

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

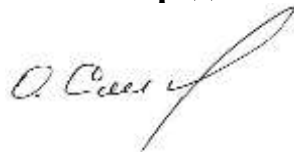
Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Сухий Олег Петрович

МЕТОДИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ
ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У ПОЗАКЛАСНІЙ
РОБОТІ З БАСКЕТБОЛУ

Кваліфікаційна робота
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

Особистий підпис –



Олег СУХИЙ

Науковий керівник –
к.п.н., доцент



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

Зав. кафедри –
к.п.н., доцент



Олена ОТРАВЕНКО

Лубни – 2026 р.

Анотація

Анотація. Сухий О. П. **Методика техніко-тактичної підготовки здобувачів повної загальної середньої освіти у позакласній роботі з баскетболу – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.**

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

У роботі досліджено теоретико-методичні та практичні засади вдосконалення техніко-тактичної підготовленості учнів 10–11 класів під час позакласних занять. Проаналізовано сучасні тенденції розвитку баскетболу, визначено вікові психофізичні особливості здобувачів та рівень їхньої мотивації до занять спортом. Обґрунтовано та розроблено авторську методику, що базується на інтеграції ігрового та змагального методів, використанні варіативних модулів баскетболу 3х3, спеціалізованих вправ на розвиток ігрового мислення та активних форм захисту. Запропоновано систему поетапного контролю технічних навичок і тактичних взаємодій з використанням методів математичної статистики та t-критерію Стьюдента. Отримані результати підтверджують, що впроваджена методика суттєво підвищує ефективність ігрової діяльності, рівень спеціальної витривалості та якість командної взаємодії школярів. Робота може бути використана вчителями фізичної культури та тренерами спортивних секцій для підвищення якості навчально-тренувального процесу в закладах загальної середньої освіти.

Ключові слова: техніко-тактична підготовка, здобувачі повної загальної середньої освіти, позакласна робота, баскетбол, ігровий метод, командна взаємодія, баскетбол 3х3.

Abstract

Abstract. Sukhyi O. P. Methodology of Technical and Tactical Training of Upper Secondary Education Students in Extracurricular Basketball Activities – Qualifying scientific work on the rights of a manuscript.

Master's thesis for the second (Master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, specialty 014.11 – Secondary Education (Physical Education). State Institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Lubny, 2026.

The work explores the theoretical, methodological, and practical foundations for improving the technical and tactical preparedness of 10th–11th-grade students during extracurricular classes. Current trends in basketball development are analyzed, and the age-related psychophysical characteristics of students, as well as their motivation for sports, are identified. An original methodology has been substantiated and developed, based on the integration of game and competitive methods, the use of variable 3x3 basketball modules, specialized exercises for the development of game intelligence, and active forms of defense. A system for staged monitoring of technical skills and tactical interactions using mathematical statistics and Student's t-test has been proposed. The results confirm that the implemented methodology significantly increases the efficiency of game activity, the level of special endurance, and the quality of students' team interaction. The work can be utilized by physical education teachers and sports club coaches to enhance the quality of the educational and training process in general secondary education institutions.

Keywords: technical and tactical training, upper secondary education students, extracurricular activities, basketball, game method, team interaction, 3x3 basketball.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 5 |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО ВИШКОЛУ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ..... | 10 |
| 1.1. Характеристика гри в баскетбол як засобу позакласної роботи зі школярами..... | 10 |
| 1.2. Види спортивної підготовки в контексті роботи з учнями..... | 17 |
| 1.3. Особливості тактики гри в баскетбол для здобувачів повної загальної середньої освіти..... | 48 |
| 1.4. Особливості програмування навчально-тренувальних занять з баскетболу у позакласній роботі..... | 55 |
| Висновки до розділу..... | 59 |
| РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 61 |
| 2.1. Організаційно-методичні засади проведення дослідження..... | 61 |
| 2.2. Процедура дослідження та характеристика етапів впровадження методики..... | 64 |
| Висновки до розділу..... | 67 |
| РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ..... | 69 |
| 3.1. Аналіз динаміки техніко-тактичної підготовки здобувачів освіти..... | 69 |
| 3.2. Моделювання та вдосконалення тактичних дій у баскетболі..... | 71 |
| 3.3. Методичні поради щодо інтенсифікації процесу техніко-тактичного вишколу здобувачів освіти..... | 74 |
| Висновки до розділу..... | 78 |
| ВИСНОВКИ..... | 80 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 81 |

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Система фізичного виховання в установах середньої освіти виступає фундаментальною основою для розвитку гармонійної, соціально інтегрованої та життєздатної особистості. В умовах сучасної суспільної трансформації питання менеджменту рухової активності учнівської молоді набуває особливої гостроти, оскільки саме в цей період формується базис здоров'я та ціннісні орієнтири щодо занять спортом. Серед найбільш дієвих інструментів реалізації цих завдань виокремлюються ігрові види спорту, що мають значний освітній, виховний та рекреаційний потенціал [51, 52].

Спортивні ігри, зокрема баскетбол, вирізняються динамічністю, емоційністю та різноманітністю рухових дій. Їхня особливість полягає у тому, що під час гри створюються постійно змінювані умови, які вимагають від учнів швидкого аналізу ситуації, оперативного мислення, вольових зусиль та здатності працювати у команді. Таким чином, спортивна гра стає не лише фізичним випробуванням, але й засобом інтелектуального та психологічного розвитку школярів [35].

Важливою характеристикою спортивних ігор є їхня універсальність: вони сприяють розвитку як фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, координації), так і соціальних умінь (комунікації, взаємодопомоги, відповідальності за результат колективу). Саме тому спортивні ігри визнані одним із провідних засобів фізичного виховання учнів різних вікових категорій [54].

Серед ігрових видів спорту особливе місце займає баскетбол. Це зумовлено його доступністю, простотою організації, різноманітністю рухів (ходьба, біг, стрибки, передачі, ведення і кидки м'яча), які комплексно впливають на організм дитини, сприяють розвитку опорно-рухового апарату, нервової системи та вдосконаленню функцій серцево-судинної і дихальної систем [42]. Крім того, баскетбол формує такі якості особистості, як наполегливість, рішучість, сміливість, взаємоповага та почуття колективізму.

На актуальність проблеми позакласної роботи з баскетболу впливають сучасні суспільні виклики. По-перше, епідемія COVID-19 значно обмежила рухову активність школярів через перехід на дистанційне навчання та самоізоляцію. Це призвело до зниження рівня фізичної підготовленості учнів, збільшення часу, проведеного за гаджетами, та погіршення стану здоров'я. По-друге, в умовах воєнного стану в Україні проблема організації рухової діяльності учнів набуває особливої ваги. Руйнування спортивної інфраструктури, вимушене переселення дітей, психологічний стрес і тривожність вимагають пошуку нових форм і методів роботи. Позакласні заняття з баскетболу у таких умовах виконують не лише фізкультурно-оздоровчу, але й реабілітаційну та психотерапевтичну функцію, адже допомагають учням долати наслідки стресу, формують відчуття стабільності та колективної підтримки. По-третє, у перспективі післявоєнної реабілітації система фізичного виховання має стати основою для відновлення фізичного та психічного здоров'я школярів. Баскетбол як командна гра сприяє відновленню соціальних зв'язків, формуванню довіри, колективної взаємодії та впевненості у власних силах.

Отже, позакласна робота з баскетболу у сучасних умовах є не просто засобом розвитку фізичних якостей, а й інструментом психологічної адаптації та соціалізації школярів, що підтверджує її особливу значущість.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання техніко-тактичної підготовки школярів у позакласній діяльності широко висвітлювалися у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників. Фундаментальні підходи до організації тренувального процесу в дитячому та юнацькому баскетболі закладені в класичних роботах з теорії фізичного виховання. Проблематика послідовного формування технічного арсеналу та тактичного мислення у юних атлетів була предметом вивчення багатьох фахівців з ігрових видів спорту. Окрему увагу в науковому дискурсі приділено психологічним аспектам командної взаємодії та емоційної стійкості гравців. Водночас більшість існуючих напрацювань орієнтовані на підготовку резерву

для спорту високих досягнень або на специфіку роботи в спеціалізованих дитячо-юнацьких школах. Натомість питання методики техніко-тактичного вишколу саме в межах позакласної роботи загальноосвітніх закладів залишається розробленим недостатньо. Така ситуація зумовлює потребу в систематизації підходів до занять зі школярами та визначає наукову новизну цього дослідження [5].

Взаємозв'язок роботи з науковими планами та темами. Робота інтегрована в загальний науковий вектор кафедри теорії та методики фізичного виховання, що функціонує в структурі Навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Напрямок дослідження безпосередньо корелює з науковими розвідками закладу, спрямованими на модернізацію системи фізичного виховання сучасної молоді.

Об'єкт дослідження – процес техніко-тактичної підготовки здобувачів повної загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – методика організації та побудови техніко-тактичної підготовки учнів у позакласній роботі з баскетболу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику техніко-тактичної підготовки здобувачів повної загальної середньої освіти у позакласній роботі з баскетболу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми техніко-тактичної підготовки в баскетболі.
2. Розкрити специфіку організації позакласної роботи з баскетболу для здобувачів повної загальної середньої освіти з урахуванням сучасних соціальних викликів.
3. Дослідити динаміку розвитку техніко-тактичних умінь учнів у процесі позакласних занять.
4. Розробити та перевірити ефективність методичних рекомендацій щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки школярів.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що ефективність розвитку техніко-тактичних умінь учнів у позакласній роботі з баскетболу суттєво зросте за умови використання спеціально розробленої методики, яка поєднує індивідуалізацію завдань, моделювання ігрових ситуацій, застосування сучасних педагогічних технологій та систематичний контроль результатів.

Наукова новизна дослідження полягає у:

1. теоретичному обґрунтуванні та розробці методики техніко-тактичної підготовки учнів у позакласній роботі з баскетболу, що враховує сучасні соціальні виклики (COVID-19, війна, післявоєнна реабілітація);
2. уточненні педагогічних умов, які забезпечують ефективність формування техніко-тактичних умінь школярів;
3. доведенні впливу систематичних занять баскетболом у позаурочний час на розвиток не лише фізичних якостей, а й соціально-психологічних компетентностей учнів.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що:

1. розроблена методика може бути використана вчителями фізичної культури, керівниками гуртків та спортивних секцій, а також тренерами-ентузіастами для підвищення ефективності позакласних занять з баскетболу;
2. вона сприятиме не лише підвищенню рівня підготовленості учнів, але й їх адаптації до сучасних умов життя, зокрема у періоди стресових ситуацій, пов'язаних із воєнними діями та пандеміями;
3. результати дослідження можуть бути інтегровані у програми підготовки майбутніх учителів фізичної культури, що розширює перспективи використання матеріалів роботи у системі професійної освіти.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (90 найменувань, з них 7 іноземними мовами) та додатків.

У першому розділі представлено теоретичний аналіз проблеми техніко-тактичної підготовки учнів у баскетболі та розглянуто сучасні підходи до організації позакласної роботи.

У другому розділі висвітлено організацію і методи дослідження, охарактеризовано учасників експерименту та методичні підходи.

У третьому розділі наведено результати педагогічного експерименту, здійснено їх аналіз і запропоновано методичні рекомендації.

У висновках підбито підсумки дослідження, визначено його новизну, практичне значення та перспективи подальших розробок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО ВИШКОЛУ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ

1.1. Характеристика гри в баскетбол як засобу позакласної роботи зі школярами

Баскетбол – це командна гра з м'ячем, яка поєднує фізичну активність, тактичне мислення та соціальну взаємодію. Гравці однієї команди передають м'яч руками або просуваються з ним по майданчику, прагнучи закинути його в кошик суперника якомога більше разів [15]. У грі беруть участь дві команди по п'ять гравців, що дозволяє ефективно розподіляти ролі, відпрацьовувати командні взаємодії та формувати навички колективного ухвалення рішень. Основна мета гри – не лише результативно атакувати, а й контролювати м'яч, організувати захист та перешкоджати супернику здійснювати результативні дії.

Історія баскетболу починається наприкінці XIX століття у США. Його автором вважається Джеймс Нейсміт, який у 1891 році створив гру для підтримки фізичної активності студентів у приміщенні під час зимового періоду. Перші правила передбачали кидання м'яча у кошики для персиків, прикріплені на висоті 3 м 5 см, а команди склалися з дев'яти гравців. Нейсміт заклав основні принципи гри: командна взаємодія, контроль м'яча, точність кидка та розвиток швидкості реакцій. Ці принципи залишаються актуальними й сьогодні та є базовими для навчання дітей у школах [71].

У XX столітті баскетбол стрімко розвивався: з'являлися нові тактичні схеми, стандартизувалися розміри майданчика та кошиків, а кількість гравців у команді зменшилася з дев'яти до п'яти, що підвищило динаміку гри та вимоги до фізичної і психологічної підготовки спортсменів. У 1936 році

баскетбол став олімпійським видом спорту, що сприяло його популяризації у світі та початку професійного розвитку гри [71].

В Україні баскетбол почав активно розвиватися у 1920–1930-х роках. Спочатку його впроваджували у школах та спортивних секціях, де він поєднував фізичний розвиток із формуванням командного духу серед молоді. У 1930–1940-х роках почали проводитися перші регіональні змагання, а розвиток гри був тісно пов'язаний із системою ДТСААФ та спортивними школами, де юні баскетболісти отримували базові технічні та тактичні навички, відпрацьовували різні ігрові ситуації та розвивали фізичні якості, необхідні для командної гри.

Перші навчальні програми включали базові технічні навички: кидки, ведення м'яча, передачі, а також елементи тактичної підготовки – розташування гравців на майданчику та координацію командних дій. У цей період відбувався поступовий розвиток регіональних змагань, де учні отримували практичний досвід гри в умовах конкурентної взаємодії.

У 1940–1960-х роках баскетбол в Україні набув системного характеру: відкривалися дитячо-юнацькі спортивні школи, у яких застосовували комплексні методики підготовки. Особлива увага приділялася розвитку витривалості, швидкості реакцій, координації, точності рухів, а також психофізіологічної підготовки, необхідної для ефективної командної взаємодії. Змагання на обласному та республіканському рівні стимулювали школярів до регулярних занять спортом, а участь професійних клубів у чемпіонатах СРСР підвищувала престиж українського баскетболу.

Важливим фактором розвитку були обласні та республіканські змагання, що стимулювали регулярні тренування школярів. Професійні клуби, такі як київський «Будівельник», харківський «Автомобіліст» та дніпровський «Дніпро», активно виступали на чемпіонатах СРСР, підвищуючи престиж українського баскетболу. Досвід, здобутий юними спортсменами, формував базу для подальшого професійного розвитку та розвитку національної школи баскетболу.

Після здобуття незалежності у 1991 році український баскетбол отримав новий імпульс розвитку. Клуби та національні збірні почали брати участь у міжнародних турнірах під егідою FIBA, що дало можливість впроваджувати сучасні європейські методики тренувань та підвищувати рівень підготовки юних спортсменів. У 1992 році була заснована Федерація баскетболу України (ФБУ), яка координує розвиток гри на всіх рівнях – від дитячо-юнацького до професійного, організовує турніри, фестивалі та навчальні програми для школярів, а також сприяє впровадженню сучасних підходів у позакласній роботі.

Сьогодні український баскетбол активно розвивається на рівні дитячо-юнацьких спортивних шкіл, аматорських та професійних ліг. Учні беруть участь у різних форматах гри: класичний баскетбол 5×5, міні-баскетбол, баскетбол 3×3, що особливо популярний у позакласних програмах. Регулярні тренування включають розвиток техніки, тактики, фізичної підготовки та психологічної стійкості, а участь у всеукраїнських і міжнародних турнірах стимулює формування соціальних навичок, командного духу, самоконтролю та відповідальності [17].

Особливу увагу приділяють проведенню фестивалів, літніх спортивних таборів та майстер-класів, організованих місцевими органами влади та громадськими організаціями. Такі заходи дозволяють школярам застосовувати навички гри в різних умовах, тренувати швидкість прийняття рішень, стратегічне мислення та психологічну витривалість. Крім того, участь у командних іграх формує здатність співпрацювати, вести конструктивну комунікацію та координувати дії з іншими учасниками, що важливо для всебічного розвитку дітей.

Баскетбол відзначається високою результативністю та частими змінами рахунку (у середньому 80–85 очок за матч, оновлення рахунку приблизно кожні 30 секунд). Це створює умови постійної активної боротьби, що поєднує фізичне і психологічне навантаження, розвиток координації, швидкості реакцій, уваги та тактичного мислення. Виконання різноманітних рухів у

різних напрямках і темпі, а також швидка зміна позицій на майданчику позитивно впливають на фізіологічні функції організму, зміцнюють серцево-судинну систему та формують витривалість [21].

Постійна зміна ігрових умов стимулює активність сенсорних систем та когнітивних процесів, забезпечує емоційне навантаження, розвиток командного духу та здатності до самоконтролю. Успішність команди визначається узгодженістю дій усіх гравців і підпорядкуванням особистих дій загальному плану [63].

Розподіл гравців за амплуа:

- центровий – високого зросту, атлетичної статури, володіє високою витривалістю і стрибучістю;
- крайній нападник – висока швидкість і стрибучість, добре розвинене відчуття часу і простору, здатність приймати швидкі та точні рішення в атаці;
- захисник – рухливий, швидкий, витривалий, уважний і розсудливий.

Розподіл гравців за амплуа впливає не лише на технічні прийоми та позицію на майданчику, а й на психофізіологічні характеристики, що визначають ефективність їхніх дій. Висока результативність команди значною мірою залежить від сенсомоторних здібностей, зокрема від «відчуття часу», яке поєднує просторове та тимчасове сприйняття і забезпечує швидке ухвалення рішень у динамічних ігрових ситуаціях [64].

Техніко-тактична підготовка. Ігрова діяльність баскетболіста – це комплекс взаємопов'язаних технічних і тактичних дій. Ефективність командної взаємодії визначається узгодженістю дій гравців, їхньою творчою активністю та відповідальністю за спільний результат. Крім того, успішність індивідуальних дій залежить від рівня фізичної підготовки, точності рухів та психологічної стійкості учнів [29].

Сучасний баскетбол характеризується високою інтенсивністю, постійною маневреністю та активною боротьбою за м'яч. Енергетичне

забезпечення гри має змішаний (аеробно-анаеробний) характер: частота серцевих скорочень під час гри сягає 180–210 уд/хв, а використання енергетичного потенціалу становить 80–90 % від максимального [22].

Техніко-тактична підготовка учнів у позакласній роботі включає розвиток:

- здатності оцінювати змінювану ігрову ситуацію та швидко реагувати;
- володіння індивідуальними технічними прийомами та груповими комбінаціями;
- уміння діяти в нападі та захисті відповідно до тактичної системи команди;
- переходу між різними ігровими схемами та комбінаціями;
- використання відволікаючих дій у нападі та захисті [18].

Варто зазначити, що розвиток таких навичок у баскетболі не лише формує фізичні та технічні здібності учнів, а й створює основу для порівняння та аналізу інших ігрових видів спорту, що застосовуються у шкільній практиці. Зокрема, різні ігри акцентують увагу на певних фізичних та когнітивних якостях, що дозволяє оцінити унікальні можливості баскетболу у комплексному розвитку школярів [58].

Волейбол – розвиває координацію та стрибучість, але не передбачає активного пересування з м'ячем; формує концентрацію та швидку реакцію.

Гандбол – контактний та силовий, сприяє розвитку витривалості та сили, але менш динамічний у швидких коротких спринтах.

Футбол – масовий вид спорту, розвиває витривалість та стратегічне мислення; у ньому переважають бігові навантаження, а не швидкі зміни напрямку, як у баскетболі.

Критичний огляд спеціалізованої літератури дозволяє констатувати, що переважна частина наукових пошуків спрямована на характеристику баскетболу як ефективного засобу стимулювання рухового потенціалу учнівської молоді. У наявних методичних розробках детально обґрунтовано

значущість ігрової діяльності для вдосконалення координаційної структури рухів, розвитку швидкісно-силових характеристик та загальної витривалості організму. Проте інтегрований взаємозв'язок між технічним арсеналом, тактичною грамотністю та психоемоційним станом гравців залишається розкритим фрагментарно. Зокрема, аспекти когнітивної складової – швидкість аналізу ігрових ситуацій, алгоритми прийняття рішень, специфіка формування оперативного мислення та стратегії командної комунікації – у більшості теоретичних концепцій представлені лише поверхнево або не розглядаються як окремий об'єкт дослідження [32, 70, 74].

Аналіз наукового доробку, зокрема теоретичних обґрунтувань А. Бондаря, С. Котляра та Н. Тихонової (2014), свідчить, що питання тактичної підготовки традиційно розглядаються крізь призму функціонування дитячо-юнацького та резервного спорту в Україні. Проте більшість таких методик мають вузькоспеціалізовану спрямованість і орієнтовані на виховання атлетів високої кваліфікації, що не завжди корелює з потребами масової шкільної практики. Це створює певні бар'єри для їхньої повної імплементації у позакласну діяльність, оскільки вектори навчання та виховання у загальноосвітніх закладах суттєво відрізняються від стратегічних цілей підготовки професійного спортивного резерву. [4].

Наукові розвідки останніх років, зокрема праці В. Шелюка та А. Приходька (2025), зосереджують увагу на фізіологічних особливостях організму підлітків у контексті впровадження стандартів НУШ. У цих дослідженнях детально висвітлено закономірності морфофункціонального розвитку учнів 5–6 класів та визначено потенціал баскетболу як дієвого засобу стимулювання їхніх фізичних якостей. Проте, попри ґрунтовний аналіз вікових змін, у спеціалізованій літературі все ще бракує вичерпної відповіді на питання: яким саме чином педагог має інтегрувати ці фізіологічні знання у конкретну методику проведення занять із баскетболу в межах сучасної школи. [75]. Тобто наукові дані існують, але їхній педагогічний еквівалент залишається розробленим недостатньо.

Крім того, у більшості доступних досліджень відсутній аналіз впливу сучасних соціально-педагогічних викликів (пандемія COVID-19, воєнний стан, післявоєнна реабілітація) на організацію рухової активності школярів. Ці чинники істотно впливають на мотивацію учнів, можливості регулярних занять та їхню психологічну стійкість, однак наукові розвідки в цьому напрямі майже відсутні.

Таким чином, можна виокремити кілька ключових прогалин у науковій розробці проблеми:

- відсутність цілісної методики техніко-тактичної підготовки у позакласній діяльності загальноосвітньої школи;
- недостатнє врахування когнітивних і психологічних аспектів баскетбольної діяльності (ігрове мислення, швидкість прийняття рішень, командна взаємодія);
- ігнорування впливу актуальних соціальних факторів на організацію занять;
- відсутність адаптованих методичних рекомендацій для педагогів середньої школи.

Запропоноване дослідження покликане заповнити ці прогалини, оскільки воно орієнтоване на інтеграцію технічної, тактичної, фізіологічної та психологічної підготовки в умовах шкільної позакласної діяльності. Особливістю роботи є врахування не лише класичних положень спортивної педагогіки, але й сучасних викликів, що зумовлюють пошук нових форм і методів навчання.

У зв'язку з виявленими прогалинами доцільно розглянути різновиди спортивної підготовки, що реалізуються у баскетболі в роботі зі школярами, та визначити їхні особливості з урахуванням вікових і психофізіологічних характеристик учнів. Саме це й становить зміст наступного підрозділу.

1.2. Види спортивної підготовки в контексті роботи з учнями

Підлітковий вік (16–17 років) характеризується завершальною стадією морфофункціонального розвитку організму, що має безпосередній вплив на здатність до інтенсивної фізичної та психофізичної діяльності. У цьому віці відбувається активне дозрівання гормональної системи, завершення формування опорно-рухового апарату, а також значне поліпшення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та нервової систем [26].

Процес фізичного виховання учнів 10–11 класів вимагає глибокого розуміння ендокринних процесів, оскільки саме на цьому етапі старшокласники перебувають на завершальній фазі пубертатного періоду, що характеризується переходом від бурхливого розвитку до стабілізації функцій. В організмі підлітків устанавлюється відносна рівновага в секреції ключових біологічно активних речовин, серед яких чільне місце посідає соматотропін. Цей гормон росту виконує роль головного архітектора тіла: він не лише стимулює лінійний ріст, а й забезпечує інтенсивне нарощування м'язової тканини та зміцнення кісткової маси. Збільшення об'єму серцевого м'яза, що відбувається під впливом соматотропіну, суттєво підвищує функціональні резерви серцево-судинної системи, дозволяючи організму школяра адаптуватися до значних фізичних навантажень, характерних для інтенсивних ігрових відрізків у баскетболі.

Паралельно із процесами росту, вирішальне значення для формування атлетичного потенціалу має активізація статевих гормонів – тестостерону у юнаків та естрогену у дівчат. Ці речовини виступають потужними каталізаторами анаболічних процесів, стимулюючи синтез білків у скелетних м'язах. Це призводить до якісного стрибка у розвитку силових показників та загальної витривалості, що дозволяє гравцям ефективніше вести силову боротьбу під щитом та підтримувати високий темп гри протягом усіх чотирьох чвертей. Окрім суто фізичних змін, статеві гормони завершують формування

морфологічних особливостей тіла, що визначає специфіку рухових реакцій та ігрову стилістику представників різної статі.

Надзвичайно важливим аспектом цього періоду є поступове вирівнювання гормонального фону, яке безпосередньо впливає на психологічну стійкість підлітка. Стабілізація роботи ендокринної системи, зокрема щитоподібної залози, нівелює різкі коливання емоційного стану, які були властиві молодшому підлітковому віку. У практичній площині це означає підвищення здатності до самоконтролю, покращення концентрації уваги та виваженість у прийнятті тактичних рішень під час стресових ігрових ситуацій. Таким чином, гормональна стабілізація створює необхідний психофізіологічний фундамент для переходу від загального фізичного розвитку до цілеспрямованого вдосконалення техніко-тактичної майстерності у баскетболі [33].

Особливе місце в аналізі готовності старшокласників до інтенсивних занять баскетболом посідає стан їхнього опорно-рухового апарату. До досягнення 16–17-річного віку кістково-м'язова система підлітків вступає у фазу фізіологічної зрілості, що відкриває нові можливості для вдосконалення техніко-тактичної майстерності. Ключовим процесом на цьому етапі є практичне завершення окостеніння довгих трубчастих кісток. Це значно підвищує структурну міцність скелета та його опірність до механічних впливів, що є життєво важливим у баскетболі, де гравці постійно стикаються з контактною боротьбою та прискореннями. Завдяки закриттю зон росту кістки стають здатними витримувати значний тиск, що дозволяє безпечно інтегрувати у тренувальний процес вправи з додатковим обтяженням.

Паралельно з укріпленням кісткової тканини, суттєвої трансформації зазнає суглобово-зв'язковий апарат. На даному етапі розвитку суглоби набувають здатності безболісно та ефективно нівелювати екстремальні динамічні навантаження. Це проявляється у високій стійкості до специфічних баскетбольних рухів: багаторазових вертикальних стрибків при боротьбі за підбирання, різких зупинок (*pivot*) та блискавичних змін вектора руху під час

дриблінгу. Зв'язки стають більш міцними та водночас адаптивними, що мінімізує ризик виникнення типових спортивних травм, таких як розтягнення чи вивихи, за умови дотримання раціональної техніки виконання вправ.

Важливим компонентом морфофункціонального статусу старшокласника є стан його м'язової тканини. У цей період м'язи характеризуються не лише збільшенням поперечного перерізу (гіпертрофією), а й надзвичайно високою еластичністю та реактивністю. Завдяки активному кровопостачанню та оптимізації обмінних процесів, м'язова система здатна до оперативного відновлення безпосередньо в ході виконання фізичного навантаження або у короткі інтервали відпочинку між ігровими епізодами. Така фізіологічна особливість дозволяє тренеру підвищувати щільність занять, застосовуючи інтервальні методи тренування та складні спринтерські серії, що є фундаментом для розвитку швидкісної витривалості, необхідної для успішного ведення ігрового протистояння [6].

Ці зміни дозволяють застосовувати інтенсивні тренування, характерні для баскетболу: стрибки, швидкі зміни напрямку, силові і спритні дії, а також комплексні техніко-тактичні вправи.

Функціонування серцево-судинної та дихальної систем у старшокласників характеризується досягненням високого рівня адаптаційних можливостей, що дозволяє їм демонструвати значний потенціал як аеробної, так і анаеробної витривалості. У цей період серце підлітка зазнає суттєвих якісних змін: міокард стає потужнішим, а ударний об'єм крові збільшується, що веде до поступового зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою. Така економізація серцевої діяльності є свідченням зрілості вегетативної регуляції. Під час інтенсивних ігрових навантажень, якими насичений сучасний баскетбол, серце здатне миттєво мобілізувати ресурси, забезпечуючи працюючі м'язи необхідним об'ємом кисню та поживних речовин. Це дозволяє гравцям підтримувати високу працездатність навіть у моменти пікового фізичного напруження, наприклад, під час інтенсивного пресингу або серії швидких відривів.

Паралельно з кардіодинамікою, завершальної стадії розвитку набуває дихальний апарат. У 16–17 років остаточно формується складна альвеолярна та бронхіальна архітектура легень, що призводить до суттєвого збільшення їхньої життєвої ємності та дифузійної здатності. Оптимізація структури дихальних шляхів забезпечує високу ефективність газообміну, що є критично важливим під час активних фаз баскетбольного матчу. Організм підлітка стає здатним ефективніше компенсувати кисневий борг, що виникає внаслідок виконання вибухових рухів – стрибків, ривків та силових зіткнень.

Синергія роботи серця та легень у цьому віці створює сприятливі умови для розвитку спеціальної витривалості. Завдяки покращенню легеневої вентиляції та зміцненню дихальної мускулатури, старшокласники здатні швидше відновлюватися у короткі періоди затишшя на майданчику або під час технічних пауз. Використання фізіологічних методів контролю, що базуються на аналізі динаміки пульсу та частоти дихання, дозволяє вчителю або тренеру об'єктивно оцінювати реакцію організму на запропоновані вправи, уникаючи ризику перенапруження та сприяючи зміцненню загального функціонального стану учнів [68].

Особливого значення у підготовці учнів старших класів набуває високий рівень зрілості центральної нервової системи, яка на цьому етапі онтогенезу стає здатною до максимально ефективного контролю над складними координаційними актами. У віці 16–17 років процеси мієлінізації нервових волокон практично завершуються, що зумовлює суттєве підвищення швидкості проведення нервових імпульсів. У практичній площині це проявляється через значне скорочення латентного періоду рухових реакцій та виняткову точність виконання технічних елементів. Для баскетболіста-старшокласника це означає здатність миттєво реагувати на зміну ігрової ситуації, зберігаючи при цьому філігранність рухів навіть в умовах активного супротиву захисників.

На основі стабілізації нейродинамічних процесів формуються стійкі та гнучкі координаційні схеми, які дозволяють гравцеві успішно реалізовувати

принцип багатозадачності. Завдяки автоматизації базових навичок, мозок підлітка звільняє когнітивні ресурси для виконання паралельних завдань: одночасного контролю за дриблінгом, постійного моніторингу розташування партнерів на майданчику та стратегічного передбачення наступних кроків суперника. Така здатність до розподілу та переключення уваги є фундаментом ігрового інтелекту, що дозволяє переходити від індивідуальної техніки до складних форм колективного маневрування.

Важливим новоутворенням цього віку є досконале сенсомоторне інтегрування, що базується на гармонійній взаємодії зорового, вестибулярного та пропріоцептивного аналізаторів. Це критично важливо для розвитку командної взаємодії, оскільки дозволяє гравцям відчувати темпо-ритмічну структуру гри та синхронізувати власні дії з діями команди. Поліпшення функцій аналізаторів сприяє безпомилковому виконанню багатокрокових тактичних комбінацій, де кожен рух має бути чітко вивіреном за часом та простором. Таким чином, психофізіологічна зрілість нервової системи старшокласників створює ідеальні передумови для опанування інтелектуального компонента баскетболу, перетворюючи гру на свідомий процес реалізації тактичних задумів [14].

Поряд із фундаментальними фізіологічними перебудовами, учні 10–11 класів демонструють якісно новий рівень когнітивної та емоційної зрілості, що є визначальним фактором для успішної реалізації складних тактичних задумів у баскетболі. У цей період відбувається становлення вищих форм рефлексії: підлітки набувають здатності не лише до виконання технічних прийомів, а й до глибокого аналізу власних дій у динамічних ігрових умовах. Це дозволяє їм приймати усвідомлені, стратегічно виважені рішення навіть у ситуаціях гострого стресу та часового дефіциту. Розвиток оперативного мислення допомагає старшокласнику миттєво оцінювати ризики та вибрати найбільш ефективну модель поведінки, що перетворює його з простого виконавця на активного суб'єкта ігрового процесу.

На зміну егоцентричним установкам молодшого підліткового віку приходить усвідомлена відповідальність за загальний командний результат. У ранньому юнацькому віці баскетбол стає інструментом соціального ствердження, де здатність до лідерства та готовність підпорядкувати особисті амбіції інтересам колективу стають ключовими особистісними здобутками. Формування групової ідентичності та навичок ефективної комунікації всередині команди дозволяє підліткам вибудовувати складні ієрархічні зв'язки, де кожен гравець чітко розуміє свою роль у досягненні спільної мети. Це сприяє зміцненню морально-вольових якостей та вихованню духу спортивного братерства, що є невід'ємною частиною виховного процесу в сучасній школі.

Суттєвим аспектом психологічного профілю старшокласника є значне підвищення рівня загальної стресостійкості та емоційної виваженості. У 16–17 років підлітки стають менш вразливими до зовнішніх подразників, що дозволяє їм зберігати високу концентрацію уваги та ефективно реагувати на агресивні дії суперників, неоднозначні суддівські рішення або тиск з боку вболівальників. Поліпшення навичок саморегуляції забезпечує стабільність психічного стану протягом усього матчу, запобігаючи емоційним зривам і сприяючи збереженню ігрової дисципліни. Такий високий рівень психологічної готовності створює необхідний фундамент для переходу до професійного розуміння спорту як інтелектуальної дуелі, де перемога залежить не лише від фізичної сили, а й від стійкості характеру [56].

Сучасний баскетбол залишається однією з найпопулярніших ігор серед учнів старших класів, оскільки поєднує високу швидкість, емоційну насиченість і складну командну взаємодію. У рамках ПЗСО (10–11 класи) баскетбол виступає не лише засобом фізичного виховання, а й важливою платформою для соціалізації, формування лідерських якостей, відповідальності, самоменеджменту та навичок колективної діяльності. Організація підготовки старшокласників у гуртках і секціях має спиратися на педагогічну доцільність, біологічну зрілість підлітків, індивідуальні цілі (в т.ч.

спортивного профілювання) і баланс між навчальним навантаженням та тренуванням.

Види підготовки в баскетболі – фізична, технічна, тактична, ігрова та психологічна – зберігають свою роль, однак у 10–11 класах кожен із напрямів поглиблюється та набуває специфічних рис, пов'язаних із підвищеною інтенсивністю, спеціалізацією й орієнтацією на змагальну діяльність [47].

Фізична підготовка. Сучасний баскетбол залишається однією з найпопулярніших ігор серед учнів старших класів, оскільки поєднує високу швидкість, емоційну насиченість і складну командну взаємодію. У рамках ПЗСО (10–11 класи) баскетбол виступає не лише засобом фізичного виховання, а й важливою платформою для соціалізації, формування лідерських якостей, відповідальності, самоменеджменту та навичок колективної діяльності. Організація підготовки старшокласників у гуртках і секціях має спиратися на педагогічну доцільність, біологічну зрілість підлітків, індивідуальні цілі (в т.ч. спортивного профілювання) і баланс між навчальним навантаженням та тренуванням [7].

Для старшокласників баскетбол виступає вже не просто ігровою дисципліною, а повноцінним видом спортивної діяльності, який вимагає більш високого рівня атлетизму. На цьому етапі учні 10–11 класів мають достатній рівень морфофункціональної зрілості, щоб поступово переходити від переважно ігрових та загальнофізичних вправ до більш структурованих програм розвитку сили, швидкості, витривалості та вибухової потужності. Саме цей період характеризується значним стрибком у фізичних можливостях, тому навчально-тренувальний процес повинен бути спрямований на оптимальне використання ресурсів з урахуванням вікових і біологічних особливостей [44].

Особливої уваги потребує індивідуалізація навантаження: у старшокласників темпи біологічного дозрівання можуть суттєво відрізнятись, тому одні учні готові до вправ з обтяженням та інтенсивних інтервальних тренувань, а інші – ще перебувають на етапі активного формування опорно-

рухового апарату. Тому тренеру необхідно застосовувати принцип поступовості, контролювати інтенсивність навантажень за допомогою шкали сприйняття зусилля (RPE), а також здійснювати моніторинг сну, харчування та загального самопочуття учнів. Обов'язковими є періоди відновлення, корекційні заняття з мобільності та профілактики травм, що дозволяє знизити ризик перевантажень.

Основні напрямки фізичної підготовки у 10–11 класах

1. Функціональна підготовка і кондиція. Для сучасного баскетболіста важливе поєднання високих аеробних і анаеробних можливостей. Саме тому тренувальний процес має включати як інтервальні бігові роботи (спринти на 20–40 м з коротким відпочинком), так і більш тривалі відновні пробіжки або рухливі ігри з помірною інтенсивністю. Доцільно використовувати інтервальні кондиційні тренування (наприклад, серії «20 секунд бігу на максимум – 40 секунд відпочинку» у 6–8 повтореннях), які добре імітують структуру баскетбольного матчу. Для розвитку витривалості також застосовуються тестові ігри на маленьких майданчиках (3×3), які змушують учнів підтримувати високий темп дій [10].

Крім того, важливе місце займають вправи на розвиток дихальної та серцево-судинної систем: біг «фартлек», повторні прискорення на різні дистанції, тренування з використанням таймера (інтервальні комплекси 30/30 чи 15/15). Така система сприяє підвищенню толерантності до втоми, покращує здатність швидко відновлюватися після інтенсивних ігрових епізодів.

2. Сила та потужність. Розвиток сили у старшокласників переходить на новий рівень. Учні вже здатні засвоювати елементи силового тренінгу з використанням додаткових обтяжень – гантелей, штанг, медболів, еспандерів. Базова програма повинна містити вправи на великі м'язові групи: присідання з різними варіантами техніки, жим штанги або гантелей лежачи та стоячи, станову тягу у полегшеному варіанті. Для розвитку вибухової сили активно застосовуються пліометричні вправи – стрибки у довжину та висоту, «box jumps», кидки медболу, стрибки через скакалку з високою частотою [19].

Особливе місце займає розвиток сили корпусу (core training). Вправи на стабілізацію тулуба – «планки», динамічні варіації з поворотами та опором, вправи з фітболом – формують основу для правильної постави та профілактики травм попереку. Усі силові навантаження повинні відбуватися з урахуванням технічної коректності, під контролем педагога, з поступовим підвищенням ваги.

3. Швидкість і швидкісно-силові якості. Баскетбол у старшій школі відзначається високою інтенсивністю, тому швидкісні та швидкісно-силові вправи мають стати обов'язковим компонентом тренувань. Використовуються короткі прискорення на 10–20 м з різних стартових положень (сидячи, лежачи, спиною вперед), вправи на зміну напрямку руху (COD-drills), реактивні завдання – наприклад, старт за сигналом тренера або реакція на рух суперника. Важливо включати ігрові елементи – «перегони на дотик», вправи з м'ячем на швидкість ведення та передачі, естафети з несподіваними завданнями [38].

Ці вправи не тільки покращують фізичні якості, а й розвивають когнітивні навички – швидкість реакції, здатність миттєво приймати рішення у змінних умовах гри.

4. Профілактика травм і відновлення. З огляду на зростання навантажень у старшій школі особливо важливим є блок профілактики травм. На тренуваннях обов'язковою має бути розминка з елементами нейром'язового тренінгу (neuromuscular training): вправи на стабілізацію колінного та гомілковостопного суглобів, стрибкові вправи з контролем приземлення, рухливі комплекси для мобільності кульшових суглобів [31].

Велика увага приділяється гнучкості та рухливості. Використовуються як динамічні розтягування у розминці, так і статичні комплекси після занять. Важливим є навчання школярів основам відновлення: дотримання режиму сну, адекватне харчування з урахуванням енергетичних витрат, своєчасна регідратація, а також використання простих відновних засобів (масаж, самомасаж, контрастні ванни) [12].

Періодизація та контроль підготовки

Фізична підготовка учнів 10–11 класів повинна мати системний характер, з урахуванням принципів періодизації. Планування відбувається на рівні мікроциклів (1 тиждень), мезоциклів (4–6 тижнів) і макроциклу (навчальний рік). У періоди підвищеної навчальної зайнятості (наприклад, під час підготовки до ДПА або ЗНО/НМТ) інтенсивність фізичних навантажень доцільно знижувати, роблячи акцент на відновних та ігрових формах.

Контроль фізичної підготовленості здійснюється через регулярне тестування. Найбільш поширені тести:

- вертикальний стрибок для оцінки вибухової сили;
- спринт на 10 та 20 м – для визначення швидкості;
- тести на зміну напрямку руху (Illinois Agility Test);
- інтервальні тести витривалості (Yo-Yo IR1, Купера тощо) [30].

Отримані результати дозволяють своєчасно вносити корективи у програму, індивідуалізувати навантаження та уникати перевантажень.

Технічна підготовка. У 10–11 класах технічна підготовка виходить на якісно новий рівень, оскільки саме в цьому віці формується високий ступінь автоматизації рухових навичок. Якщо у середніх класах акцент робиться на опануванні базових елементів, то старшокласники повинні навчитися виконувати технічні дії не лише в стандартних умовах, а й у ситуаціях ігрового тиску, під час контактної боротьби, у стані втоми. Це відповідає вимогам сучасного баскетболу, де результативність значною мірою залежить від здатності спортсмена відтворювати техніку максимально точно та стабільно навіть у найскладніших ігрових сценаріях [41].

Особлива увага приділяється вдосконаленню складних технічних прийомів, характерних для професійного та напівпрофесійного рівня. Серед них – кидки з різних позицій (catch-and-shoot, off-the-dribble, step-back, floater), ведення двома руками та з двома м'ячами одночасно, завершення атак під кільцем з контактом, робота у трисекундній зоні («в пості»), застосування екранів і грамотна гра на підбираннях.

Основні завдання технічної підготовки старшокласників

1. Удосконалення механіки і підвищення точності. У цьому віці учні вже мають сформовані базові навички, проте завданням тренера стає доведення механіки рухів до автоматизму. Детально відпрацьовується положення стоп і корпусу під час кидка, робота кисті, фазовість викиду руки, утримання балансу після стрибка. Важливим компонентом є розвиток «м'язової пам'яті», коли правильний кидок виконується інтуїтивно навіть у стресових ситуаціях.

Рекомендується систематично виконувати серії кидків у різних режимах: з місця, після дриблінгу, у швидкому прориві, після передачі з несподіваного кута. Корисними є вправи «кидання під втомою», коли після інтенсивних бігових чи стрибкових завдань виконується серія з 10–15 кидків – це імітує реальні матчеві умови. У цьому ж напрямку проводиться індивідуальна корекція кидкової техніки через повторюваний відеоаналіз.

2. Техніка під тиском і на високій швидкості. Опанування техніки в умовах щільної опозиції є ключем до ігрової ефективності. Учні повинні вміти вести м'яч у ситуаціях, коли суперник активно пресингує, виконувати точні передачі під час подвійного тиску, приймати рішення в обмежений час. Для цього застосовуються вправи з таймером («3 секунди на атаку»), ігрові ситуації 2×2 або 3×3 на маленьких майданчиках, тренування передач через активний захист.

Важливим елементом є розвиток ведення на високій швидкості з одночасною зміною напрямку руху. Тренування включають вправи на «змійку», різкі зупинки й ривки, комбінації з crossover, behind-the-back і spin move. Такі завдання допомагають школярам навчитися контролювати м'яч під тиском і готують їх до гри на вищому рівні.

3. Розвиток «профільних» навичок. У старшій школі доцільно починати спеціалізацію за ігровими амплуа, оскільки різні позиції вимагають різного набору технічних дій.

Розігруючі захисники відпрацьовують ведення під пресингом, швидке бачення майданчика, передачі на ходу та «no-look pass».

Атакувальні захисники концентруються на техніці дальніх кидків у динаміці, швидкому виході з-за екрану, роботі без м'яча.

Форварди розвивають пост-рухи, завершення з контактом, footwork у трисекундній зоні, а також техніку гри на підбираннях.

Центрові працюють над hook shot, drop step, технікою заслонів і підбирань у захисній та атакувальній фазі [61].

Цей підхід дозволяє старшокласникам відчути свою роль у команді та цілеспрямовано вдосконалювати ключові технічні елементи.

4. Використання зворотного зв'язку. Сучасний підхід до технічної підготовки неможливий без систематичного аналізу та корекції. Використовуються відеозаписи тренувань і матчів, які дозволяють школярам самостійно бачити помилки та працювати над ними. Поступово запроваджується і цифрова аналітика – вимірювання відсотка реалізації кидків із різних позицій, оцінка швидкості передач, кількість втрат м'яча.

Крім відеоаналізу, ефективними є індивідуальні корекційні вправи: якщо учень має проблеми з точністю, то акцент робиться на балансі та ритмі; якщо зі швидкістю ведення – на дрібних кроках і контролі м'яча. Використання статистики допомагає учням відстежувати прогрес і ставити конкретні цілі на тренувальний мікроцикл [61].

Практична робота має будуватися у формі поєднання індивідуальних та групових блоків. Наприклад, під час індивідуальних занять учні виконують спеціальні вправи для розвитку слабшої руки, відпрацьовують дриблінг із закритими очима або з використанням обмежувачів зору. У групових завданнях імітуються ігрові епізоди з максимально наближеними умовами до матчу [31].

Корисними є вправи з обмеженнями, коли учень має право зробити лише дві зупинки або виконати кидок після певної кількості дриблінгів. Такі вправи підвищують креативність ігрових рішень, змушують школярів думати швидше та діяти ефективніше. Окремий акцент робиться на стабільній роботі над

слабшою рукою, оскільки універсальність є обов'язковою вимогою сучасного баскетболу [43].

Таким чином, технічна підготовка у 10–11 класах передбачає не лише відпрацювання базових навичок, а й формування високорівневої техніки, здатної витримати ігровий тиск і швидкий темп сучасного баскетболу. Вона включає вдосконалення механіки кидка, роботу над технікою у стані втоми та під пресингом, розвиток спеціалізованих навичок залежно від амплуа, а також широке використання відеоаналізу та статистичних показників. Такий комплексний підхід дозволяє підготувати старшокласників до вищого рівня змагань і створює основу для подальшого спортивного розвитку.

Водночас ефективність тактичного мислення реалізації технічного потенціалу неможлива без усвідомленого, що зумовлює зростання ролі тактичної підготовки на старшому етапі навчання. Саме тому в умовах старшої школи тактична підготовка набуває системного характеру та стає одним із ключових компонентів у процесі формування високорівневих баскетбольних навичок. Якщо у середніх класах учні лише знайомляться з базовими фазами гри – швидкий прорив, позиційний напад, індивідуальний захист – то в 10–11 класах відбувається перехід до глибшого розуміння систем командних дій. Тут важливо навчити старшокласників не тільки відтворювати завчені схеми, а й читати гру, передбачати дії суперника, приймати раціональні рішення у швидкому темпі та змінювати тактику залежно від ситуації [8].



Викладач або вчитель фізичної культури виступає не лише як організатор занять, а й як наставник, який формує у школярів тактичне мислення, пояснює логіку командних дій, розвиває здатність імпровізувати у межах визначеної системи. Таким чином, тактична підготовка у ПЗСО переходить від навчання за жорсткими шаблонами до виховання гнучкого та критичного мислення, необхідного для ефективної гри на змагальному рівні.

Ключові складові тактичної підготовки

1. Варіативні моделі організованого нападу. На цьому етапі учні вчаться виконувати не лише базові комбінації, а й більш складні схеми позиційного нападу [37]. Серед них:

- Pick-and-roll / Pick-and-pop. Відпрацювання взаємодії між гравцем із м'ячем та «великою» ланкою, що ставить заслін. Учні повинні навчитися розпізнавати, коли краще завершити атаку проходом, а коли віддати передачу на кидок чи скидку під кільце.

- Motion offense. Постійний рух гравців і м'яча, використання заслонів без м'яча, створення вільних позицій через динаміку. Це виховує у старшокласників уміння приймати рішення в умовах багатоваріантності.

- *Continuity sets.* Повторювані комбінації, які дозволяють команді підтримувати темп і структуру нападу.
- Кінцеві розіграші при обмеженому часі. Учні навчаються реалізовувати «останню атаку» в умовах тиску, працювати над швидкими розіграшами після тайм-аутів.
- *Inbound plays.* Виведення м'яча з-за лицьової та бічної лінії з різними варіантами заслонів і передач.

Учитель організовує вправи з відпрацювання цих систем у форматах 3×3, 4×4, 5×5, поступово ускладнюючи завдання, додаючи обмеження часу чи простору. Це формує у школярів не лише механічну пам'ять комбінацій, а й розуміння того, чому саме так вибудовується атакувальна дія.

2. *Захисні схеми та адаптація.* У захисті старшокласники повинні опанувати як індивідуальні дії високого рівня, так і командні ротації [28].

Man-to-man. Відпрацювання персональної опіки з акцентом на правильному використанні ніг, положенні корпусу, контролі дистанції. Учні вчаться активно «спілкуватися» в захисті, попереджати передачі й переключатися на гравців.

Зонова оборона (2–3, 3–2, 1–3–1). Викладач пояснює принципи перекриття простору, навчання ротацій при передачах м'яча, а також організацію підбирання після кидка суперника.

Пресинг і trap-ситуації. Систематичне застосування прес-захисту на всій чи половині площадки, використання «подвійного тиску» в кутках майданчика.

Closeouts і help-and-recover. Учні навчаються швидко скорочувати дистанцію після передачі, контролювати суперника з м'ячем, грамотно допомагати партнеру й повертатися на свою позицію.

Таке різноманіття захисних дій дозволяє школярам відчувати динаміку гри, розуміти, коли потрібно переходити з персональної опіки на зону, а коли – навпаки.

3. *Ситуаційна підготовка.* Особливе місце в тактичній роботі займає моделювання ігрових ситуацій [69]. Це дозволяє учням навчитися приймати правильні рішення у стресових умовах.

Late-game situations. Розіграш останніх секунд при мінімальній різниці в рахунку: коли потрібно атакувати швидко, а коли – затягнути час.

Фолов-менеджмент. Використання тактики свідомих фолів для зупинки часу або недопущення легких очок.

Тайм-менеджмент. Управління командним і 24-секундним таймером атаки.

Швидкі переходи. Спеціальні вправи на вихід у швидкий прорив після підбирання чи перехоплення.

Захист у меншості. Імітація ситуацій 4×5 або 3×5, коли команда змушена перебудовуватися й діяти більш компактно.

Учитель організовує тактичні ігри з навмисним створенням дефіциту часу, гравців чи простору. Це вчить учнів зберігати концентрацію, бути винахідливими та не втрачати контроль над грою у вирішальні моменти.

4. *Аналітика і скаутинг.* У старших класах доцільно залучати учнів до елементарного аналізу суперників. Учитель може організовувати перегляд відеофрагментів ігор із подальшим обговоренням: які сильні та слабкі сторони у команди-суперника, які захисні чи атакувальні прийоми вони найчастіше застосовують [39].

Корисним є використання статистики: підрахунок кількості втрачених м'ячів, відсотка влучань із різних дистанцій, ефективності підбирань. Такі дані допомагають школярам зрозуміти, як аналітика впливає на тактику. Учитель пояснює, що тактика – це не лише набір комбінацій, а й гнучка система прийняття рішень, яка змінюється в залежності від контексту гри.

Методичні підходи. Тактична підготовка у старшій школі вимагає поєднання пояснювально-демонстраційного методу з активними ігровими вправами. Спочатку учитель розбирає схему на дошці або планшеті, показує приклади на відео, а потім переносить знання у практичний формат гри [60].

Ефективними є вправи з обмеженнями: наприклад, атакуюча команда може зробити не більше трьох передач, або захисники зобов'язані застосувати double-team після першого дриблінгу. Це стимулює учнів мислити творчо, шукати нестандартні рішення та розвивати ігровий інтелект.

Важливо також навчати школярів комунікації на майданчику: голосові підказки, умовні сигнали, колективна організація захисту чи нападу. Це створює відчуття команди й виховує лідерські якості.

Тактична підготовка у 10–11 класах – це перехід від репродуктивного відтворення комбінацій до розвитку комплексного ігрового мислення. Учні навчаються системним нападним і захисним діям, оволодівають сценаріями кінцівок матчів, розуміють принципи аналізу суперника. Завдяки правильній методиці викладача школярі не лише засвоюють тактичні схеми, а й отримують здатність адаптуватися, змінювати план у реальному часі та приймати оптимальні рішення в умовах ігрового тиску. Це формує фундамент для подальшої участі у змаганнях різного рівня та розвиває універсальні компетентності – стратегічне мислення, колективну взаємодію й відповідальність [20].

Ігрова підготовка. Ігрова діяльність у старшій школі є логічним підсумком усіх попередніх етапів навчання баскетболу. На цьому рівні акцент зміщується від формування базових навичок до змагального характеру гри, де учні повинні проявляти здатність діяти в умовах постійного тиску, швидко приймати рішення, взаємодіяти з партнерами та виконувати комбінації на високій швидкості. Викладач або вчитель фізичної культури формує ігрові моделі, організовує контрольовані спаринги, внутрішні турніри, шкільні чемпіонати, а також робить акцент на повноцінній грі 5×5 на всьому майданчику [24].

Ігрова підготовка в цьому віці поєднує техніку, тактику, фізичну витривалість і психологічну готовність. Учні не лише повторюють окремі елементи техніки, а й інтегрують їх у реальні ігрові ситуації. Це означає, що

кожен прийом – ведення, передача, кидок, заслін чи підбір – розглядається не ізольовано, а в контексті командної взаємодії та загального малюнку гри [53].

Важливим завданням викладача є створення умов, максимально наближених до офіційних змагань. Це означає: використання стандартного часу гри, ротації складу, арбітражу, ігрових протоколів. Учні поступово вчаться контролювати темп, розподіляти сили на чотири чверті, утримувати концентрацію впродовж 40 хвилин матчу.

Методичні підходи до організації ігрової підготовки у позакласній роботі з баскетболу

Позакласна робота в загальноосвітній школі є логічним продовженням навчального процесу, що дозволяє вчителю фізичної культури глибше реалізувати техніко-тактичний потенціал учнів, які виявляють підвищений інтерес до баскетболу. На відміну від уроку, де час обмежений жорсткими рамками програми, секційні заняття та гурткова робота створюють умови для впровадження повноцінних двосторонніх ігор із розширеними тактичними завданнями. У цьому форматі вчитель ФК трансформує свою роль із педагога-інструктора на тренера шкільної команди, спрямовуючи діяльність на виховання спортивного характеру та ігрової ідентичності підлітків.

Основою ігрової підготовки в позакласний час стають матчі «5 на 5», де вчитель ставить перед школярами завдання підвищеної складності, що вимагають тривалої концентрації. У фазі нападу акцент зміщується на багаторівневі комбінації: учні вчаться не просто виконувати заслон чи передачу, а читати розвиток атаки в кількох фазах. Вчитель може вводити обмеження, наприклад, «гра без ведення м'яча до переходу центральної лінії» або «завершення атаки лише після взаємодії трьох гравців». Це змушує старшокласників відмовлятися від егоцентричної гри на користь колективного успіху, що сприяє згуртуванню учнівського колективу та формуванню навичок лідерства й взаємовиручки [73].

Захисна підготовка в позакласній роботі стає більш агресивною та варіативною. Педагог привчає учнів до системного пресингу та швидких

ротацій, що вимагає не лише високої фізичної витривалості, а й ідеальної комунікації між гравцями. Використання тактичних завдань типу «персональний захист із підстраховкою» або «перехід на зонний захист після кожного влучання» стимулює розвиток оперативного мислення. Для вчителя ФК такий підхід є інструментом виховання відповідальності: кожен учень розуміє, що його індивідуальна помилка в захисті впливає на результат усієї команди.

Організація таких ігрових занять у позакласний час дозволяє вчителю вийти за межі суто фізичного виховання, переходячи до формування цілісної особистості. Через систему шкільних турнірів та товариських зустрічей педагог створює ситуації успіху, які мотивують підлітків до систематичних занять спортом. Саме в позакласній роботі вчитель фізичної культури має можливість найбільш повно реалізувати компетентнісний підхід, виховуючи не лише фізично розвиненого випускника, а й командного гравця, здатного дотримуватися стратегії, поважати правила та ефективно взаємодіяти заради спільної мети [48].

Використання форматів із меншою кількістю гравців докорінно змінює характер участі кожного школяра в ігровому процесі. В умовах міні-ігор (2×2 або 3×3) учень перестає бути пасивним спостерігачем і перетворюється на ключову фігуру, від якої безпосередньо залежить успіх команди. Завдяки обмеженій кількості партнерів, кожен підліток змушений значно частіше брати на себе відповідальність за володіння м'ячем, що стимулює розвиток індивідуальної ініціативності. Це створює середовище, де школяр не має змоги «заховатися» за спинами сильніших лідерів, а повинен постійно вдосконалювати власні навички прийняття рішень у динамічних обставинах.

В умовах обмеженого простору та високої інтенсивності взаємодій школярі максимально швидко опановують навички універсальності. Кожен учень протягом однієї атаки може декілька разів змінити роль: від атакуючого, який організовує прохід, до оборонця, що миттєво реагує на перехоплення. Така ігрова цільність виховує оперативність мислення та здатність до

концентрації уваги. Саме в малих форматах ігор у старшокласників найбільш яскраво проявляються лідерські якості, оскільки ситуація вимагає від них не лише технічної майстерності, а й вміння керувати емоціями та спрямовувати дії нечисленних партнерів заради спільного результату.

Особливе значення має відпрацювання школярами принципів групової взаємодії, таких як заслони, взаємопідстраховка та швидкі переходи. Коли учень діє за спеціальними сценаріями – наприклад, за умови обмеження кількості торкань м'яча або обов'язкового виконання пік-н-ролу перед кидком – його дії стають свідомими та аналітичними. Замість хаотичних рухів школяр вчиться «читати» майданчик, прораховувати траєкторію руху суперника та обирати найефективніший момент для пасу чи завершального удару. Такий підхід перетворює гру з простої фізичної активності на процес інтелектуального самовдосконалення, де кожен вдалий маневр підкріплює впевненість підлітка у власних силах та мотивує до подальшого розвитку ігрової компетентності [50].

Ефективність техніко-тактичної підготовки здобувачів повної загальної середньої освіти значною мірою залежить від варіативності методів, що використовуються в позакласній роботі. Одним із найбільш дієвих підходів є впровадження ігор із заданими обмеженнями, що дозволяє вчителю цілеспрямовано фокусувати увагу учнів на відпрацюванні конкретних ігрових навичок. У віці 15–17 років (10–11 класи) здобувачі вже володіють базовою технікою, тому штучне створення складних умов стимулює їх не до механічного повторення рухів, а до пошуку інтелектуальних шляхів подолання захисту суперника.

Практична реалізація цього методу в позакласних заняттях з баскетболу передбачає використання широкого спектра обмежень, кожне з яких вирішує конкретне педагогічне завдання.

Акцентування на завершальній фазі (атака тільки з-під кільця). Таке обмеження змушує здобувачів відмовлятися від хаотичних кидків із середньої та дальньої дистанцій. Учні змушені вдосконалювати техніку проходу,

відпрацьовувати «дриблінг з опором» та шукати найкоротші шляхи до кошика через агресивну гру в трисекундній зоні. Це розвиває в старшокласників рішучість та вміння маневрувати в умовах щільної опіки.

Дисципліна вибору позиції (обмеження дальніх кидків). Коли кількість спроб з-за дуги лімітована, здобувачі вчаться цінувати кожне володіння м'ячем. Це сприяє розвитку тактичного вичікування та вміння розігравати м'яч до «вірного» моменту, що підвищує загальний відсоток влучань та формує відповідальне ставлення до командних зусиль.

Колективна координація (мінімум три передачі перед атакою). Це обмеження докорінно змінює соціальну структуру гри. Воно змушує навіть найбільш індивідуально сильних учнів інтегруватися в командну взаємодію. Здобувачі починають краще бачити майданчик, вчаться вчасно віддавати пас і відкриватися у вільну зону. Подібна практика розвиває периферійний зір та навички комунікації, перетворюючи гру на злагоджений механізм.

Розвиток ігрової відповідальності (розіграш через одного гравця). Виокремлення конкретного здобувача як ключового диспетчера в атаці дозволяє вчителю цілеспрямовано розвивати лідерські якості та вміння керувати темпом гри. Водночас інші гравці вчаться ефективно підігравати лідеру, що формує розуміння ігрових амплуа та тактичну гнучкість усього колективу [11].

Систематичне застосування таких вправ у позакласній роботі суттєво загострює увагу здобувачів 10–11 класів. Вони привчаються діяти не за шаблоном, а виходячи з конкретних умов, що формує гнучкість мислення та тактичну креативність. Такі обмеження перетворюють звичайну гру на інтелектуальне змагання, де технічна майстерність стає інструментом для реалізації складних стратегічних рішень. Зрештою, це не лише підвищує рівень ігрової підготовки, а й виховує в учнів здатність адаптуватися до вимог та правил, що є важливою якістю для майбутньої життєдіяльності випускника.

Ефективність техніко-тактичної підготовки здобувачів повної загальної середньої освіти неможлива без науково обґрунтованого планування

тренувального процесу. Періодизація навантажень у позакласній роботі з баскетболу виступає фундаментальним принципом, який дозволяє гармонійно поєднати ігрову практику із силовими та загальнофізичними зусиллями. Для старшокласників (10–11 класи) цей аспект є критичним, оскільки їхній організм перебуває на етапі завершення фізичного дозрівання, що потребує тонкого балансування між інтенсивністю занять та часом на відновлення. Викладач структурує навчальний матеріал так, щоб кожен мікроцикл (тижневий план) був логічним кроком до підвищення ігрової майстерності [55].

Практична реалізація періодизації в межах тижневого циклу в позакласній секції передбачає стратегічний розподіл акцентів:

Фаза базової інтенсивності (початок тижня). У цей період основна увага приділяється розвитку силових якостей та витривалості. Здобувачі виконують спеціально-підготовчі вправи з елементами атлетизму та бодібілдингу, що створює необхідний енергетичний і м'язовий фундамент для техніко-тактичних дій. Високе фізичне навантаження в ці дні стимулює адаптаційні можливості організму, готуючи серцево-судинну та опорно-рухову системи до пікових ігрових швидкостей [76].

Трансформаційна фаза (середина тижня). Навантаження зміщується в бік швидко-силової підготовки та відпрацювання технічних елементів (дриблінг, передачі, кидки) на фоні помірної втоми. Це дозволяє вчителю перевірити якість засвоєння техніки в умовах, наближених до ігрових, де точність рухів залежить від здатності здобувача концентруватися попри фізичну напругу [72].

Тактико-ігрова фаза (кінець тижня). На завершальному етапі тижня інтенсивність фізичних вправ знижується, поступаючись місцем ігровій практиці. Контрольні ігри, зокрема у форматі 3x3, стають головним засобом перевірки тактичної грамотності. Здобувачі виходять на майданчик у стані суперкомпенсації (пікової готовності), що дозволяє їм демонструвати

максимальну швидкість прийняття рішень та креативність у реалізації ігрових комбінацій.

Такий хвилеподібний розподіл навантаження дозволяє уникати хронічного перевтомлення та емоційного вигорання, що часто трапляється при монотонних тренуваннях. Використання періодизації допомагає вчителю поступово підводити учнів 10–11 класів до пікової фізичної та психологічної форми саме перед ключовими подіями – шкільними змаганнями, міськими спартакіадами чи товариськими зустрічами. Окрім спортивного результату, такий підхід виховує в здобувачів культуру професійного ставлення до свого тіла, розуміння важливості режиму та системності, що є ключовим складником здорового способу життя майбутнього фахівця.

Завершальним етапом техніко-тактичної підготовки здобувачів повної загальної середньої освіти є розвиток здатності реалізовувати набуті навички в умовах екстремального психологічного напруження. У позакласній роботі з баскетболу вчитель робить особливий акцент на матчевій підготовці, яка полягає у штучному моделюванні найбільш критичних ігрових ситуацій, що виникають у реальних змаганнях. Для здобувачів 10–11 класів, які мають виражену потребу в емоційному лідерстві, такі вправи стають засобом формування стресостійкості та холонокровності, необхідних для успішного виступу на шкільних чи міських турнірах.

Практичне моделювання змагальних сценаріїв у позакласній діяльності передбачає впровадження таких методичних алгоритмів:

Управління часом у критичні моменти (останні хвилини чверті або матчу). Вчитель створює сценарій «клатчу», де команді необхідно відіграти або втримати мінімальну різницю в рахунку за обмежений проміжок часу (30–60 секунд). Здобувачі вчаться раціонально використовувати кожен мить володіння м'ячем, обирати найбільш надійні варіанти атаки та застосовувати тактику «швидкого фолу» або активного пресингу. Це розвиває стратегічне мислення та здатність діяти злагоджено, коли ціна помилки є максимальною.

Реалізація тактичних схем після паузи (розіграш м'яча після тайм-ауту). Моделювання ситуацій після перерви вчить старшокласників миттєво перемикає увагу та чітко виконувати вказівки вчителя-тренера. Здобувачі відпрацьовують спеціальні комбінації для виведення снайпера на кидок або розіграшу під кошиком, що виховує в них ігрову дисципліну та вміння швидко адаптуватися до змінених умов гри.

Тактична адаптація в нерівних складах (гра в меншості). Ситуації, пов'язані з вилученням гравця за фоли або отриманням травми, змушують команду перебудовувати захисні порядки (наприклад, перехід на зонний захист) та діяти більш економно в нападі. Такий досвід допомагає здобувачам 10–11 класів не втрачати ініціативу в складних кадрових умовах, розвиваючи взаємовиручку та універсальність ігрових функцій.

Психологічна стабілізація при виконанні штрафних кидків. Відпрацювання штрафних у вирішальні моменти гри проводиться на фоні високої фізичної втоми та штучно створеного звукового або психологічного тиску з боку «вболівальників» чи опонентів. Це дозволяє старшокласникам виробити власний алгоритм підготовки до кидка, який допомагає абстрагуватися від зовнішніх факторів і реалізувати спробу в найважливішу секунду зустрічі.

Організація таких вправ у позакласній роботі забезпечує здобувачам готові алгоритми поведінки («скрипти»), які автоматизуються під час тренувань. В результаті учні 10–11 класів перестають сприймати стресові умови як непереборну перешкоду, натомість бачать у них знайому ігрову задачу, що має чітке техніко-тактичне рішення. Така методична підготовка не лише підвищує спортивну результативність, а й формує життєво важливу компетенцію – вміння зберігати продуктивність та приймати зважені рішення у критичних життєвих ситуаціях [62].

Організаційно-методична роль викладача

У старшій школі викладач виступає своєрідним менеджером ігрового процесу. Він не лише організовує гру, а й аналізує її, вказує на помилки,

спрямовує розвиток кожного гравця. При цьому важливо не тільки вказувати на недоліки, а й підкреслювати сильні сторони школярів, формуючи у них упевненість у власних діях [16].

Доцільним є регулярний аналіз матчів, а саме – перегляд відеозаписів, розбір статистики (відсоток реалізації кидків, втрати, підбирання, фоли). Учні вчать бачити закономірності, розуміти, які фактори впливають на результат, і як їх можна змінити через індивідуальні чи командні дії.

Таким чином, ігрова підготовка стає багатокomпонентним процесом, що включає як тренувальні ігри, так і психологічно-аналітичний блок. Вона допомагає школярам відчувати себе частиною команди, розуміти колективні цілі та цінувати внесок кожного учасника у спільний результат.

Ігрова підготовка у 10–11 класах спрямована на формування повноцінного змагального досвіду. Учні опановують техніко-тактичні дії в умовах реальної гри, розвивають витривалість, стратегічне мислення та психологічну стійкість. Викладач виступає координатором цього процесу: планує заняття, контролює інтенсивність, організовує змагання, аналізує результати та коригує підготовку. Завдяки такому підходу учні отримують не тільки спортивні навички, а й життєво важливі компетентності: уміння працювати в команді, приймати рішення в умовах обмеженого часу та відповідально ставитися до власної ролі у спільному успіху [67].

Психологічна підготовка у старшій школі набуває особливого значення, оскільки в 10–11 класах учні вже здатні свідомо працювати над власним емоційним станом, мотивацією та командною взаємодією. Саме в цьому віці формується здатність переносити навички, отримані у спорті, у різні сфери життя: навчання, міжособистісне спілкування, підготовку до ЗНО та майбутню професійну діяльність [77].

Викладач або вчитель фізичної культури має впроваджувати структуровані програми психологічного розвитку, інтегруючи їх у щоденний тренувальний та навчальний процес. Це включає не лише роботу на

майданчику, а й створення сприятливого емоційного середовища, підтримку командного духу та розвиток у кожного учня впевненості у власних силах.

Основні напрямки психологічної підготовки

1. Ментальні навички. Учні мають оволодівати сучасними техніками саморегуляції й концентрації. Викладач допомагає формувати індивідуальні та командні цілі за принципом SMART (конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні, обмежені в часі). Це дозволяє школярам усвідомлювати свій шлях розвитку, відчувати прогрес і бачити кінцеву мету [27].

Візуалізація – свідоме уявне програвання ігрових епізодів або технічних елементів. Наприклад, перед вирішальним штрафним кидком гравець може закрити очі і уявити весь рух: правильне положення стоп, колін та рук, траєкторію м'яча, звук потрапляння у кошик. Така практика допомагає заспокоїти нервову систему, налаштувати увагу та знизити тривожність.

Рутини перед кидками – стабільні дії, які гравець виконує перед штрафним або трьохочковим кидком (наприклад, «постава – контроль дихання – погляд на кошик – кидок»). Рутини формують умовний рефлекс, стабілізують психіку та покращують концентрацію під час стресових ситуацій.

Чек-лісти для контролю техніки та емоцій – короткі алгоритми перевірки ключових параметрів руху або психічного стану: «стопа – коліна – баланс – ритм – викид руки». Використання таких інструментів дозволяє гравцям швидко оцінити свої дії та виправити помилки навіть утомленими або під психологічним тиском.

Ароуз-регуляція – техніки управління рівнем збудження організму, що включають дихальні вправи, короткі ритуали перед грою (три глибоких вдихи та видихи з закритими очима), самонавіювання («Я зосереджений», «Контролюю свій рух») та короткі вправи на релаксацію м'язів. Вони допомагають підтримувати оптимальний рівень активності та ефективність під час гри.

2. Управління стресом і змагальна стійкість. Змагання у старшій школі супроводжуються високим психологічним тиском: глядачі, суперники,

суддівські рішення, власні амбіції. Викладач створює на тренуваннях умови, які імітують стрес: обмежений час, додаткові завдання, виконання дій після фізичного виснаження. Так учні вчаться залишатися ефективними навіть у складних обставинах. Додатково проводяться навчальні турніри та внутрішні ігри з акцентом на контроль емоцій. Учні вчаться розпізнавати прояви фрустрації, злості чи надмірної ейфорії та застосовувати алгоритми відновлення: короткі дихальні вправи, зміна фокусу уваги, конструктивне обговорення помилок [57].

3. Лідерство та командна динаміка. Командне лідерство є ключовим аспектом психологічної підготовки. Капітан команди не лише координує дії на майданчику, а й задає тон командної взаємодії. Він повинен мати такі якості: відповідальність, здатність мотивувати партнерів, ефективну комунікацію, спокій у стресових ситуаціях, здатність приймати швидкі рішення [1].

Ефективність техніко-тактичної підготовки в позакласній роботі з баскетболу значною мірою залежить від того, наскільки вчителю вдається ідентифікувати та розвинути різні прояви лідерства всередині команди. Для здобувачів повної загальної середньої освіти лідерство не є однорідним явищем; воно структурується за функціональними ролями, кожна з яких відіграє критичну роль у змагальному процесі. Розуміння цієї типології дозволяє вчителю диференціювати підходи до виховання кожного учня, створюючи збалансовану ієрархію всередині колективу.

У сучасній спортивній педагогіці прийнято виокремлювати три базові типи лідерів, які найяскравіше виявляються в ігрових видах спорту.

Інструктивний (тактичний) лідер. Це учень, який виступає «продовженням руки» вчителя на майданчику. Він володіє високим рівнем ігрового інтелекту, організовує позиційну атаку, дає чіткі команди партнерам та здійснює контроль за дотриманням тактичної дисципліни. Такі лідери є незамінними під час реалізації складних комбінацій або переходу на зонний захист, оскільки їхня здатність до структурування гри нівелює хаос у стресових умовах.

Мотивуючий (емоційний) лідер. Його функція полягає у підтримці оптимального психологічного клімату. Такий здобувач здатний надихнути команду в моменти фізичного виснаження, підтримати партнера після невдалого кидка та нейтралізувати деструктивні емоції. Саме мотивуючий лідер забезпечує єдність колективу перед лицем поразки, трансформуючи втому в додатковий ресурс вольової мобілізації.

Прикладовий (еталонний) лідер. Це учень, який не завжди є багатослівним, проте задає високі професійні стандарти власною поведінкою. Його дисципліна на розминці, бездоганна техніка виконання прийомів та самоконтроль у конфліктних ситуаціях слугують мовчазним орієнтиром для решти гравців. Він демонструє, що лідерство – це насамперед особиста відповідальність та майстерність.

Формування цих якостей у здобувачів 10–11 класів потребує від учителя застосування спеціального методичного інструментарію. Важливим елементом є систематична ротація ролей, де кожному гравцеві (навіть менш досвідченому) надається можливість виконувати функції капітана під час тренувальних ігор. Це дозволяє учням відчувати вагу відповідальності за прийняті рішення та розвинути навички управління колективом.

Паралельно з ігровою практикою доцільно впроваджувати міні-тренінги з комунікації. Вони спрямовані на відпрацювання лаконічних вербальних та невербальних сигналів на майданчику, а також на вивчення технік конструктивного вирішення конфліктів. Вміння висловити зауваження партнерові, не принижуючи його гідності, є ключовою ознакою зрілого лідера.

Завершальним етапом формування лідерського потенціалу є спільний аналіз ігор. Обговорення помилок та успіхів у позитивному ключі стимулює в учнів здатність до самоаналізу. Вчитель акцентує увагу не на самій невдачі, а на пошуку альтернативних рішень, що виховує в здобувачів 10–11 класів відповідальність за кінцевий результат та зміцнює їхню адекватну самооцінку. Така комплексна робота перетворює баскетбольну секцію на справжню школу соціального лідерства, готуючи випускників до викликів дорослого життя [1].

Інтеграція психологічної підготовки у тренування

Щоб психологічна підготовка була дієвою, вона має стати частиною щоденної практики. Це включає конструктивний розбір ігор без звинувачень, позитивне підкріплення навіть малих успіхів, формування командної ідентичності («ми – одна команда», спільні цілі, командні ритуали).

Поступово у старшокласників формується здатність до саморефлексії: вони починають аналізувати власні дії, визначати сильні та слабкі сторони та самостійно шукати шляхи вдосконалення. Такий усвідомлений підхід дозволяє підвищити ефективність тренувань, формує навички саморегуляції, лідерства та командної взаємодії, які учні можуть успішно переносити у навчання, соціальні відносини та майбутню професійну діяльність [59].

Сучасний підхід до навчання баскетболу у старшій школі передбачає інтеграцію різних видів підготовки: фізичної, технічної та психологічної. Одне тренування може одночасно розвивати різні якості учнів. Так, фізичні навички – швидкість, витривалість, силу та спритність – поєднуються з удосконаленням технічних умінь: ведення та передачі м'яча, кидків, дій у нападі та захисті. Водночас значна увага приділяється психологічним аспектам: концентрації, стресостійкості та здатності приймати рішення в умовах втоми.

Одним із ефективних способів поєднання цих компонентів є виконання комплексних вправ. Наприклад, спринт із веденням м'яча та швидким кидком передбачає серію 5–7 спринтів по майданчику з веденням м'яча, після яких гравець виконує кидок у кошик із різних позицій. Така вправа одночасно розвиває швидкість, витривалість, техніку ведення м'яча та концентрацію навіть під час фізичної втоми.

Ще один приклад – міні-гра з обмеженим часом у форматі 3×3 або 4×4. Ігровий відрізок триває, наприклад, лише 3 хвилини, що стимулює учнів швидко оцінювати ситуацію, контролювати м'яч і виконувати тактичні схеми під психологічним тиском. Така вправа одночасно розвиває тактичне мислення, витривалість, швидкість реакції та стресостійкість.

Не менш ефективними у підготовці старшокласників є кругові станції з веденням, передачами та кидками під час втоми. Гравці по черзі проходять серію станцій, де виконують ведення м'яча, точні паси та кидки після короткого бігу або стрибків. Такі вправи поєднують у собі розвиток координації, силових якостей та психологічної концентрації, оскільки школярі повинні підтримувати точність навіть утомленими. Це максимально наближає тренування до реальних ігрових умов і допомагає готувати учнів до динамічних матчів.

Комплексні вправи такого типу дозволяють одночасно розвивати фізичні, технічні та психологічні якості учнів, формуючи гармонійно підготовленого спортсмена. Такий підхід забезпечує ефективну взаємодію всіх компонентів підготовки: фізичної, технічної та психологічної, і дає змогу учням навчитися діяти швидко, зважати на партнера та суперника і приймати правильні рішення у складних ігрових ситуаціях [36].

Водночас особлива увага приділяється профільним навичкам для різних ігрових амплуа, оскільки кожна позиція на майданчику вимагає специфічного набору здібностей [23].

Розігруючий відповідає за організацію нападу, швидко оцінює ситуацію та контролює темп гри. Для розвитку його спеціалізованих навичок застосовуються вправи: ведення м'яча через конуси із зміною темпу та напрямку для покращення спритності та контролю, пас на швидкість у русі з прийомом м'яча однією рукою для розвитку координації та точності передач, а також ігрові вправи на прийняття рішень під тиском часу, що стимулюють швидке мислення та психологічну стійкість.

Атакуючий виконує роль основного кидкового виконавця, здійснює швидкі прориви та активно працює без м'яча. Для нього корисні кидки з різних позицій після ведення м'яча по периметру, що розвиває точність та швидкість реакції; вправа «вхід у зону + кидок під тиском захисника», яка поєднує фізичну підготовку та психологічну концентрацію; а також пас-перехоплення з переходом у кидок, що тренує швидкість прийняття рішень та координацію.

Форвард поєднує атакуючу та захисну роль, активно працює у підбираннях і силових контактах. Йому корисні вправи на стрибки для підбирання м'яча після кидка, що розвиває стрибучість та силу, захисні вправи «тіло до тіла» із контролем положення суперника для формування координації та силових навичок, а також вправа «пробіг + кидок із підбиранням», що одночасно тренує витривалість, швидкість та точність дій.

Нарешті, *центровий* – високий гравець, відповідальний за підбирання, блоки та захист близької зони. Його тренування включають позиційні підбирання після кидків партнерів для покращення техніки, координації та реакції, блокування кидків із швидким переходом у напад, що поєднує силу, швидкість та тактичне мислення, а також роботу у пості з обведенням суперника для розвитку контролю тіла, балансу та витривалості.

Таким чином, через поступове поєднання комплексних вправ і спеціалізованого тренування за амплуа старшокласники отримують змогу розвивати всі ключові компоненти спортивної майстерності. Вони не лише вдосконалюють фізичні та технічні навички, а й зміцнюють психологічну стійкість, навчаються швидко приймати рішення та ефективно діяти в команді, що забезпечує їхню готовність до реальних змагальних умов.

Інтеграція фізичної, технічної та психологічної підготовки дозволяє створювати комплексні тренування, які максимально наближені до ігрових умов. Розподіл вправ за амплуа дає можливість спеціалізувати навички, водночас підтримуючи загальний розвиток усіх учасників команди. Такі підходи сприяють формуванню не лише фізичних і технічних здібностей, а й когнітивних, емоційних і соціальних компетенцій, необхідних для ефективної командної гри.

1.3. Особливості тактики гри в баскетбол для здобувачів повної загальної середньої освіти

Баскетбол є складним та динамічним видом спорту, у якому успіх команди залежить не лише від атлетизму та технічного арсеналу, а й від інтелектуальної складової – правильної організації тактичних дій. Кожен матч – це безперервна взаємодія між стратегічним баченням педагога-тренера та оперативними тактичними рішеннями здобувачів [2].

У старшій школі (10–11 класи) стратегія і тактика взаємодіють як два взаємозалежні компоненти. Стратегічна мета полягає у системній підготовці команди до змагальної діяльності через планування тренувального процесу та розподіл психофізичних ресурсів. Водночас тактика зосереджується на поточному моменті: виборі прийомів, миттєвій оцінці дій опонента та адаптивності до мінливих умов гри. Без стратегічного вектора індивідуальна майстерність учнів залишається розрізненою, а без тактичної гнучкості стратегія втрачає практичний зміст [66].

Для систематизації навчального процесу в старших класах тактичну підготовку доцільно розглядати через призму ієрархічних рівнів: від персональної майстерності до цілісних командних взаємодій. Узагальнена структура тактичних дій, що включає наступальний та захисний аспекти, представлена у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1
Рівні тактичної підготовки
здобувачів у баскетболі

| Рівень | Наступальна тактика | Приклади вправ | Захисна тактика | Приклади вправ |
|-----------------------|---|---|--|---|
| Індивідуальний | Володіння м'ячем, вихід на вільну позицію, точні передачі, ведення м'яча з обведенням суперника, кидки з різних позицій | - Ведення м'яча через конуси з обмеженням часу- Ігрові сценарії «1 на 1»- Пробіжки по периметру з обведенням суперника | Блокування проходів, перешкоджання передачам, контроль позиції гравців без м'яча, швидка реакція | «1 на 1» з блокуванням проходів- Контроль позиції без м'яча- Реакційні вправи для швидкого прийняття рішень у захисті |
| Груповий (2–3 гравці) | Кооперація, заслони, перетини, прийоми «дай і вийди», здвоєний заслін, комбінаційні схеми «трійка», «трикутник» | - Вправа «дай і вийди» з активним захисником- Відпрацювання заслонів 2 на 2- Комбінаційні схеми «трійка» | Підстрахування партнерів, перемикання між захисниками, спільний відбір м'яча | - Взаємопідстрахування трьох гравців проти одного або подвійного нападника- Спільний відбір м'яча 2 на 3- Швидка зміна структури оборони |
| Командний | Організація швидких проривів, позиційний напад, гра через центрового, | - Тренування позиційного нападу з чергуванням атак та | Формування цілісних систем захисту: персональна опіка, зонний захист (2–3, 3–2), пресинг, | - Тренування пресингу та перехоплень- Зміна структури зонного захисту залежно |

| Рівень | Наступальна тактика | Приклади вправ | Захисна тактика | Приклади вправ |
|--------|--|---|------------------------------|---|
| | комбіновані дії з урахуванням сильних і слабких сторін суперника | контратак-Імітація матчевих ситуацій із різними схемами завершення атаки-Відеоаналіз комбінацій | комбіновані варіанти оборони | від дій суперника-Стратегічне планування оборонних дій з урахуванням фізичних можливостей гравців |

Тактична підготовка у баскетболі умовно поділяється на наступальну та захисну, і кожна з цих складових реалізується на трьох рівнях: індивідуальному, груповому та командному.

1. *Наступальна тактика.* Індивідуальні дії на наступальному рівні формують у гравців здатність швидко оцінювати ситуацію та обирати оптимальний варіант дії. Наприклад, гравець з м'ячем повинен «читати» поведінку захисника, визначати, чи доцільно робити прорив, віддавати пас або виконувати кидок. Той, хто рухається без м'яча, одночасно створює вільні позиції, відволікає суперника та підтримує дії партнера. Такі навички розвиваються поступово через систематичні вправи, які імітують реальні ігрові ситуації [45].

Методичні вправи для індивідуального рівня включають:

- ведення м'яча через серію конусів із обмеженням часу та зміною напрямку;
- пробіжки по периметру з імітацією захисних дій суперника (зупинки, обведення, зміна швидкості);
- ігрові сценарії «1 на 1», де гравець оцінює позицію суперника та приймає рішення у реальному часі.

Групові взаємодії розвивають здатність працювати у тісному контакті з іншими гравцями. Кооперативні прийоми – заслони, перетини, «дай і вийди», здвоєні заслони – формують у школярів навички синхронізації дій, передбачення рухів партнерів і оптимального використання простору на майданчику.

Приклади вправ для групового рівня:

- «Дай і вийди» з активним захисником – двоє гравців відпрацьовують пас і рух для створення вільної позиції;
- відпрацювання заслонів у форматі 2 на 2 із завершенням кидком або проходом;
- комбінаційні схеми «трійка» або «трикутник», де третій гравець використовує слабку сторону суперника для завершення атаки.

На командному рівні наступальна тактика охоплює організацію швидких проривів, позиційного нападу, комбінованих дій із центровим або без нього, а також розробку тактичних варіантів залежно від сильних і слабких сторін суперника. Тут важливо навчити школярів синхронізувати дії всієї команди, прогнозувати розвиток атаки та приймати рішення швидко й ефективно.

Методичні вправи для командного рівня:

- тренування позиційного нападу з чергуванням атак і контратак;
- імітація матчевих ситуацій із різними схемами завершення атаки;
- використання відеоаналізу для корекції комбінацій і передбачення дій суперника.

2. *Захисна тактика.* Захисна підготовка формує навички протидії суперникові на всіх рівнях [9].

Індивідуальні дії включають блокування проходів, перешкоджання передачам, контроль позицій гравців без м'яча та швидку реакцію на зміни ігрової ситуації.

Вправи для індивідуальної захисної тактики:

- «1 на 1» із акцентом на блокування проходів;

- контроль позиції суперника без м'яча;
- реакційні вправи на швидке ухвалення рішень у захисті.

Групові взаємодії передбачають підстрахування партнерів, перемикання між захисниками та спільний відбір м'яча, що допомагає ефективно протидіяти подвійним заслонам.

Приклади:

- взаємопідстрахування трьох гравців проти одного або подвійного нападника;
- спільний відбір м'яча у форматі «2 на 3»;
- швидка зміна структури оборони з персональної опіки на зонний захист.

На командному рівні гравці відпрацьовують цілісні системи захисту: персональна опіка, зонний захист (2–3, 3–2), пресинг по всьому майданчику та комбіновані варіанти оборони, що дозволяють оперативно адаптуватися до стилю гри суперника.

Методичні вправи:

- тренування пресингу та перехоплень у командних сценаріях;
- зміна структури зонного захисту в залежності від дій суперника;
- стратегічне планування оборонних дій із врахуванням фізичних можливостей і технічної підготовки учнів.

Універсалізація ролей та гнучкість тактики

Сучасні вимоги до гри передбачають універсалізацію ролей. Навіть у позакласній підготовці школярі повинні володіти різними прийомами як у нападі, так і в захисті. Такий підхід забезпечує:

- гнучкість побудови гри;
- швидку адаптацію до стилю суперника;
- можливість змінювати тактику під час матчу;
- підвищення ефективності командної взаємодії.

Комбінаційна гра та «читання гри»

Розвиток комбінаційної гри формує здатність учнів прогнозувати розвиток ігрових ситуацій, визначати оптимальні варіанти завершення атаки та приймати рішення у непередбачуваних умовах. Вони навчаються «читати гру», передбачати дії суперника, коригувати власні дії у реальному часі та оперативно змінювати план гри.

Навчальний процес поступово переходить від шаблонних схем до творчого й усвідомленого застосування тактики, що розвиває аналітичне мислення, спостережливість та здатність ухвалювати ефективні рішення під час динамічної гри.

Тактична підготовка у баскетболі не обмежується лише відпрацюванням технічних прийомів або окремих ігрових комбінацій. Вона є складним і багаторівневим процесом, що одночасно формує у школярів широкий спектр соціальних, психологічних та фізіологічних навичок, які виходять далеко за межі спортивного майданчика. Насамперед, тактична підготовка сприяє розвитку соціальних компетенцій, адже у процесі командної взаємодії учні вчаться швидко оцінювати ситуацію на полі, приймати оптимальні рішення та координувати власні дії з діями партнерів. Вміння дотримуватися командної дисципліни, підстраховувати один одного, взаємодіяти у складних ігрових ситуаціях формує не лише почуття відповідальності за результат, але й здатність ефективно працювати в колективі, розвиваючи при цьому комунікативні навички та взаємоповагу [40].

Паралельно з цим формуються важливі психологічні компетенції. Тактична підготовка стимулює розвиток стресостійкості, оскільки учні постійно опиняються у ситуаціях, де необхідно діяти швидко та впевнено, незважаючи на психологічний тиск суперника, суддівські рішення або власні емоції. Регулярні тренування у форматі міні-ігор, обмежених за часом або умовами виконання, допомагають школярам навчитися контролювати свої емоції, залишатися зосередженими під час фізичної втоми та приймати обдумані рішення у стресових ситуаціях. Крім того, тактична підготовка стимулює розвиток стратегічного мислення та аналітичних здібностей: учні

навчаються передбачати дії суперника, оцінювати ризики та переваги кожного ходу, коригувати власні дії в реальному часі, що формує у них здатність «читати гру» та діяти гнучко.

Не менш важливим є фізіологічний аспект тактичної підготовки. Розвиток тактичного мислення неможливий без одночасного формування фізичних якостей, які забезпечують ефективну реалізацію задуманих дій. Регулярні тренування підвищують витривалість, дозволяють гравцям зберігати ефективність дій протягом всього матчу, розвивають швидкість реакцій, координацію рухів, силу та спритність. Крім того, тактичні вправи стимулюють аеробні та силові показники, оскільки виконуються у змінному темпі та за участю різних груп м'язів, що створює комплексне навантаження на організм. Наприклад, поєднання ведення м'яча з прискоренням, виконання кидків після швидкого бігу або участь у групових комбінаціях дозволяє учням одночасно тренувати фізичні параметри, координувати рухи та підтримувати психологічну концентрацію [34].

Важливо підкреслити, що розвиток тактичного мислення і універсальних ігрових умінь у школярів створює міцну основу не лише для спортивного розвитку, а й для загального інтелектуального, емоційного та соціального зростання. Учні вчаться оцінювати ситуацію комплексно, враховувати власні можливості та можливості партнерів, ефективно планувати свої дії та координувати їх у команді. Це сприяє підвищенню ефективності командної гри, формує гнучкість і здатність адаптуватися до динамічних умов гри, а також розвиває самодисципліну, відповідальність та колективну свідомість [46].

Основною особливістю тактичної підготовки здобувачів повної загальної середньої освіти є її комплексність і системність. Вона передбачає поєднання індивідуальних дій – від роботи з м'ячем та оцінки захисника до точності кидків і обведення суперника, групових взаємодій – спільного використання заслонів, комбінаційних схем і взаємопідстрахування, а також командних дій – планування швидких проривів, позиційного нападу та

комбінованих захисних дій. Такий підхід формує універсальність гравців, сприяє розвитку аналітичного мислення та тактичного бачення, а також закладає фундамент для гармонійного фізичного, психологічного та соціального розвитку. У результаті школа стає не просто місцем, де здобуваються спортивні навички, а й середовищем, яке виховує відповідальність, колективну свідомість, психологічну стійкість та здатність до саморефлексії, забезпечуючи всебічне становлення особистості молодого спортсмена.

1.4. Особливості програмування навчально-тренувальних занять з баскетболу у позакласній роботі

Програмування навчально-тренувальних занять з юними баскетболістами у позакласній роботі є надзвичайно важливим і багатограним елементом комплексної підготовки школярів, оскільки саме воно забезпечує системне формування фізичних, технічних, тактичних та психологічних якостей, які є критично необхідними для досягнення високих результатів у грі та подальшого спортивного розвитку. Ефективність таких занять значною мірою визначається врахуванням вікових особливостей учнів. Кожний етап розвитку дитини супроводжується низкою фізіологічних змін, серед яких збільшення м'язової маси, розвиток координації рухів, нарощування швидкісно-силових та витривалісних показників, а також психологічними трансформаціями, що безпосередньо впливають на підхід до тренувального процесу та вибір методичних прийомів. Урахування цих факторів дозволяє побудувати тренування так, щоб вони відповідали можливостям учнів, одночасно стимулюючи їх розвиток і забезпечуючи безпеку та ефективність навчання [25].

Підготовка до спеціалізації розпочинається з попереднього етапу, який охоплює дітей віком від 8 до 12 років. Це період, коли формуються фундаментальні рухові та ігрові навички, закладається основа для технічної

підготовки та розвитку координаційних здібностей. На цьому етапі учні освоюють базові технічні прийоми: ведення м'яча різними способами, передачу в русі та стоячи, кидки з різних позицій, прості обведення та елементарні тактичні дії. Фізіологічно цей період характеризується активним розвитком координації, спритності, гнучкості, швидкості рухів та загальної витривалості, що створює міцний фундамент для подальшої спортивної спеціалізації. Психологічно діти вчаться концентрувати увагу на завданнях, виконувати інструкції тренера, взаємодіяти з партнерами, розвивають почуття відповідальності за спільний результат і базові навички самоконтролю. На тренуваннях застосовуються універсалізовані вправи, що поєднують розвиток техніки, координації та швидкості реакцій, а також формують перші соціальні компетенції – вміння працювати в команді, підтримувати партнерів і коректно реагувати на помилки. Приклади таких вправ включають елементарні естафети з веденням м'яча, передачами в русі, ігри «захопи м'яч» або «обведи суперника», що одночасно розвивають фізичні та когнітивні навички [49].

Перший етап ігрової спеціалізації – вибір позиції на майданчику, який зазвичай проходить у віці 13–14 років. На цьому етапі учні починають усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, формувати перші уявлення про специфіку своєї ролі у команді та починають адаптувати технічні навички під вимоги конкретного амплуа. Основне завдання тренера полягає в тому, щоб допомогти школярам зрозуміти особливості різних ігрових функцій, оцінити фізичні можливості та психофізіологічні характеристики кожного учня і спрямувати їх розвиток у русло оптимальної спеціалізації. Фізіологічно підлітки в цей період зазнають інтенсивного росту, що супроводжується прискореним розвитком м'язових груп, збільшенням сили та витривалості, а також удосконаленням швидкісно-силових навичок, що дозволяє включати у тренування більш складні фізичні вправи, елементи координації та швидкісно-силові завдання. Психологічно учні цього віку потребують підтримки у прийнятті рішень, розвитку взаємодії та спостережливості, тому тренування передбачають ситуаційні ігри, елементарні комбіновані дії, вправи на

просторову орієнтацію та прогнозування рухів суперника. Тренер може впроваджувати схеми «гравець з м'ячем – гравець без м'яча», навчати школярів передбачати пересування суперника та створювати вільні позиції для партнерів, формуючи тим самим перші елементи командної взаємодії та розвитку ігрового мислення.

Другий етап спеціалізації – уточнення ігрових функцій, характерний для підлітків 14–15 років. У цей період спостерігається активний розвиток координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, гнучкості та витривалості, що дозволяє вводити більш складні комбінації і техніко-тактичні вправи. Учні здатні виконувати інтенсивні рухи з різкою зміною темпу, підтримувати високий темп протягом усієї гри та швидко реагувати на непередбачувані ігрові ситуації. Психологічно вони стають більш свідомими, здатними аналізувати власні дії, оцінювати помилки, приймати відповідальність за результат командної взаємодії та проявляти лідерські якості у межах своєї позиції. Тренування включають комбіновані техніко-тактичні вправи, координаційні завдання, ситуаційні ігри з елементами конкуренції та вправи на розвиток ігрового мислення і швидкість прийняття рішень. Приклади вправ: «дай і вийди з активним захисником», «розігрування заслонів у форматі 2 на 2», «ситуаційні трикутники» та «розбір ігрових ситуацій у групах», які сприяють формуванню взаєморозуміння між партнерами, прогнозуванню дій суперника та здатності до швидкого прийняття тактичних рішень.

Третій етап – внутрішньо-функціональний розподіл по амплуа, що зазвичай проводиться у віці 15–16 років. На цьому етапі навчання спрямоване на наближення до дорослого рівня функціональної підготовки, опанування складних техніко-тактичних прийомів та варіювання дій у протидії супернику. Фізіологічно учні мають достатньо розвинену м'язову силу, швидкість реакцій, витривалість і координацію, що дозволяє виконувати багаторівневі комбінаційні дії, складні позиційні схеми та ігрові перестроювання під час матчу. Психологічно школярі здатні контролювати власні емоції, діяти більш

самостійно та приймати відповідальність за результат команди. На цьому етапі тренування стають спеціалізованими залежно від амплуа: центрові відпрацьовують роботу над підбираннями та блоками, форварди – комбіновані дії в атаці та захисті, а захисники – контроль темпу гри, організацію оборони та підтримку партнерів. Важливо забезпечити збалансоване навантаження, щоб уникнути пропуску базової техніки та тактики, особливо у центрових.

Психологічні та поведінкові особливості гравців різних позицій також беруться до уваги при плануванні занять. Гравці задньої лінії вирізняються спокоем, уважністю, здатністю швидко орієнтуватися, приймати обдумані рішення та проявляти ініціативу. Гравці передньої лінії – сміливістю, енергійністю, азартністю та рішучістю, а центрові – витримкою, серйозністю, кмітливістю та наполегливістю, що дозволяє ефективно виконувати ключові функції на майданчику [65].

Програмування навчально-тренувальних занять передбачає систематичне формування тактичного мислення та ігрових умінь. Тренер вирішує низку завдань: надання базових та спеціальних знань щодо тактики гри, розвиток здатності прогнозувати дії суперника, засвоєння конкретних тактичних навичок у нападі та захисті. Методика включає точне виконання комбінацій у змінених ігрових умовах, інтенсивні проміжні фініші, вправи з обмеженням часу, моделювання ігрових режимів із подальшим відновленням, а також поступове підвищення складності завдань для формування впевненості, самостійного тактичного мислення та здатності до оперативного прийняття рішень.

Комплектування команди здійснюється з урахуванням технічних та фізичних показників учнів, рівня розвитку ігрового мислення, психологічних особливостей, здатності виконувати лідерські функції та рівня емоційної стабільності. Це дозволяє максимально проявити індивідуальні якості кожного гравця, підвищити ефективність командної взаємодії та створити умови для всебічного розвитку школярів – фізичного, психологічного, соціального та інтелектуального [3].

Отже, програмування навчально-тренувальних занять із урахуванням вікових, фізіологічних і психологічних змін учнів створює надійну основу для майбутнього спортивного зростання, підвищує ефективність командної гри, сприяє формуванню соціально важливих навичок і готує молодих баскетболістів до успішної участі у змаганнях та життєвих ситуаціях поза спортом.

Висновки до розділу

1. Баскетбол є комплексним засобом позакласної роботи зі школярами, оскільки поєднує фізичне, психоемоційне та соціальне виховання. Гра сприяє розвитку координації, швидкості реакцій, витривалості, командного духу та навичок самоконтролю.

2. Техніко-тактична підготовка учнів старших класів повинна охоплювати розвиток індивідуальних і групових навичок: володіння м'ячем, передачі, кидки, роботу під час контактної боротьби, а також формування здатності адаптуватися до швидко змінюваних ігрових умов.

3. Фізична підготовка старшокласників повинна враховувати морфофункціональні особливості підлітків, індивідуальні темпи розвитку та необхідність поступового підвищення інтенсивності. Особливу увагу слід приділяти розвитку витривалості, сили, швидкості, координації та вибухової сили.

4. Тактична підготовка спрямована на формування у школярів здатності аналізувати гру, передбачати дії суперника, приймати рішення в динамічних умовах та ефективно діяти як у нападі, так і в захисті. Вона включає освоєння складних комбінацій, захисних схем та ситуаційного моделювання.

5. Ігрова підготовка забезпечує інтеграцію фізичних, технічних та тактичних навичок у реальні ігрові ситуації. Використання різноманітних форм ігор – від міні-матчів до повноцінних двосторонніх ігор – формує

змагальний досвід та сприяє розвитку стратегічного мислення, командної взаємодії та психологічної стійкості.

6. Психологічна підготовка школярів включає розвиток концентрації, управління стресом, лідерських якостей і комунікаційних навичок. Вона формує здатність до саморефлексії та усвідомленого підходу до занять, що сприяє не лише спортивному, а й особистісному розвитку учнів.

7. Комплексне поєднання фізичної, технічної, тактичної, ігрової та психологічної підготовки дозволяє формувати у старшокласників високий рівень спортивної компетентності, забезпечує готовність до участі у змаганнях різного рівня та створює основу для подальшого розвитку в баскетболі.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організаційно-методичні засади проведення дослідження.

Для вирішення визначених завдань нами було застосовано комплексну систему наукових методів, що дало змогу забезпечити високу достовірність, методологічну обґрунтованість та прикладну цінність отриманих даних. Експериментальна частина дослідження здійснювалася на базі Комунального закладу «Ліцей імені Тараса Шевченка Кропивницької міської ради».

У дослідженні взяли участь 36 учнів-юнаків віком 15–16 років, які систематично займалися баскетболом у рамках шкільних занять і позакласної роботи. Для проведення порівняльного аналізу всі учасники були розподілені на дві рівні за кількістю та однорідні за віковими і фізичними характеристиками групи: експериментальну (ЕГ, 18 осіб) та контрольну (КГ, 18 осіб).

Розподіл навантаження та зміст занять у групах мав наступні відмінності:

- експериментальна група (ЕГ). Учні займалися за спеціально розробленою методикою техніко-тактичної підготовки, яка передбачала інтенсифікацію ігрових взаємодій, використання елементів баскетболу 3х3 та вправ на розвиток ігрового мислення.
- контрольна група (КГ). Представники цієї групи працювали за традиційною шкільною програмою фізичного виховання, затвердженою Міністерством освіти і науки України, без впровадження додаткових експериментальних чинників.

Вибір бази дослідження у Комунальному закладі «Ліцей імені Тараса Шевченка Кропивницької міської ради» дозволив забезпечити належні умови для проведення тестувань та реалізації навчально-тренувального процесу, а

однорідність сформованих груп гарантувала об'єктивність отриманих статистичних результатів.

Вибір саме цієї вікової категорії був обумовлений тим, що у підлітковому віці (15–16 років) відбувається інтенсивний розвиток координаційних здібностей, швидко-силових якостей, спеціальної витривалості, а також формується здатність до усвідомленого аналізу ігрових ситуацій. Це робить тренувальний процес максимально ефективним і дозволяє цілеспрямовано формувати як технічні, так і тактичні навички.

Експериментальні випробування проводилися у три етапи: початковий (жовтень 2024 року), що дозволив визначити базовий рівень підготовленості учнів; проміжний (січень 2025 року), метою якого було виявлення динаміки розвитку та корекція підходів у підготовці; та підсумковий (квітень 2025 року), який дав змогу оцінити кінцеву результативність методики та порівняти ефективність занять у двох групах. Такий підхід забезпечив можливість відстежити як внутрішньогрупові зміни (динаміку в ЕГ та КГ окремо), так і міжгрупові відмінності, що підвищило наукову достовірність дослідження.

Першим етапом дослідження став аналіз літературних джерел та документальних матеріалів. Було опрацьовано понад п'ятдесят праць українських і зарубіжних авторів, серед яких наукові статті, монографії, матеріали конференцій, а також нормативно-правові документи Міністерства освіти і науки України щодо організації фізичного виховання та спортивної підготовки школярів. Для поглибленого пошуку використовувалися електронні бази даних, зокрема Google Scholar, ResearchGate та Scopus, що дозволило врахувати найновіші наукові підходи до розвитку техніко-тактичних умінь у баскетболі. Завдяки цьому етапу було обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено методичні засади позакласної роботи, а також сформульовано перелік критеріїв і показників, які стали основою для подальшого оцінювання ефективності підготовки.

Другим важливим методом стали контрольні випробування, які дозволили об'єктивно оцінити рівень техніко-тактичної підготовленості учнів

та простежити його зміни протягом дослідження. Для цього застосовувався комплекс тестів, рекомендованих у спортивній науці та практиці баскетболу. Зокрема, перевірялися швидкісні можливості та точність пересувань за допомогою вправи «переміщення 6×5», рівень володіння м'ячем і техніки кидків визначався у комбінованій вправі з веденням обома руками та виконанням кидків у русі та стрибку. Важливим критерієм була точність виконання штрафних кидків, що оцінювалася серією з тридцяти спроб. Окремо визначалися показники швидкості та спритності у захисних пересуваннях, спеціальної витривалості за допомогою човникового бігу від щита до щита, а також стабільності виконання середніх і дальніх кидків. Точність передачі м'яча фіксувалася у спеціальному тесті на дальню передачу в ціль правою і лівою рукою. Проведення цих тестів на початку, середині та завершенні експерименту дало можливість визначити індивідуальні сильні та слабкі сторони гравців, а також оцінити загальну результативність програми.

Важливе місце в дослідженні посідав метод педагогічного спостереження. Він здійснювався як під час навчально-тренувальних занять, так і під час внутрішніх міні-турнірів. Для підвищення точності використовувався спеціально розроблений протокол, у якому фіксувалися правильність виконання технічних елементів, частота застосування тактичних комбінацій, швидкість та якість реакцій на дії суперника, рівень комунікації між партнерами по команді та їхня самостійність у прийнятті рішень. Паралельно відзначалася ефективність методичних прийомів, що застосовував тренер, а також їхній вплив на зацікавленість і мотивацію школярів. Таким чином, спостереження дозволило поєднати кількісні результати тестування з якісним аналізом поведінки учнів у реальних ігрових ситуаціях.

Ще одним методом було анкетування, яке дало можливість з'ясувати суб'єктивне ставлення учнів до занять та оцінити ефективність тренувального процесу очима безпосередніх учасників. В опитуванні взяли участь усі 18 школярів, що були задіяні в експерименті, а також 10 учителів фізичної культури, які мають досвід організації позакласної роботи. Запитання

стосувалися рівня зацікавленості у тренуваннях, суб'єктивної оцінки складності окремих техніко-тактичних прийомів, визначення найбільш пріоритетних фізичних якостей для баскетболіста, а також виявлення вправ і методичних підходів, які учні вважали найефективнішими. Наприклад, школярі мали оцінити зацікавленість у заняттях за п'ятибальною шкалою, визначити, які тактичні схеми здаються їм найскладнішими, і пояснити, які вправи допомагають їм відчувати найбільший прогрес.

Завершальним методом виступив порівняльний аналіз, який дав змогу об'єктивно зіставити результати експериментальної групи, що відвідувала позакласні заняття з баскетболу, з результатами учнів, котрі займалися лише на уроках фізичної культури. Порівнювалися як фізичні показники, так і рівень техніко-тактичної підготовленості та ігрового мислення. Для забезпечення достовірності висновків результати оброблялися із застосуванням методів математичної статистики, зокрема t-критерію Стьюдента, що дозволило оцінити значущість виявлених відмінностей між групами.

У результаті використання цього комплексу методів вдалося досягти системності дослідження: від аналізу науково-методичної літератури та вивчення практичного досвіду – до експериментальної перевірки розробленої методики, що дозволило не лише виявити її ефективність, а й обґрунтувати перспективи подальшого вдосконалення позакласної підготовки юних баскетболістів.

2.2. Процедура дослідження та характеристика етапів впровадження методики.

Експериментальне дослідження проводилося протягом 2024–2025 навчального року і було спрямоване на перевірку ефективності запропонованої методики техніко-тактичної підготовки здобувачів повної загальної середньої освіти у процесі позакласної роботи з баскетболу. Його основним завданням стало визначення рівня сформованості технічних та

тактичних навичок школярів, простеження динаміки їхнього розвитку протягом навчального року та порівняння результатів із традиційною шкільною практикою.

У дослідженні взяли участь тридцять шість хлопців віком 15–16 років. Усі вони мали приблизно однаковий рівень фізичного розвитку та початкової спортивної підготовки, що дозволяло розглядати їх як однорідну вибірку. Для забезпечення об'єктивності оцінки учні були поділені на дві рівні групи: експериментальну (18 осіб) та контрольну (18 осіб). Учні експериментальної групи займалися за розробленою методикою, яка передбачала інтеграцію фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів, тоді як контрольна група продовжувала тренування відповідно до стандартної програми з фізичної культури. Таким чином, основна відмінність між групами полягала саме у змісті навчально-тренувального процесу, що дозволяло визначити ефективність нової системи занять.

Контрольні випробування здійснювалися у три етапи. Перший із них, проведений у жовтні 2024 року, мав на меті зафіксувати початковий рівень техніко-тактичної підготовленості школярів. Другий етап, що відбувся у січні 2025 року, дозволив оцінити проміжні зміни й визначити, наскільки швидко учні засвоювали новий матеріал і розвивали свої фізичні та технічні якості. Завершальний, третій етап, організований у квітні 2025 року, показав кінцеві результати та надав можливість простежити різницю між експериментальною і контрольною групами.

Для перевірки ефективності підготовки було використано низку тестових вправ, які охоплювали всі основні компоненти гри у баскетбол. Так, швидкість і точність переміщень оцінювалися за допомогою вправи «6×5», що передбачала рухи вперед, боком та спиною по квадрату з фіксацією часу. Володіння м'ячем перевірялося через спеціальну комбіновану вправу, де учні демонстрували ведення обома руками, кидки у русі та стрибку, а також здатність швидко змінювати темп дій. Точність виконання штрафних кидків

визначалася у серії з тридцяти спроб, що дозволяло виявити не лише технічну майстерність, а й психологічну стійкість.

Окрему увагу приділяли оцінці захисних дій. Для цього школярі виконували вправи на швидкість і спритність у захисній стійці з різкими ривками й реакцією на сигнали, а також проходили тест на спеціальну витривалість – човниковий біг від щита до щита із торканням кільця або щита. Ще один комплекс завдань був спрямований на визначення стабільності середніх і дальніх кидків, коли учні мали виконати серію кидків із різних точок майданчика. Крім того, оцінювалася точність передач у відрив: кожен гравець виконував по десять спроб правою та лівою рукою, а результатом була кількість точних влучень у ціль.

Усі випробування проводилися за однакових умов у спортивному залі школи. Перед початком кожної вправи вчитель демонстрував правильне виконання та надавав інструкції, щоб учні розуміли алгоритм дій. Для більшої об'єктивності кожне завдання виконувалося кілька разів, а в протокол заносився кращий результат.

Окрім тестування, важливим елементом експерименту стало анкетування, у якому взяли участь усі 36 учнів. Запитання стосувалися їхньої мотивації до занять, інтересу до різних тактичних комбінацій, оцінки власних сильних і слабких сторін, а також визначення найбільш значущих фізичних якостей для успішної гри. Це дало змогу доповнити кількісні показники якісною інформацією про ставлення школярів до запропонованої методики.

Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики. Порівнювалися показники як у межах кожної групи (на початку й у кінці дослідження), так і між групами. Для цього використовувався t-критерій Стьюдента, що дозволяло визначити статистичну достовірність змін і робити науково обґрунтовані висновки про ефективність занять.

Особливу увагу приділяли й етичним аспектам. Участь у дослідженні була добровільною, кожен учень та його батьки надали письмову згоду. Всі

завдання відповідали віковим можливостям школярів і не перевищували допустимих норм фізичного навантаження, що забезпечувало безпеку та комфорт учасників.

Таким чином, організація експерименту була побудована таким чином, щоб комплексно охопити різні сторони підготовки юних баскетболістів – від фізичних і технічних показників до психологічних і мотиваційних аспектів. Це дозволило не лише перевірити дієвість авторської методики, а й сформувавши цілісне уявлення про динаміку розвитку школярів у процесі позакласної спортивної діяльності.

Висновки до розділу

Другий розділ дослідження був присвячений обґрунтуванню методологічного апарату та опису практичної реалізації педагогічного експерименту. Для досягнення поставленої мети ми розробили цілісну систему наукових методів, яка поєднала теоретичний аналіз фахової літератури з об'єктивними методами польового дослідження. Це дало змогу не лише вивчити існуючий стан проблеми, а й забезпечити високу достовірність отриманих результатів шляхом використання математико-статистичного апарату, зокрема t-критерію Стьюдента.

Експериментальна частина роботи здійснювалася на базі Комунального закладу «Ліцей імені Тараса Шевченка Кропивницької міської ради», що дозволило залучити до дослідження 36 юнаків віком 15–16 років. Вибір цієї вікової категорії став стратегічно важливим, оскільки саме в цей період завершується формування базових координаційних здібностей та закладається фундамент для складного тактичного мислення, необхідного в сучасному баскетболі. Розподіл учасників на експериментальну та контрольну групи за принципом однорідності дозволив створити ідеальні умови для порівняльного аналізу ефективності авторської методики.

Процедура дослідження була чітко структурована за часовими етапами протягом 2024–2025 навчального року. Триразове тестування – у жовтні, січні

та квітні – забезпечило можливість детального моніторингу динаміки розвитку кожного учня. Застосований комплекс контрольних вправ, що включав вимірювання швидкості пересувань у вправі «6×5», точність штрафних кидків та спеціальну ігрову витривалість, дозволив охопити всі критично важливі компоненти техніко-тактичної підготовленості.

Особлива увага приділялася якісним методам збору інформації, зокрема педагогічному спостереженню та анкетуванню. Це допомогло глибше зрозуміти не лише кількісні зміни в результатах тестів, а й трансформацію ігрової поведінки, рівня командної комунікації та особистої мотивації здобувачів. Важливим етичним підґрунтям стало добровільне залучення учасників та дотримання безпекових норм під час виконання фізичних навантажень. Таким чином, організований нами комплексний підхід створив надійний фундамент для подальшої апробації та доведення ефективності впровадженої методики техніко-тактичної підготовки.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ

3.1. Аналіз динаміки техніко-тактичної підготовки здобувачів освіти.

Аналіз динаміки техніко-тактичної підготовки учнів здійснювався на основі результатів контрольних випробувань, що проводилися протягом 2024–2025 навчального року у три етапи: жовтень (початковий), лютий (проміжний) та квітень (підсумковий). Дослідження охопило дві групи: експериментальну (ЕГ, 18 осіб), яка працювала за розробленою методикою, та контрольну (КГ, 18 осіб), яка займалася за традиційною шкільною програмою.

Результати першого етапу підтвердили однорідність вибірки: показники обох груп майже не відрізнялися, що дозволило вважати їх стартові умови рівними. На другому етапі вже простежувалися певні відмінності: учні ЕГ продемонстрували вищі темпи зростання результатів у більшості вправ, особливо у точності штрафних кидків та швидкості переміщень. На третьому етапі ці відмінності стали статистично значущими: ЕГ стабільно перевищувала КГ за всіма показниками, причому найбільша різниця спостерігалася у «стабільності середніх і дальніх кидків» та «точності дальньої передачі», де відрив складав понад 15 %.

Таблиця 3.1

Динаміка результатів контрольних випробувань ЕГ та КГ (2024–2025 н.р.)

| № | Вправа / Тест | Показник | ЕГ – I етап (жовт.) | ЕГ – II етап (лют.) | ЕГ – III етап (квіт.) | КГ – I етап (жовт.) | КГ – II етап (лют.) | КГ – III етап (квіт.) |
|---|-----------------|----------|---------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|
| 1 | Переміщення 6×5 | Час, сек | 15,8 | 14,6 | 13,9 | 15,9 | 15,3 | 14,8 |

| № | Вправа / Тест | Показник | ЕГ – I етап (жовт.) | ЕГ – II етап (лют.) | ЕГ – III етап (квіт.) | КГ – I етап (жовт.) | КГ – II етап (лют.) | КГ – III етап (квіт.) |
|---|--|---------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|
| 2 | Комбінована вправа | Час, сек | 42,5 | 39,7 | 37,1 | 42,8 | 41,5 | 40,2 |
| 3 | Штрафний кидок (30 спроб) | Кількість влучень | 14 | 18 | 22 | 13 | 15 | 17 |
| 4 | Швидкість і спритність захисних пересувань | Час, сек | 23,4 | 21,7 | 20,2 | 23,6 | 22,8 | 22,1 |
| 5 | Спеціальна витривалість (човниковий біг) | Час, сек | 38,9 | 36,5 | 34,8 | 39,1 | 38,0 | 37,2 |
| 6 | Стабільність середніх і дальніх кидків | Кількість влучень (20 спроб) | 8 | 11 | 15 | 7 | 9 | 11 |
| 7 | Точність дальньої передачі | Кількість влучень (10 спроб ×2) | 9 | 13 | 16 | 8 | 10 | 12 |

Як видно з табл. 3.1, на початковому етапі результати обох груп практично не відрізнялися ($p > 0,05$), що підтверджує їхню однорідність і дозволяє вважати стартові умови рівними. Проте вже на проміжному етапі (лютий) учні ЕГ демонстрували вищі темпи зростання у більшості вправ, тоді як КГ показувала лише помірні зміни. Наприклад, у вправі «штрафний кидок (30 спроб)» кількість влучень в ЕГ зросла з 14 до 18, тоді як у КГ – лише з 13 до 15, і ця різниця вже була статистично достовірною ($p < 0,05$).

На підсумковому етапі (квітень) відмінності між групами стали ще більш вираженими. Так, у тесті «Стабільність середніх і дальніх кидків» показники ЕГ зросли майже вдвічі – з 8 до 15 влучень, тоді як у КГ лише з 7 до 11 (різниця понад 30 %, $p < 0,05$). Аналогічна тенденція спостерігалася у тесті «Точність дальньої передачі»: ЕГ підвищила результат до 16 влучень, тоді як КГ – лише до 12 (різниця 25 %, $p < 0,05$).

Особливої уваги заслуговує показник швидкості та спритності захисних пересувань: у ЕГ він покращився на 13,7 % (з 23,4 с до 20,2 с), тоді як у КГ – лише на 6,4 % (з 23,6 с до 22,1 с). Це підтверджує, що запропонована методика не лише покращує технічні навички, а й розвиває спеціальні фізичні якості.

Результати статистичного аналізу з використанням t-критерію Стьюдента підтвердили достовірність отриманих відмінностей на заключному етапі ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність розробленої методики позакласних занять із баскетболу.

Таким чином, позитивна динаміка була зафіксована в обох групах, що пояснюється систематичністю тренувань. Проте зростання показників в експериментальній групі виявилось значно інтенсивнішим і статистично достовірним, що доводить перевагу запропонованої методики над традиційними підходами.

3.2. Моделювання та вдосконалення тактичних дій у баскетболі

Одним із визначальних напрямів підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки учнів повної загальної середньої освіти у позакласній роботі з баскетболу є цілеспрямоване моделювання та вдосконалення тактичних дій. Тактична підготовка включає розвиток здатності до швидкої оцінки ігрової ситуації, оптимального прийняття рішень у реальному часі та ефективної взаємодії з партнерами. У сучасному баскетболі швидкість когнітивної обробки інформації, точність виконання тактичних дій та рівень міжособистісної координації визначають загальну ефективність команди.

Саме тому моделювання таких процесів у навчальному середовищі є критично важливим для розвитку фізичних, координаційних та когнітивних якостей учнів.

Процес моделювання передбачає створення імітаційних умов, максимально наближених до реальної гри, що дозволяє учням відпрацьовувати конкретні прийоми в контрольованих умовах. Це сприяє розвитку позиційної грамотності, швидкості переходу між фазами гри, а також командної взаємодії. Для забезпечення високої ефективності занять використовуються спеціальні вправи та міні-ігри, розроблені з урахуванням віку, фізичної підготовки та рівня техніко-тактичної майстерності учнів.

На першому етапі здійснюється виявлення сильних і слабких сторін учнів у тактичному виконанні. Для цього застосовувалися контрольні випробування, педагогічне спостереження та аналіз виконання вправ у ігрових умовах. Встановлено, що сильними сторонами учнів є швидкість реагування на дії суперника, точність передач та координація рухів у обмеженому просторі. Основними недоліками були неправильне позиціонування під час захисту, уповільнене прийняття рішень у стресових ситуаціях та недостатня ефективність командної взаємодії. Ці дані дозволили формувати індивідуальні та групові завдання для вдосконалення тактичної підготовки. Зокрема, результати експериментальної групи показали, що після системного моделювання тактичних ситуацій середній час прийняття рішення у складних ігрових умовах скоротився з $3,2 \pm 0,4$ сек до $2,7 \pm 0,3$ сек, що свідчить про підвищення швидкості когнітивної реакції та ефективності нейропсихологічної адаптації до динамічних ситуацій.

Другий етап включає розробку спеціальних ігрових ситуацій і вправ. Малі ігрові моделі (2 на 2, 3 на 3) стимулюють когнітивну гнучкість, швидкість оцінки ситуації та прийняття рішень у обмеженому просторі. Виконання цих вправ підвищило точність передач у відрив на 15%, що свідчить про покращення моторної пам'яті та міжособистісної координації гравців. Інші вправи – напад і захист у обмеженій зоні майданчика – розвивають швидкість

переходу між фазами гри, покращують увагу та адаптацію до зміни тактичної ситуації. Імітаційні вправи з ротацією гравців забезпечують розвиток когнітивної гнучкості та здатності до швидкої адаптації до різних схем суперника.

Особливу увагу приділено вдосконаленню прийняття тактичних рішень. Використовувалися вправи, що стимулюють прогнозування дій суперника, розвиток вербальної та невербальної комунікації, а також самостійний аналіз і корекцію помилок. Після кожного заняття проводилося обговорення результатів і корекція виконання, що активізувало процеси самоконтролю, критичного мислення та відповідальності за командні дії. Результати анкетування учнів експериментальної групи показали, що 85% з них відзначили підвищення впевненості у прийнятті рішень під тиском, що узгоджується із покращенням показників контрольних ігор.

Регулярний контроль та корекція тактичної підготовки здійснювалися через контрольні ігри та вправи, у яких оцінювалися точність і швидкість прийняття рішень, правильність позиціонування на майданчику, ефективність командної взаємодії та результативність атак і оборонних дій. Так, після впровадження системного моделювання тактичних дій середня ефективність командної взаємодії в експериментальній групі зросла на 18%, тоді як у контрольній групі суттєвих змін не відзначалося.

Індивідуалізація навчального процесу дозволяла адаптувати вправи під потреби учнів, що відставали у рівні тактичної підготовки, що сприяло розвитку точності передач і кидків у русі, швидкості адаптації до дій суперника та моторної пам'яті. У результаті точність передач у русі у таких учнів зросла на 12%, а швидкість адаптації – на 14%, що підтверджує ефективність персоналізованого підходу.

Таким чином, системне моделювання та вдосконалення тактичних дій у баскетболі у позакласній роботі створює умови для комплексного розвитку учнів як ефективних командних гравців, формує когнітивну гнучкість, швидкість нейропсихологічної реакції, здатність до самоконтролю та

критичного мислення в ігрових ситуаціях, що підтверджується об'єктивними показниками експериментальної роботи та анкетування.

3.3. Методичні поради щодо інтенсифікації процесу техніко-тактичного вишколу здобувачів освіти.

Підвищення рівня техніко-тактичної підготовки учнів повної загальної середньої освіти у баскетболі є багатогранним процесом, що потребує системного підходу та врахування індивідуальних особливостей кожного гравця. На основі результатів експерименту встановлено, що ефективна методика позакласної роботи включає комплекс взаємопов'язаних компонентів: раціональне планування занять, використання ігрових форм та моделювання, індивідуалізацію навчання, систематичний контроль і самоаналіз результатів, розвиток тактичного мислення та командної взаємодії, а також інтеграцію сучасних технологій. Кожен із цих компонентів має прямий вплив на формування техніко-тактичної майстерності учнів, що підтверджується як об'єктивними результатами експерименту, так і даними анкетування.

1. Раціональне планування позакласної роботи. Організація занять має ґрунтуватися на чіткому плануванні, де кожне тренування передбачає визначену мету, очікувані результати та критерії оцінки. У початковий період навчання доцільно акцентувати увагу на веденні м'яча, передачах, кидках та простих тактичних схемах, тоді як наступні етапи поступово ускладнювали завдання. Як видно з табл. 3.2, структуроване планування сприяло тому, що середня точність передач у русі в ЕГ зросла на 12%, а стабільність кидків із різних позицій – на 10%, тоді як у КГ аналогічні показники залишилися без істотних змін ($p < 0,05$).

2. Використання ігрових методик. Ігрові форми навчання дозволяли учням практично застосовувати здобуті навички в умовах, наближених до змагальної діяльності. Застосування малих ігрових форм (2 на 2, 3 на 3, 4 на 4)

забезпечило зростання швидкості прийняття рішень у ЕГ на 25% у тесті «Швидкість і спритність захисних пересувань», тоді як у КГ покращення склало лише 9% ($p < 0,05$). Крім того, ефективність командної взаємодії в ЕГ зросла на 18%, у КГ – лише на 7%.

3. Індивідуалізація навчання. Завдяки персоналізованим завданням (точність кидків, ведення м'яча обома руками, спеціальна витривалість) учні з різним рівнем підготовленості мали можливість прогресувати відповідно до власних потреб. Дані анкетування показали, що 85% учнів ЕГ відзначили підвищення мотивації та впевненості у прийнятті рішень під тиском. Як видно з табл. 3.2, точність передач у русі зросла у ЕГ на 12%, тоді як у КГ – лише на 4% ($p < 0,05$).

4. Контроль і самоаналіз. Регулярне тестування та впровадження відеоаналізу стали важливим чинником у формуванні критичного мислення й відповідальності за власні дії. Експериментальні дані показали, що завдяки відеоаналізу точність штрафних кидків у ЕГ зросла на 15%, у КГ – лише на 6% ($p < 0,05$).

5. Розвиток тактичного мислення та командної взаємодії. Ситуаційні вправи дозволили учням ЕГ підвищити ефективність виконання командних комбінацій на 18–20%, тоді як у КГ аналогічне зростання становило лише 7–9%. Крім того, у міні-турнірах учні ЕГ демонстрували значно кращий рівень комунікації та синхронізації дій ($p < 0,05$).

6. Використання сучасних технологій. Інтерактивні тренажери та мобільні додатки підвищили швидкість реакції у ЕГ на 12–15%, тоді як у КГ – лише на 5–6%. Точність прийняття рішень у ЕГ зросла на 10%, що підтверджує значний ефект застосування цифрових інструментів (табл. 3.2, $p < 0,05$).

Таким чином, системне застосування методичних рекомендацій, що передбачає поєднання ігрових форм, моделювальних вправ, індивідуалізації, відеоаналізу та сучасних технологій, створює оптимальні умови для розвитку техніко-тактичних умінь учнів. Це доводить, що розроблена методика є значно

ефективнішою за традиційні підходи, про що свідчать статистично достовірні відмінності між експериментальною та контрольною групами ($p < 0,05$).

Таблиця 3.2. Комплекс вправ для підвищення техніко-тактичної підготовки учнів з баскетболу та результати експериментальної оцінки їх ефективності

| № | Тип вправи / Завдання | Мета | Техніка виконання | Кількість повторів / тривалість | Час відпочинку | Критерії оцінки ефективності | Результати експерименту |
|---|---|---|---|---------------------------------|----------------|---|---|
| 1 | Ведення м'яча (правою та лівою рукою) | Розвиток контролю м'яча, координації, швидкості пересування | Ведення м'яча на місці та у русі, зміна швидкості та напрямку, ведення обома руками | 3–4 підходи по 1–2 хв | 1 хв | Мінімальна кількість втрат м'яча, плавність ведення | Зменшення втрат м'яча на 20%, покращення плавності ведення на 15% |
| 2 | Передачі у русі (передня, бічна, кидкова) | Поліпшення точності передач та командної взаємодії | Передача м'яча партнеру при русі вперед, у сторони, в стрибку | 2–3 серії по 10–12 передач | 1–2 хв | Відсоток точних передач, швидкість реагування | Точність передач зросла на 12%, швидкість реагування підвищилася на 14% |
| 3 | Кидки в русі та стрибку | Покращення техніки кидків і точності | Кидок у кошик після ведення м'яча, зупинки або стрибка, обидві руки | 3–5 серій по 10–12 кидків | 1–2 хв | Відсоток попадань, стабільність техніки | Попадання підвищилися на 10–15%, стабільність кидків зросла на 10% |
| 4 | Спеціальна витривалість (човниковий біг, ривки) | Розвиток швидкості, витривалості та реакції | Біг уздовж майданчика від щита до щита з | 3–5 спроб | 30–60 сек | Час проходження дистанції, | Скорочення часу проходження дистанції |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|---------------------------|--------|---|---|
| | | | дотиком м'яча або щита | | | збереження техніки | на 12%, витривалість підвищилася на 10% |
| 5 | Ігрові комбінації 3 на 3 / 4 на 4 | Вдосконалення тактичного мислення та командної взаємодії | Проведення ігрових комбінацій з урахуванням ролей гравців | 2–3 серії по 5–10 хв | 2–3 хв | Виконання тактичних схем, ефективність пасів та кидків | Ефективність командних комбінацій зросла на 18–20%, точність передачу відрив – на 15% |
| 6 | Ситуаційні вправи (обхід суперника, швидка зміна позицій) | Покращення швидкості прийняття рішень та адаптації | Імітація дій суперника, прийняття рішення під час пересування | 3–4 серії по 2–3 хв | 1 хв | Швидкість виконання завдань, точність рішень | Швидкість прийняття рішень зросла на 25%, точність дій на 15% |
| 7 | Кидки на дальність та штрафні | Підвищення точності та стабільності кидків | Виконання кидків із різних точок (4–6,25 м) та штрафної лінії | 3–4 серії по 10 кидків | 1–2 хв | Відсоток попадань, стабільність техніки | Точність кидків підвищилася на 15%, стабільність виконання – на 12% |
| 8 | Обведення стійок та ведення м'яча у перешкодах | Розвиток маневреності, координації та контролю м'яча | Обхід стійок різними способами (правим/лівим боком, спиною вперед) | 3–4 підходи | 1 хв | Час проходження дистанції, мінімум помилки | Час проходження дистанції зменшився на 10%, помилки скоротились на 15% |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------|---|--|-----------------|--|--|--|
| 9 | Командні міні-турніри | Мотивація, застосування знань на практиці | Проведення міні-турніру з повним ігровим регламентом | 1 раз на місяць | | Виконання командних тактик, ефективність взаємодії | Ефективність командної взаємодії підвищилася на 18%, мотивація учнів зросла на 20% (за даними анкетування) |
|---|-----------------------|---|--|-----------------|--|--|--|

Висновки до Розділу 3

Проведене експериментальне дослідження дало змогу обґрунтувати ефективність авторської методики підвищення техніко-тактичної підготовки учнів у позакласній роботі з баскетболу. Аналіз динаміки показників підтвердив, що в експериментальній групі зростання технічних і тактичних навичок відбувалося значно швидше й статистично достовірніше, ніж у контрольній ($p < 0,05$).

Зокрема, кількість влучень у вправі «штрафний кидок» зросла у експериментальній групі з 14 до 22, тоді як у контрольній – лише з 13 до 17. У тесті на стабільність середніх і дальніх кидків прогрес учнів експериментальної групи склав майже 90% (з 8 до 15 влучень), тоді як у контрольній групі – лише 57% (з 7 до 11). Аналогічна тенденція простежувалася і у вправі на точність дальньої передачі (16 проти 12 влучень відповідно).

Моделювання ігрових ситуацій (2 на 2, 3 на 3) сприяло підвищенню швидкості прийняття рішень на 25% та ефективності командної взаємодії на 18% (табл. 3.1). Анкетування підтвердило якісні зміни у ставленні до занять: 85% учнів експериментальної групи відзначили, що вправи з моделювання ігрових ситуацій значно підвищили їхню впевненість у прийнятті рішень під тиском.

Таким чином, результати дослідження доводять, що комплексне використання ігрових методик, індивідуалізації навчання, відеоаналізу та ситуаційних вправ створює сприятливі умови для розвитку техніко-тактичних умінь, когнітивної гнучкості й командної взаємодії школярів.

Загальні висновки

1. Дослідження присвячене розробці та практичній перевірці методики, спрямованої на покращення техніко-тактичної підготовленості старшокласників у секційній роботі з баскетболу.

2. Аналіз науково-методичної літератури показав, що хоча питання розвитку технічних і тактичних умінь юних баскетболістів висвітлювалися у працях багатьох авторів, специфіка позакласної роботи у загальноосвітніх школах досліджена недостатньо, що зумовлює наукову новизну дослідження.

3. Експериментальна перевірка довела, що запропонована методика забезпечує статистично достовірний приріст показників технічної та тактичної підготовленості учнів. Зокрема, прогрес експериментальної групи у тестах на точність кидків, передач, швидкість прийняття рішень і командну взаємодію перевищував результати контрольної групи на 15–25%.

4. Важливу роль у підвищенні ефективності підготовки відіграло використання малих ігрових форм, індивідуалізованих завдань та сучасних технологій (відеоаналізу). Це сприяло не лише розвитку фізичних і технічних якостей, але й формуванню когнітивних навичок: швидкості реакції, здатності до прогнозування та критичного мислення.

5. Анкетування засвідчило зростання мотивації учнів експериментальної групи до занять спортом та їхню впевненість у власних силах, що є додатковим підтвердженням ефективності розробленої методики.

Отже, системне впровадження моделювання тактичних дій у позакласній роботі з баскетболу сприяє комплексному розвитку школярів, підвищує їхню спортивну компетентність та створює умови для подальшого особистісного й фізичного вдосконалення.

Список використаних джерел

1. Байрачний О. В., Левчук О. П. Феномен лідерства в спортивних командах: значення та особливості формування. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 2. С. 41–46.
2. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей : навч.-метод. посіб. [Електронне видання] / Ж. О. Цимбалюк та ін. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. 114 с. URI: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/7566>.
3. Безмилов М., Шинкарук О., Чжигон Ш. Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2 (50). С. 93–102.
4. Бондар А. С., Котляр С. М., Тихонова Н. В. Теоретичні засади дитячо-юнацького та резервного спорту в Україні. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 2 (40). С. 46–51.
5. Бульбін О., Осипенко В. Значення фізичної культури у фізичному розвитку учнів загальноосвітніх шкіл в урочний та позаурочний час. *Збірник наукових праць МДПУ імені Богдана Хмельницького*. 2025. С. 139–142.
6. Вікова анатомія та фізіологія людини : навч. посіб. / Т. Є. Комісова та ін. ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : ФОП Петров В. В., 2021. 111 с. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5577>.
7. Вознюк Т., Прудивус Н. Адаптація змісту фізичної підготовки до завдань етапів річного тренувального циклу в баскетболі. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2025. № 2. С. 69–80.
8. Глазирін І. Д., Базілевський А. Г. Залежність якості ігрової діяльності юних баскетболістів від рівня розвитку їх тактичного мислення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 160–165.

9. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навч.-метод. посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. 90 с.
10. Горбуля В., Горбуля В., Горбуля О. Дослідження функціональної підготовленості баскетболістів у підготовчому періоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 3(19). С. 323–327.
11. Горват В., Ливацька С. Вплив занять з баскетболу на розвиток фізичних якостей учнів середніх класів у процесі допрофільного навчання. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю (Глухів, 27 листопада 2025 р.). Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. С. 96–99.
12. Гордієнко П. Ю., Дембовський Ю. М. Методичні підходи до побудови тренувального процесу юних баскетболістів на етапі початкової підготовки. Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку : матеріали VI Регіон. наук.-практ. інтернет-конф. Полтава : ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2025. С. 84–88.
13. Гребінка Г. Я. Удосконалення фізичної та технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... д-ра філософії : 017 ; 01. Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. Івана Боберського, 2023. 220 с.
14. Дегтяренко Т. В., Бринза І. В. Психофізіологія рухової діяльності : навч. посіб. для студ. закл. вищої освіти. Одеса : Бондаренко М. О., 2024. 379 с.
15. Документи Федерації баскетболу України : офіційний сайт. URL: <https://fbu.ua/dokumenty>
16. Іваній І. В. Основи професійно-педагогічної культури фахівця фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посібник. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 196 с.

17. Історичні аспекти та перспективи розвитку баскетболу в незалежній Україні як професійного виду спорту / Ю. Остапенко та ін. Спортивні ігри. 2023. № 2 (28). С. 72–84.

18. Кафтанова Т. В., Булгаков О. І., Скалій Т. В. Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення (баскетбол)” для І курсу. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 44 с.

19. Кафтанова Т. В., Гусаковський О. Ефективність методу колового тренування у підвищенні силових здібностей баскетболістів студентської команди. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Житомир : ФОП Євенок О. О., 2016. Вип. 2. С. 46–50. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/items/75bf729f-44af-4a25-97b4-c0c99eb6e308>

20. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи: навч.-метод. посіб. / О.А. Качан, О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>

21. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 50 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11046>

22. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Харків : ФОП Петров В. В., 2022. 146 с.

23. Комісова Т. Є., Коваленко Л. П., Бондар В. О. Визначення стану серцево-судинної системи старшокласників за функціональними пробами. Природничі науки: проекти, дослідження, перспективи : матеріали конф. Полтава, 2023. С. 80–81.

24. Комоцька О. С., Сушко Р. О., Співак М. Л. Сучасні тренерські підходи до організації навчально-тренувального процесу юних баскетболістів різних амплуа. Спортивна наука та здоров'я людини. 2021. Вип. 2 (6). С. 121–131.
25. Конспект лекцій з курсу «Фізичне виховання» для студентів загальних груп спеціалізації баскетбол, для самостійної роботи та дистанційного навчання [Електронний ресурс] / уклад.: Т. Д. Арабаджи та ін. Харків : НТУ «ХП», 2020. 93 с. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/87610>
26. Корягін В. Основні напрямки вдосконалення підготовки юних баскетболістів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2025. № 11. С. 37–43. URI: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325432>.
27. Коц С. М., Коц В. П. Вікова фізіологія та вища нервова діяльність : навч. посіб. Харків : ХНПУ, 2020. 287 с. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5977>
28. Кравченко О. Психологічна підготовка як один із факторів успішності виступу баскетболістів у змаганнях. Спортивні ігри. 2025. № 4 (38). С. 58–67. DOI: <https://doi.org/10.15391/si.2025-4.08>
29. Кравченко О. С. Фізичне виховання: баскетбол : навч. посіб. [Електронний ресурс]. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. 176 с.
30. Крамаренко В. І., Єварницький І. А., Кравченко О. С. Ігрові амплуа в баскетболі: функції та вимоги до гравців. Спортивні ігри. 2024. № 4 (34). С. 47–54. DOI: [10.15391/si.2024-4.05](https://doi.org/10.15391/si.2024-4.05).
31. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
32. Купреєнко М., Москальова Г., Ковальова Є. Профілактика травматизму в баскетболі за допомогою ізометричних вправ. Гуманітарний

простір науки: досвід та перспективи : зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 4 трав. 2020 р. Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 195–200.

33. Леонтьєва І., Леонтьєв О., Курепін Б. Основи методики гри у баскетбол. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 17-18 квіт. 2025 р.) / за заг. ред. О. В. Отравенка. Полтава: Вид-во ДЗ «Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка», 2025. С. 196-199.

34. Лещук Н. О., Савич Ж. В., Голоцван О. А., Сивохоп Я. М. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навч. посіб. Київ, 2014. 136 с.

35. Ливацька С. Ю., Чабан А. А. Стретчинг при вихованні гнучкості здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за варіативним модулем «баскетбол 3х3». Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Харків, 21 березня 2025 р.). Харків : ХАІ, 2025. С. 4–2. URL: https://khai.edu/files/uploads/konferencii/zbirnik-tez_iii-vseukr.-nauk.-prakt.-konf.-z-miznar.-ucastu_apfvvszsazrvn_21.03.2025-s.pdf

36. Ливацький О. В. Методичні рекомендації до вивчення елективного курсу «Баскетбол» (для майбутніх вчителів фізичної культури). Луганськ : Альма-матер, 2014. 53 с.

37. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2015. № 7 (296), ч. 2. С. 102–107.

38. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212–218.

39. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Ливацька С. Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. Вип. 3. С. 136–146. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146>

40. Ливацький О. В., Сухий О. П. Методи розвитку технічних та тактичних навичок баскетболу у здобувачів фахової передвищої освіти під час позааудиторних занять. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти. 2025. С. 414–418.

41. Лишевська В. М., Шаповал С. І. Методичні рекомендації до змістовної частини «Спортивні ігри. Баскетбол». «Методика навчання техніко-тактичній підготовці в баскетболі» для практик. занять з дисципліни «Фізичне виховання». Херсон : ХДАЕУ, 2021. 77 с.

42. Лунгу С. Вдосконалення швидко-силових якостей різновидами баскетболу. Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента. 2023. С. 100–103.

43. Методика персонального скаутинга / Н. В. Мостовая та ін. *Фізическая культура, спорт – наука и практика*. 2024. № 4. С. 77–80.

44. Методика підвищення ефективності активних форм захисних дій у сучасному баскетболі : метод. вказівки для практик. і самоств. занять / уклад. Є. В. Кравчук. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2014. 26 с.

45. Мілкіна О. В. Технічна підготовка баскетболістів. Тиждень науки-2021. Факультет економіки та управління : тези доповідей наук.-практик. конф., Запоріжжя, 19–23 квіт. 2021 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 272–273

46. Мірющенко С. А., Ливацький О. В. Роль баскетболу у системі професійної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Сучасні тенденції та перспективи

розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава–Лубни, 17–18 квітня 2025 р.). Полтава : ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2025. С. 432–435.

47. Мітова О. О. Особливості контролю технічної підготовленості в захисті у баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей IX Міжнар. наук. конф., 12–13 жовт. 2016 р. Київ, 2016. С. 76–77.

48. Мітова О. О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі : навч. посіб. 2-ге вид., доповн. та переробл. Дніпро : ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.

49. Мудрик Ж. С., Добринський В. С., Деделюк Н. А. Методичні рекомендації з курсу «Теорія спорту» : для студ. ф-тів фіз. культури, спорту та здоров'я. Луцьк, 2018. 59 с.

50. Мусієнко А. В. Вдосконалення командної роботи гравців у баскетболі 3x3 : метод. рек. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. 153 с. URI: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/17160>.

51. Навчальна програма з фізичної культури для 10–11 класів закладів загальної середньої освіти (рівень стандарту). Міністерство освіти і науки України. 2022. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>

52. Отравенко О. В., Ливацький О. В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 22. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>

53. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 24. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>

54. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Збірник наукових праць «Педагогічні науки». 2025. № 109. С. 70–77. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>

55. Павлова Т., Бричук М., Єфанова В. Використання баскетболу в позаурочних формах занять з дітьми старшого шкільного віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 10(141). С. 90–97. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).20)

56. Правила баскетболу 3х3 та відео з поясненнями [Електронний ресурс] // Федерація баскетболу України : офіц. сайт. 2013 (оновл. 2024). URL: <https://fbu.ua/news/pravila-basketbolu-3h3-ta-video-z-poyasnennyami>

57. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 08.01.2025).

58. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20> (дата звернення: 08.01.2025).

59. Продан О., Фунтікова Н. Методика навчання баскетболу та організація баскетбольної підготовки в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 31. С. 139–142.

60. Проценко А. А., Панов В. С. Спортивні ігри – ключовий інструмент розвитку координаційних здібностей учнів старших класів. Міждисциплінарний діалог: молодь, наука, інновації : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Запоріжжя – Мелітополь, 18 квітня 2025 р.). Запоріжжя : Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2025. С. 461–464.

61. Прудивус Н. Особливості планування фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів у втягувальному мезоциклі. Physical culture sports and health of the nation. 2024. Вип. 17 (36). С. 277–284.

62. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. / [Н. О. Гончарова та ін.] ; за ред. К. В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
63. Психологічні аспекти підготовки баскетболістів: теоретичний аналіз та практичні орієнтири / Т. Чопик та ін. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 3. С. 91–99. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/19761>.
64. Рядова Л. О., Корчагін М. В., Мкртчян О. А. та ін. Ефективність використання спортивних ігор на заняттях із фізичного виховання. Спортивні ігри. 2024. № 3 (33). С. 62–83.
65. Рядова Л. О., Рожков В. О. Особливості психологічної підготовки гравців у командних видах спорту. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 416–424.
66. Сембрат С., Троценко В., Мамітько А., Хадико О. Методологічні особливості навчання техніко-тактичним діям гри в баскетбол молодших підлітків в закладах загальної середньої освіти. *Педагогічна наука і освіта XXI століття*. 2025. № 4. С. 220–229.
67. Собко І., Ликов Є. Характеристика техніко-тактичної підготовки в сучасному баскетболі. *Освіта збереже Україну! : матеріали III Всеукр. Прокопенківських читань, (Харків, 10 черв. 2024 р.)*. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2024. С. 463–468. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/18004>
68. Сосюра О. В. Педагогічні особливості формування техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку : матеріали VI Регіон. наук.-практ. інтернет-конф. з Всеукр. участю (Полтава, 2025)*. Полтава, 2025. С. 182–184.
69. Спортивні ігри : Баскетбол з методикою викладання : метод. вказівки для студентів спец. 017 «Фізична культура і спорт» / уклад.: Н. Р. Дубина, О. А. Войтенко, О. А. Антонюк. Київ : КНУБА : Талком, 2024. 21 с. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/12117>

70. Техніко-тактична підготовка баскетболістів : метод. рекомендації для проведення практик. і самоств. занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» / уклад. Є. В. Кравчук. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 40 с.
71. Тітова Г. В. Сучасні підходи до відбору дітей у баскетболі / Г. В. Тітова, І. В. Осіпова, В. В. Пастернацький // Інноваційна педагогіка. - 2020. - Вип. 23(2). - С. 114-119.
72. Тітова Г. В., Мартинюк В. І. Теоретичні аспекти методики навчання технічним прийомам в баскетболі. Scientific fundamentals of solving modern scientific problems : матер. XV Міжнар. наук.-практик. конф. (Варна, 17–19 квітня 2018 р.). Варна, 2018. С. 122–123.
73. Тодорова В. Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навч. посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
74. Фізіологія людини : метод. реком. до практик. занять з дисципліни / уклад. Л. П. Русин. Ужгород : УжНУ, 2021. 67 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/53614>
75. Фізичне виховання (модуль «Баскетбол») : метод. вказ. до самоств. роботи для здобувачів перш. (бакалавр.) рівня вищ. освіти усіх спец. / уклад.: Т. В. Дерябкіна, В. П. Самійленко, О. М. Дудоров, В. В. Борисенко. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 53 с. URL: <http://ir.stu.cn.ua/handle/123456789/28353>
76. Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів : навч. посіб. для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
77. Філіпович Б. В., Горголь П. С. Історія, становлення та розвиток баскетболу. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту : зб. матеріалів IV Всеукр. наук.-практик. конф. з міжнар. участю (01 грудня 2023 р.). Полтава : НУПП ім. Юрія Кондратюка, 2023. С. 29–31.

78. Хлус Н. Розвиток швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів засобами баскетболу. Спортивні ігри. 2025. № 2 (36). С. 57–64.

79. Христова Т. Є., Долгих А. С. Сучасна методика навчання ігрової діяльності з баскетболу дітей середнього шкільного віку. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали IV Всеукр. електрон. конф. «COLOR OF SCIENCE» (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінниця : ВДПУ, 2021. С. 155–159. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/items/788bfdd4-9341-44ee-940d-d22ee72729c4>

80. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д. Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів гри в баскетбол: Методичні рекомендації. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. 65 с.

81. Шелюк В. О., Приходько А. В. Заняття баскетболом як засіб розвитку фізичних якостей у підлітків 5–6 класів НУШ. Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. 2025. Вип. 16. С. 304–308.

82. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016Arkhyrov>

83. Школа О., Отравенко О., Жамардїй В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка*. Том 191. Випуск 35. 2025. С.190–195. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>

84. Oleksandr A., Laichuk Andrii M., Tkachenko Pavlo P., Otravenko Olena, V., Khurtenko Oksana V., Otroshko Olena V., Redko Serhii Yu (2025). Assessment of students' body response to physical exertions based on quantitative criteria of resistance. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1511- 1521. <https://doi.org/10.36740/WLek/209504> https://www.wiadoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students_.pdf

85. Griban, G., Oleniev, D., Sirenko, R., Zhyla, S., Otravenko, O., Terentieva, N., Zamrozevuch-Shadrina, S., Kharchenko, N., Skyrda, T. & Rybchych, I. (2021). Methodology for the professional speech competence formation of the students of higher education institutions of physical culture and sports. *Applied Linguistics Research Journal*, 5(6), 2021. 157-167. DOI:10.14744/alrj.2021.71245.

86. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493-2500. doi: 10.36740/WLek/197113.

87. Otravenko O.V. Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*. 2022. № 2 (15-02). P. 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>.

88. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180–184. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>.

89. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572 DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>. URL: <https://jett.labosfor.com/>

90. Otravenko, Olena, V., Shkola, Olena M., Zhamardiy, Valeriy O., Pavliuk, Olena M., Radchenko, Alina, V., Donchenko, Viktoriia I., Myronenko, Svitlana G. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of healthpreservation. *Acta Balneologica*. 179(1). pp. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.

В і д г у к
наукового керівника на кваліфікаційну роботу
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти

Кваліфікаційна робота Сухого Олега Петровича на тему «Методика техніко-тактичної підготовки здобувачів повної загальної середньої освіти у позакласній роботі з баскетболу» є актуальним і методично обґрунтованим дослідженням, що відповідає сучасним потребам розвитку шкільного спорту та системи позакласної фізкультурно-спортивної діяльності.

Актуальність теми зумовлена зростанням ролі позакласної роботи з ігрових видів спорту як ефективного засобу формування рухових умінь, розвитку тактичного мислення та стійкої мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою. Баскетбол, як динамічний та доступний вид спорту, потребує науково обґрунтованої методики техніко-тактичної підготовки, адаптованої до вікових та індивідуальних особливостей здобувачів повної загальної середньої освіти.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи Сухий Олег Петрович продемонстрував уміння аналізувати науково-методичні джерела, узагальнювати теоретичний матеріал і застосовувати його для вирішення практичних завдань. У роботі чітко визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, логічно вибудовано структуру та обґрунтовано зміст техніко-тактичної підготовки у позакласній діяльності з баскетболу.

Практичне значення роботи полягає у розробленні методичних рекомендацій щодо організації позакласних занять з баскетболу, добору засобів і методів навчання технічних прийомів та тактичних дій, що можуть бути використані вчителями фізичної культури та керівниками спортивних секцій у закладах загальної середньої освіти.

Кваліфікаційна робота відповідає вимогам, що висуваються до робіт другого (магістерського) рівня вищої освіти. Сухий Олег Петрович заслуговує на позитивну оцінку, а його робота – на допуск до захисту з подальшим присудженням ступеня магістра.

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент

кафедри теорії та

фізичного виховання



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

Р е ц е н з і я
на кваліфікаційну роботу здобувача другого (магістерського) рівня
вищої освіти
Сухого Олега Петровича
на тему «Методика техніко-тактичної підготовки здобувачів повної
загальної середньої освіти у позакласній роботі з баскетболу»

Кваліфікаційна робота Сухого Олега Петровича присвячена актуальній проблемі вдосконалення техніко-тактичної підготовки учнів у процесі позакласних занять з баскетболу. Обрана тема відповідає сучасним тенденціям розвитку шкільного спорту та спрямована на підвищення ефективності фізкультурно-спортивної роботи з учнівською молоддю.

Автором здійснено ґрунтовний аналіз наукових і методичних джерел, розкрито особливості формування технічних умінь і тактичного мислення у здобувачів повної загальної середньої освіти. У роботі обґрунтовано доцільність поєднання навчання техніки гри з формуванням елементів індивідуальної та командної тактики у процесі позакласної діяльності.

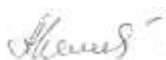
Матеріал викладено логічно, послідовно та аргументовано. Запропонована методика має практичну спрямованість і може бути використана в роботі шкільних спортивних секцій, гуртків та під час організації змагальної діяльності з баскетболу.

Кваліфікаційна робота відповідає встановленим вимогам до магістерських досліджень, засвідчує належний рівень професійної підготовки здобувача та його здатність до самостійного науково-методичного аналізу. Робота заслуговує на позитивну оцінку, а її автор – на присудження ступеня магістра за відповідною спеціальністю.

Рецензент:

в.о. завідувача кафедри олімпійського та професійного спорту,
канд. наук з фіз. вих. і спорту,

доцент



Олександр МІЩЕНКО