спортсменів: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2021. 364 с.
12. Волошин А. П. Баскетбол України: монографія. А. П. Волошин, Р.О. Сушко. К., 2014. 362с.
13. Волошин А. П. Жіночий баскетбол України. Аналітичний погляд крізь призму БК «Динамо» Київ. А. П. Волошин, Р.О. Сушко. К., 2012. 252с.
14. Галайдюк М. А. Баскетбол. Методика навчання, правила змагань, організація та механіка суддівства. навч. Посібник. Уклад. М.А.Галайдюк, И.М.Дуб, А.І. Драчук. Вінниця, 2001. 191 с.
15. Гаркуша С. В. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях. Навчально-методичний посібник для аспірантів. Чернігів. 2019. 72 с.
16. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с. URL: <http://dspace.ddpu.edu.ua/ddpu/bitstream/123456789/541/1/ТЕОРІЯ%20І%20МЕТОДИКА%20ДИТЯЧОГО%20ТА%20ЮНАЦЬКОГО%20СПОРТУ.pdf>
17. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Навчально-методичний комплекс. Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ. 2020. 265 с.
18. Голяка С. К., Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури

та спорту: авчальнометодичний посібник для студентів. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. 230 с. <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/45046c8d-df9e-458c-b13a-14c45f292265/content>

19. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей, Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. 90 с.

20. Грюкова В. В. Загальні положення дисципліни «Теорія та методика баскетболу»: навчально-методичний посібник для студентів, викладачів, тренерів. Уклад. В. В. Грюкова, О. О. Мітова, О. С. Пікінер. Дніпропетровськ: ДДФКіС, 2014. 63 с.

21. Дубогай О. Д., Іваній І. В. Технологічні особливості відношення молодших школярів до фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: Видавництво «Волинська обласна друкарня», 2005. С. 218-222.

22. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К.: Шкільний світ, 2006. 127 с.

23. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. К.: 2012. Центр учбової літератури.

24. Єфімов О. А., Помещикова і. П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. Харківська державна академія фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с. <https://vpusp.vn.ua/wp-content/uploads/2023/01/navch.-posibnyk.basketbol..pdf>

25. Єфімов О. А. Основи баскетболу: навч. посібн. Уклад. О.А.Єфімов, І.П.Помещикова. Харків.: ХАДФК, 2012. 110 с.

26. Когут І. О. Руховий режим і фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються в школах різного типу. Дис... канд. наук: канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К., 2006. 233 с.

27. Козіна Ж. Л., Баскетбол: правила, гра, навчання. Навчальний посібник. Уклад. Ж. Л. Козіна, Н. В. Кондак, С. Г.Защук, Т. В. Москалець.

Харків. Точка, 2012. 324 с.

28. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (курс лекцій): Навчальний посібник для студентів інститутів фізичного виховання і спорту. Уклад. В. М. Костюкевич, Т. В. Вознюк, А. І. Драчук. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2004. 149 с.

29. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2005. 216 с.

30. Костюкевич В. М. Теорія і методика фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

31. Кравченко О. С. Фізичне виховання: баскетбол: навч. посіб. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. 180 с.
<https://repository.hneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/35180/1/2024-Кравченко%20О.С..pdf>

32. Кремень, В. Г. Про «Дитиноцентризм», або чому освіта України потребує структурних змін. *День*, 2009. 210 (3130), 16.

33. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 1 С. 64-69.

34. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2020. 432 с.

35. Литвин І., Зорочкіна Т., Шпак В. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2024, № 4 (138). С. 346-356. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/04.2024/346-356> URL:

36. Лозова Л. І. Педагогічні основи формування технічних умінь і навичок у юних спортсменів. *Проблеми сучасної освіти*, 2021. № 4. С. 25-31.

37. Малярчук В. І. Вікові особливості розвитку фізичних якостей у юнаків 13-15 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. № 9. С. 124-129.

38. Мітова О. О., Сушко В. О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Навч. Посібник. Дніпропетровськ: Вид. «Інновація», 2015. 216 с.
39. Мітова О. О., Грюкова В. В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Дніпропетровськ: Вид. «Інновація», 2016. 110 с.
<http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L1-16.pdf>
40. Мітова О. О., Онищенко В. М. Сучасні тенденції розвитку міні-баскетболу. Методичні рекомендації. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Дніпро, 2018. 49 с.
41. Носко Ю. М. Особливості фізичного розвитку дівчат 6-7 років, які проживають у різних соціально-природничих умовах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки*. Випуск 96. Чернігів: ЧНПУ, 2012. С. 158-159.
42. Носко М. О., Носко Ю. М., Лазаренко М. Г., Жула В. П., Могильний Ф. В., Філоненко О. А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп: наукове видання. За наук. ред. М.О. Носка. Чернігів, 2020. 408 с. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9640/1/Руховий%20розвиток%20школярів%20різних%20вікових%20груп.pdf>
43. Остапенко Ю., Стасюк Р., Долгова Н., Салатенко І. Історичні аспекти та перспективи розвитку баскетболу в незалежній Україні як професійного виду спорту. *Спортивні ігри*, 2023. № (2(28)), С. 72-84. URL: <https://doi.org/10.15391/si.2023-2.07>
44. Офіційний сайт FIBA. URL: www.fiba.com
45. Офіційний сайт Федерації баскетболу України. URL: <http://ukrbasket.net/?ret=home>
46. Офіційні правила баскетболу. URL: http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf
47. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. Л.: ЛДУФК, 2015. 78 с.

48. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичне застосування. Київ: Олімпійська література, 2019. 584 с.
49. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів. Методичний посібник для тренерів з баскетболу. Під загальною редакцією Поплавського Л. Ю. К.: Преса України, 2006. 224 с.
50. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. К.: Олимпийская литература, 2004. 446 с.
51. Поплавський Л. Ю. та ін. Баскетбол. Навчальна програма для ДЮСШ. Міністерство молоді та спорту України. Київ. 2019. 166 с.
52. Поплавський Л. Ю., Мітова О. О., Маслова О. В., Безмилов М.М., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. 2019. Київ: ФБУ.
53. Прокоф'єва Л. А., Ступак О. Специфіка побудови навчально-тренувального процесу з баскетболу для дітей середнього шкільного віку. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*: матер. III міжнар. інтернет-конференції за ред. П. Б. Джуринський, О. І. Форостян. Одеса. 2019. С. 122-125.
54. Раков С. В. Особливості підготовки юних спортсменів в ігрових видах спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2020. № 9. С. 145-151.
55. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
56. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
57. Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: методичні вказівки. Уклад. Н. Р. Дубина, О. А. Войтенко, О. А. Антонюк. К.: КНУБА, Талком, 2024. 21 с. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/>

core/bitstreams/f2ecd509-3521-4d6d-bbf0-8736b76dffa9/content

58. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник. Уклад. О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський. К., 2018. 259 с.

59. Федерація баскетболу України. URL: <https://fbu.ua/>

60. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навчальний посібник для студентів. КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О.М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.

61. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., Юрченко І. М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6a14e9b2-18b1-4eaa-be02-46d12739057b/content>

62. Шинкаръов С. І., Шинкаръова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference.* Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: <https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland060623-1.pdf>

63. Шинкаръова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції «*Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку*». Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDI9sV>

64. Шинкаръова О. Д. Удосконалення процесу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Фізична*

культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку: тези доповідей V Регіональної студентської науково-практичної інтернет-конференції (7 травня 2024 р.): гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава-Лубни: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2024. С. 82-84. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10340>

65. Шинкарьова О. Д., Брусак О. М., Шинкарьов С. І. Складно-координаційні види спорту як засіб підтримки належного рівня фізичного стану здобувачів освіти. *Theoretical methods of research of the latest problems*. The XXI International Scientific and Practical Conference, May 27-29, 2024, Prague, Czech Republic. С. 400-402. URL: <https://eu-conf.com/en/events/theoretical-methods-of-research-of-the-latest-problems>

66. Шинкарьова О. Д., Катков О. І. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. VI Міжнародна науково-практична конференція. 18-19 квітня 2024 року. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Полтавська область. С. 155-159. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10173>

67. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І., Дубовой О. В. Методичні рекомендації щодо виконання кваліфікаційної роботи для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 40 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10969>

68. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Науково-педагогічна практика в закладах фахової вищої освіти. Методичні рекомендації для здобувачів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» освітньої програми «Спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти. Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний

університет імені Тараса Шевченка», 2025. 35 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11043>

69. Шинкарьов С. І., Гордієнко П. Ю., Янович І. В., Андрєєв М. О. Оптимізація тренувального процесу: класифікація та завдання різних типів занять у спортивній підготовці. *Фізичне виховання та спорт*. Запорізький національний університет. Запоріжжя. Видавничий дім «Гельветика», 2025, №1. С. 462-470. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-60> URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/view/225>

70. Шинкарьов С. І., Брусак О. М. Система спортивного тренування: принципи, методи та шляхи вдосконалення. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 207-210. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

71. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

72. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 276 с.

73. Ярмач О. М. Аналіз сучасних систем оцінки рівня фізичного здоров'я юнаків. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. №1. С. 158-161.

74. Doroshenko E., Sushko R., Koryahin V., Pityn M., Tkalich I., Blavt O. The competitive activity structure of highly skilled basketball players on the basis of factor analysis methods. *Human Movement*, 2019. № 20 (4), С. 33-40. DOI: <https://doi.org/10.5114/hm.2019.85091>

75. Buceta J. M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches. J. M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. Madrid: FIBA, 2000. 358 p.
76. Giorgio Gandolfi. NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. *Human Kinetics*. 344 p.
77. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer. FIBA Mini-Basketball. 2011. 255 p.
78. Sushko R., Doroshenko E. Professionalization issues of concern as a factor of sports games globalization (basing on basketball). In: Proceedings of the VII International Academic Congress "*Fundamental and Applied Studies in EU and CIS Countries*"; 2017 February 26-28; United Kingdom, Cambridge, England. "Cambridge University Press", Pp. 128-132.
79. EUROLEAGUE BASKETBALL. URL: <https://www.euroleaguebasketball.net/>
80. FLASHSCORE.UA URL: <https://www.flashscore.ua/basketball/europe/euroleague/#/vHHUV8Lk/table/overall>
81. BASKET.COM.UA URL: <https://basket.com.ua/>

ДОДАТКИ

Додаток А

СЕРТИФІКАТ

участі у VI Регіональній науково-практичній інтернет-конференції з
 Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 року)
 «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку»



ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОСОБІВ ПЕРЕСУВАННЯ ГРАВЦЯ ПО МАЙДАНЧИКУ

Вправи без партнера

1. Звичайний біг 5-10 м, потім ривок 45 м тощо. Після 7-8 спроб відпочинок 30-40 сек. і знову повторити комплекс.
2. 5-6 стрибків з дістанням щита, після чого ривок: до середньої лінії.
3. Біг зі зміною напрямку в межах поля.
4. Рівномірний біг з зупинками і поворотами.
5. Біг на місці з максимальною частотою кроків та наступним ривком, зупинкою і поворотом.
6. Пересування в межах поля обличчям вперед, спиною, боком, приставними кроками.
7. З середини площадки біг у напрямку корзини, стрибок у русі з дістанням щита-кільця, приземлення на обидві ноги і ривок 3-4 м до бокової лінії.

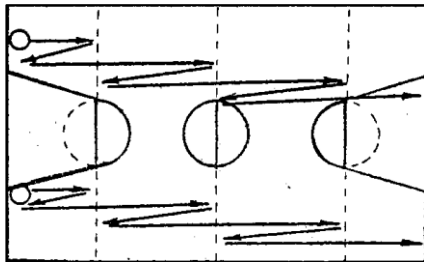


Рис.1

Вправи з партнером

1. На одній половині поля гравці ловлять один одного. При цьому доцільно частіше виконувати зупинки, обманні рухи, зміцнюючи напрям і ритм бігу і намагаючись менше бігти по прямій.
2. Гравці обличчями один до одного перебувають в центрі майданчика біля середньої лінії, на якій лежить м'яч. За сигналом баскетболісти розпочинають біг до лінії штрафних кидків протилежних сторін поля спиною, вперед, від штрафної лінії до лицьової правим боком, у зворотному напрямку від лицьової до штрафної лівим боком, від лінії штрафного кидка до центра майданчика ривок. Завдання – якнайшвидше оволодіти м'ячем.
3. Один гравець пересувається по майданчику в різних напрямках, якомога частіше змінює ритм і напрям, а другий пересувається приставними кроками спиною вперед, втримуючи постійний інтервал між собою. Гравці змагаються в швидкості пересування від лицьової до лицьової лінії. Біг вперед – звичайний біг, у зворотному напрямку в першому та другому випадках – боком, в третьому випадку – спиною вперед.

Вправи з умовним суперником

1. Пересування по майданчику вільним способом, намагаючись звільнитися від опіки суперника.

2. В парах, обличчями один одному, на відстані 1,5-2 м, кожний вертикально тримає гімнастичну палку, якою спирається на майданчик. За сигналом необхідно залишити свою палку, зробити ривок, впіймати палку суперника скоріше, ніж вона впаде на майданчик.

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

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

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

6. Один гравець в ролі захисника, другий – нападаючого. Змінюючи напрям і ритм бігу, нападаючий біжить від лицьової до протилежної лицьової лінії. Його завдання – обійти суперника та доторкнутися лінії першим. Захисник намагається не пропустити нападаючого, для цього йому необхідно бути на відстані не менше 2 м від нападаючого і бути між гравцем і корзиною. Захиснику необхідно пересуватися по майданчику оптимальним для даної ситуації способом у відповідності до швидкості пересування нападаючого. Після кожної спроби гравці міняються ролями.

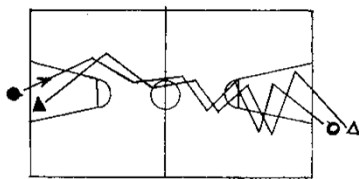


Рис. 2.

Вправи з суперником

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

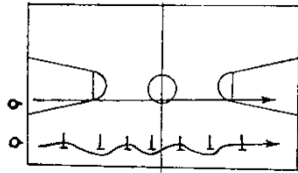


Рис. 3.

2. На майданчику стоять гімнастичні лави по дві в довжину і по одній впоперек. Гравці стоять в межах поля спиною один до одного, за сигналом розпочинають пересування боком приставним кроком біля гімнастичних лавочок, перестрибують через лавку, розташовану посеред поля, біля наступної пересуваються спиною вперед, після чого виконують стрибок з розбігу і намагаються торкнутися щита якомога вище, після чого рухаються у зворотному напрямку. Гравці біжать по лавочках, розташованих вздовж майданчика, перестрибують через лавку, розташовану впоперек майданчика; в кінці – стрибок з дістанням щита на оптимальній висоті для кожного гравця. Гравці намагаються одночасно виконувати стрибки з дістанням щита.

З партнером і суперником

1. Гравець в умовах активної протидії намагається отримати м'яч від партнера. Для цього доцільно зробити крок в напрямку до м'яча, змінити напрямок дії, виконуючи біг ніби то по колу і цим створити умови для одержання м'яча. Завдяки несподіваному для захисника ривку нападаючий намагається вийти на вільне місце для одержання м'яча, захисник протидіє цьому, тоді нападаючий виходить за спину захисника для одержання м'яча в три секундній зоні і негайно атакує корзину.

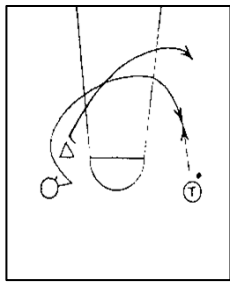


Рис.4.

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