

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ГАЛЕТА СНІЖАНА ОЛЕКСАНДРІВНА

**НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ БАСКЕТБОЛІСТІВ-
ПОЧАТКІВЦІВ В УМОВАХ ДЮСШ**

Кваліфікаційна робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник: Горголь П.С.
доцент, завідувач кафедри
хореографії і танцювальних видів
спорту

Рецензент: Ломан С. Президент
Полтавської обласної федерації
баскетболу,
суддя Національної категорії

Полтава, 2026

Перелік умовних скорочень.....	3
Вступ.....	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОПАНУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ В УМОВАХ ДЮСШ.....	8
1.1 Теоретико-методичні передумови навчання техніко-тактичних дій юних баскетболістів.....	8
1.2 Вікові основи розвитку дітей 10-11 років.....	19
1.3 Методика проектування тренувального процесу баскетболістів для оволодіння техніко-тактичними діями гри	25
Висновки до першого розділу.....	34
Розділ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1.Методи дослідження.....	35
2.2Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	42
3.1 Розвиток рухових якостей юних баскетболістів у річному макроциклі тренування	42
3.2 Характеристика та методика навчання техніко-тактичним діям юних баскетболістів.....	52
Висновки до третього розділу.....	58
Розділ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	59
4.1. Мета, завдання та особливості проведення експериментальних досліджень.....	59
4.2. Результати експериментальних досліджень.....	61
Висновки до четвертого розділу.....	69
Висновки.....	71
Список використаних джерел.....	73

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ГПП – група початкової підготовки

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТТД – техніко-тактичні дії

ТТП – техніко-тактична підготовка

СП – спортивне тренування

ТД – технічні дії

ДЮК ФП – дитячо-юнацький клуб фізичної підготовки

ЖЕЛ – життєва ємкість легень

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЦНС – центральної нервової системи

МПК – величина максимального споживання кисню

ВСТУП

Актуальність теми. У навчально-тренувальній роботі з баскетболістами техніко-тактична підготовка є ключовим елементом, оскільки вона навчає їх грі. Основою гри є контроль м'яча, техніка, тоді як вміння її використовувати – це не що інше, як тактика. Це вимагає вибору правильного методу, правильного місця та правильного часу, швидкого та ефективного реагування на дії суперника та вміння взаємодіяти з товаришами по команді. Саме в цьому і полягає суть тактичної підготовки.

Сучасний баскетбол ставить високі вимоги до рухових навичок та функціональної результативності спортсменів, але це лише невелика частина тренувань; основою всього є техніко-тактична підготовка. Вдала ігрова стратегія, швидкі переходи між різними ігровими ситуаціями, хороший захист та ефективна й швидка атака – це суть баскетболу [1].

Володіння технічними та тактичними навичками є фундаментальною умовою для більшого спортивного успіху. Тому молоді спортсмени систематично працюють над удосконаленням своїх технічних навичок. Жоден спортсмен вищого рівня ніколи не досягає настільки досконалої техніки, щоб вона не потребувала подальшого вдосконалення.

Під час навчання техніко-тактичним діям необхідно планувати тренувальний процес, освіжати навички та рухові здібності, корисні в повсякденному житті та у спорті, та дотримуватися певних принципів. По-перше, спрямованість та рівень складності тренувальних занять повинні точно відповідати цілям та специфіці початкового етапу тренування, а також вже набутих рухових навичкам. По-друге, необхідно враховувати віковий фізичний розвиток юного спортсмена.[2]

Володіння технічними процедурами є необхідною умовою для покращення спортивних результатів [3].

Програми спортивної підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл приділяють велику увагу розвитку рухових навичок. Кожен розділ, присвячений розвитку та вдосконаленню рухових навичок, містить достатній матеріал. Однак мало уваги приділяється теоретичній підготовці, а розвитку педагогічних навичок не приділяється уваги. Ефективність роботи з розвитку рухових навичок та навчання технічним прийомам залежить від методики та організації навчального процесу, а також від індивідуальних здібностей учнів [25].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що універсальна методика навчання техніці та тактиці баскетболу, розроблена протягом багатьох років, має суттєві недоліки. Наприклад, проблема нових, комплексних форм фізичного виховання, які могли б усунути прогалини в техніко-тактичному розвитку юних баскетболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, досі недостатньо досліджена.

Метою дослідження є розробка методики навчання технічним та тактичним навичкам гри в баскетбол хлопчиків молодшого шкільного віку в дитячо-юнацькій спортивній школі.

Гіпотеза дослідження: Очікувалося, що розроблена методика навчання техніко-тактичним навичкам гри в баскетбол хлопчиків віком 10-11 років, за допомогою спеціальних ігрових вправ та активних ігор, значно покращить техніко-тактичні навички юних баскетболістів.

Об'єкт дослідження: Тренувальний процес з баскетболу для юних спортсменів у дитячо-юнацькій спортивній школі.

Предмет дослідження: Методика навчання техніко-тактичним діям початківців у баскетболі в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури з теми підготовки юних баскетболістів.

2. Виявлення вікових та психофізіологічних особливостей дітей віком 10–11 років, які впливають на процес навчання техніко-тактичним діям.
3. Розкрити зміст та послідовність навчання основним техніко-тактичним елементам гри у баскетбол на початковому етапі підготовки.
4. Здійснити обґрунтування методичних підходів до організації процесу навчання та тренування початківців у баскетболі в дитячо-юнацьких спортивних школах.
5. Розроблення рекомендацій щодо вдосконалення методики навчання техніко-тактичних ігор юних баскетболістів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів з організації та планування тренувального процесу з баскетболу; педагогічний експеримент; відеозаписи; педагогічні спостереження, анкетування, тестування, інтерв'ю, математично-статистичні методи.

Розроблено методику початкового навчання захисним техніко-тактичним діям, яка включає в себе послідовність вивчення захисних дій у структурі тренувального заняття та річного циклу тренування, засоби, методи, планування, умови виконання спеціальних навчально-тренувальних завдань.

Експериментально обґрунтовано методику початкового навчання техніко-тактичним діям баскетболістів. Після проведення формуючого педагогічного експерименту в дослідній групі на достовірному рівні відбулися зміни переважно за показниками, що характеризують техніко-тактичні дії.

Практичне значення одержаних результатів полягає у їх провадженні у навчально-тренувальний процес КЗ СДЮСШОР №2 м. Полтава.

Апробація результатів дослідження. Здійснювалася під час оприлюднення їх на IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (Глухів,

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, 27 листопада 2025 року) та VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання» (Полтава, Національний університет імені Юрія Кондратюка, 03 грудня 2025 р).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Текст кваліфікаційної роботи викладено на 79 сторінках і складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел. У роботі використано 58 літературних джерел. Робота містить 14 таблиць і 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОПАНУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ В УМОВАХ ДЮСШ

1.1 Теоретико-методичні передумови навчання техніко-тактичних дій юних баскетболістів

Поточний рівень результативності в баскетболі дуже високий і демонструє чітку тенденцію до подальшого вдосконалення техніко-тактичних навичок гравців. Тому необхідні подальші вдосконалення систем тренувань [2-4].

Тому необхідно приділяти особливу увагу дітям на ранніх етапах тренувань, оскільки вони вважаються найважливішим етапом розвитку особистості [3, 5, 6]. Підготовчий етап має велике значення для досягнення високих спортивних результатів [1, 4, 6, 7]. Майбутній успіх спортсмена залежить від правильного володіння технікою та тактикою гри, а також від всебічної фізичної підготовки на початковому етапі тренування [6, 8]. Важливо знайти методи та ресурси для якісного навчання техніко-тактичним аспектам баскетболу на підготовчому етапі. Застосування педагогічних навичок на заняттях є ключовим фактором для ефективного засвоєння техніко-тактичних ігор у баскетболі. Учні дитячо-юнацької спортивної школи отримують знання та опановують навички [7, 9, 10].

Педагогічні компетенції стосуються здатності аналізувати окремих осіб та групи для визначення їхньої готовності до активного здобуття нових знань [8]. Необхідними передумовами для розвитку цих компетенцій є розуміння цілей та результатів, яких потрібно досягти, а також здатність розпізнавати та виправляти помилки. Процес навчання розвиває навички належної поведінки як у знайомих, так і в дещо змінених ситуаціях.

Розгляд принципів розвитку педагогічних навичок особистості як факторів ефективного оволодіння техніко-тактичними діями в баскетболі передбачає основні положення, встановлені психолого-педагогічною концепцією [11, 12].

Сучасна педагогіка зосереджується на індивідуальності та цілісному розвитку кожної людини, ставлячи особистість у центр освітнього процесу. Це ставить питання про те, як підготувати тренера, здатного підтримувати дитину через довірливе спілкування, взаємодію та співпрацю [4, 5, 13].

Широке використання авторитарних підходів на практиці негативно впливає на особистісний розвиток. Необхідний перехід до демократичного підходу, який активно залучає дитину до освітнього процесу. Теоретична підготовка вчителів недостатньо доповнюється практичним досвідом проектування освітнього процесу, орієнтованого на учня. Практичне навчання зосереджено, перш за все, на оволодінні методами навчання та розвитку рухового потенціалу дітей, без урахування умов та характеру взаємодії між тими, хто бере участь в освітньому процесі, чи їхніх особистісних особливостей.[14]

З психологічної та педагогічної точки зору, спілкування в групі розглядається як процес міжособистісної взаємодії у формі спільної діяльності та включає знання, рефлексію, вплив або взаємну привабливість [2, 10, 15].

Взаємодія – це індивідуалізація педагогічно значущих стосунків між однолітками та тренером через організацію спільної діяльності. Це призводить до обміну інформацією, особистісного розвитку та розвитку індивідуальних методів навчання [10, 16].

Ключовим фактором успішної взаємодії між хлопцями на тренуваннях є їхня проактивність, яка проявляється індивідуальними особливостями, ініціативністю, толерантністю та комунікативними навичками. Наявність цих

характеристик сприяє взаємодії між ними [11, 17]. Індивідуально орієнтовану взаємодію між дітьми під час тренувальних занять можна розуміти як стан, так і процес. Вона характеризується створенням спільної емоційної та сенсорної основи для взаємодії, а також здатністю розуміти та реагувати на позиції один одного [18].

Характерною рисою взаємодії спортсменів у групі є обмін знаннями та вміннями з метою навчання та взаємовпливу. Спільній, кооперативній діяльності сприяє лідерська роль тренера, який організовує та бере участь у спільному проектуванні навчальних процесів дітей. Це дозволяє всім учасникам навчального процесу застосовувати різні форми самовираження.

Психолого-педагогічний аналіз навчально-тренувального процесу дає уявлення про готовність тренера до взаємодії зі спортсменами як вираз педагогічного менталітету, що відображає загальнокультурне значення педагогічної освіти, що полягає у здатності учнів мислити на якісно новому рівні [19].

Готовність хлопчиків до засвоєння педагогічних навичок – це цілісний розвиток особистості, що поєднує мотиваційну цінність ставлення до діяльності, соціально значущі особистісні характеристики, певні знання та навички, а також досвід їх практичного застосування [14, 20].

Процес навчання, що є результатом розвитку педагогічних навичок, базується на деяких загальних положеннях – принципах, що відображають закономірності освітнього процесу і, отже, є важливими для подолання освітніх завдань [21].

Бути «вчителем» для молодших учнів може слугувати відповідним віку вступом і значно покращити їхнє самостійне навчання та почуття відповідальності. Експерименти з організації співпраці між молодими людьми різного віку показали, що робота «вчителем» перевершує роботу «учнем» з

точки зору мотивації. В принципі, бути «вчителем» доступно всім учням, незалежно від їхньої успішності, загального розвитку та індивідуальних особливостей. Однак це не базова діяльність і належить до «зони найближчого розвитку» [17, 22].

Ситуація взаємного навчання сприяє розвитку здатності «маленьких вчителів» розуміти та враховувати позицію іншої людини. Однак це не відбувається автоматично, а вимагає особливих зусиль з боку дорослого вчителя, тренера.

Хоча тренер завжди виграє від ситуації взаємного навчання, це не обов'язково стосується учня. Дорослий тренер (в ідеалі), який знає та розуміє більше, ніж учень, володіє здатністю та компетенціями передавати знання зрозумілою формою, адаптуватися до індивідуальних рис особистості учня, залучати їх та надавати їм достатню, але не надмірну, автономію.[23] Все це вимагає не лише знань та досвіду в цій галузі, але, перш за все, добре розвиненої здатності до рефлексії, тобто здатності розуміти учня.[24] У тренерів початківців такі здібності менш розвинені. Хоча викладання формує та закріплює ці здібності, учень потребує відповідної підтримки зараз, у момент отримання знань, а не через роки, коли тренер розвинув достатньо складну здатність до рефлексії, щоб прийняти точку зору учня.[25]

Ключовим фактором, який може вплинути на користь навчання взаємин між дітьми, є характер стосунків між дітьми. Діти можуть бути грубими та жорстокими у стосунках один з одним [19, 20].

Коли тренер ставить себе в центр уваги за рахунок учня, висміюючи його та підкреслюючи його помилки, навчальна ситуація неминуче погіршується та переростає в міжособистісний конфлікт. Іншими словами, молоді тренери потребують специфічної педагогічної підготовки. Ця проблема часто суперечить стосункам, що існують у сім'ї дитини та позашкільному середовищі.

Діти з різного соціального середовища по-різному інтерпретують ціннісні судження, зокрема й судження своїх однолітків [26].

Діти з соціально привілейованих сімей зазвичай розуміють оціночні коментарі як зворотний зв'язок для подальшої взаємодії. Діти з соціально неблагополучних сімей схильні сприймати будь-який змістовний коментар як покарання. Хоча вони визнають право дорослого тренера карати, вони не визнають право однолітка [8, 10, 16]. Питання доступності та переваг взаємного навчання тепер можна вважати вирішеним.

Методологія розробки процесу сприяння розвитку педагогічних навичок юних баскетболістів та їхнього взаємного навчання реалізується в кілька етапів [37]. Кожен етап передбачає розвиток мотиваційних та ціннісних зв'язків, особистісних якостей, а також педагогічних та практичних навичок і вмінь [27].

Методика включає активні форми роботи, такі як практичні завдання, спеціальні вправи, домашні завдання та самостійна робота, які разом формують розвиток педагогічних навичок у дітей молодшого шкільного віку на попередніх етапах підготовки [5, 16, 28].

Модельований розвиток взаємного навчання та взаємодії досягається за допомогою таких освітніх навичок:

гностичних – розуміння теоретичного та практичного навчального матеріалу, постановка навчальних цілей, вибір відповідних засобів та методів, узагальнення результатів навчання;

аналітичних – здатність аналізувати та оцінювати умови та характер навчального процесу;

прогностичних – прогнозування результатів;

комунікативних – міжособистісне спілкування з однолітками та дорослими;

конструктивних – розвиток навичок мислення для самостійного прийняття рішень [29]. Рис.1.1.



Рис 1.1. Модельований розвиток взаємного навчання та взаємодії

Оволодіння цією технологією забезпечить високий рівень технічної та тактичної підготовки юних спортсменів, що підготує їх до пізніших етапів довгострокових тренувань з баскетболу.

Для цього було розроблено діагностичну схему взаємодії, яка дозволила дослідити внутрішні та зовнішні компоненти взаємодії. Отримані дані дозволили виявити типові недоліки та труднощі, що перешкоджають розвитку особистісно-орієнтованих взаємодій між спортсменами [30].

Дослідження виявило, що викладачі мають авторитарний стиль викладання, який виражається в придушенні самостійності та ініціативи дітей, а також у прояві функціонально-операційного та організаційно дисциплінованого підходу [21, 22]. Теоретичний аналіз та опитування серед тренерів дитячо-

юнацької спортивної школи дозволили нам визначити найважливіші критерії навчання педагогічним навичкам. До них належать:

- творчий підхід до вирішення освітніх проблем, що виникають під час реалізації цілісного освітнього процесу у ДЮСШ;
- гуманістичне ставлення до дітей, яке відображається в тому, що тренер зосереджується не на абстрактному ідеалі, а на потребах та внутрішньому потенціалі кожної окремої дитини, щирому інтересі та любові;
- Знання про вікові та індивідуальні особливості дітей молодшого шкільного віку, особливості їхнього психічного розвитку та наявність знань, умінь і компетенцій для організації особистісно орієнтованої взаємодії;
- Володіння технологією організації особистісно-орієнтованої взаємодії, що виражається у вмінні чітко визначати мету власної діяльності, прогнозувати її результат, визначати основні фази та найефективніші методи, прийоми та процедури діяльності, коригувати її хід на основі діагностичних даних;
- наявність професійної компетентності, яка виражається в розвитку педагогічних навичок у дітей молодшого шкільного віку, вмінні встановлювати позитивний контакт з дітьми та діяти з їхньої позиції, змінюючи свою поведінку залежно від завдання освітнього процесу;
- Прагнення тренера до професійного розвитку та самореалізації своїх підопічних;
- здатність точно оцінювати власну поведінку, активність та ініціативу під час навчального процесу [4, 31]. (Таблиця 1.1.)

Таблиця 1.1

Найважливіші критерії навчання педагогічним навичкам

№	Критерій	Зміст критерію
1	Творчий підхід	Здатність тренера креативно вирішувати освітні проблеми, що виникають у процесі навчання в дитячо-юнацькій спортивній школі
2	Гуманістичне ставлення	Орієнтація на особистість дитини, її потреби та потенціал; щирий інтерес, повага і любов до вихованців
3	Знання вікових та індивідуальних особливостей	Розуміння психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку та вміння враховувати їх індивідуальні особливості у навчанні
4	Володіння технологією особистісно-орієнтованої взаємодії	Уміння визначати мету діяльності, прогнозувати результати, добирати методи та коригувати процес навчання на основі діагностики
5	Професійна компетентність	Розвинені педагогічні навички, здатність встановлювати позитивний контакт з дітьми та гнучко змінювати поведінку відповідно до завдань навчання
6	Прагнення до професійного розвитку	Орієнтація тренера на самовдосконалення та сприяння розвитку і самореалізації вихованців
7	Рефлексивність	Здатність аналізувати та об'єктивно оцінювати власну поведінку, активність і ініціативу в освітньому процесі

Одним із принципів розвитку педагогічних навичок є самовиховання баскетболістів. Природа самовиховання має кілька характеристик:

- вираз навмисних зусиль, прагнення до творчого застосування знань;
- здобуття знань як доповнення до основної пізнавальної діяльності;
- власна ініціатива щодо змісту та обсягу знань шляхом застосування конкретних методів, програм;
- індивідуальна, самостійна пізнавальна діяльність, важлива для набуття навчальних навичок;
- самостійна робота з найновішою літературою[32].

Перша фаза розвитку педагогічної компетентності називається ситуативним самостійним навчанням, за якої спортсмени прагнуть самостійно здобувати знання, спираючись на ситуативні впливи. Друга фаза може

спостерігатися при переході від епізодичного до систематичного самостійного навчання.

Третя фаза характеризується свідомою спрямованістю на самоосвіту та є безперервною [45]. Науковці наголошують на розробці трьох рівнів самоосвітньої діяльності учнів, які відрізняються ступенем впливу самоосвіти на розвиток особистості та ефективністю всього освітнього процесу.

На першому рівні учень відчуває невідповідність між своїм ставленням до знань.

На другому етапі самоосвіта учня зосереджена на вирішенні складніших інтелектуальних задач.

На третьому рівні самоосвіта стає ідеєю контролю для особистості щодо напрямку починань [12].

Виділення трьох рівнів навчальної діяльності слугує орієнтиром у пошуку освітніх інструментів, які б сприяли перетворенню самоосвіти спортсменів на фактор саморозвитку їхньої особистості [46].

Суперечності між рушійними силами розвитку самостійної навчальної діяльності та мотивацією є пов'язані з:

- з необхідністю вирішення когнітивних проблем та недостатністю наявних на даний момент знань; з бажанням задовольнити когнітивні інтереси та обмеженими можливостями здобуття відповідних знань у традиційному навчальному середовищі;
- з необхідністю здобуття знань на вищому рівні та обмеженими можливостями справлятися із завданнями, поставленими під час навчального процесу;
- сучасний рівень знань та нова потреба в більш глибоких знаннях;
- з методами пізнавальної діяльності та складнішими засобами задоволення духовних потреб [33].

Юним баскетболістам потрібні стимули для самоосвіти. Різні об'єкти, явища та процеси в їхньому оточенні можуть служити стимулами для пізнавальної діяльності та викликати інтерес і бажання досліджувати їх [8, 9, 30]. У баскетболі стимул полягає в досягненні певного рівня спортивної результативності [34].

Освітні стимули включають засоби та методи стимулювання інтересу до знань, спільного інтересу до їх результатів, оцінювання знань учнів та педагогічної перспективи [9, 22].

Сучасний процес освіти та професійної підготовки висуває нові вимоги до результатів навчання. Основною мотивацією розвитку педагогічних навичок є прагнення до професійного успіху. Причини зумовлені такими потребами: новизні, у всебічному розвитку, потреба бути корисним для колег, потреба в глибшому ознайомленні з грою в баскетбол та потреба в самоосвіті [10].

З метою підвищення якості освітніх та навчальних заходів розроблено освітню технологію, методологічною основою якої є теорія поетапного розвитку навчання [35]. Вона базується на припущенні, що теоретичні знання відіграють провідну роль у розвитку інтелекту учнів та у набутті вміння діяти на основі цих знань [21]. Акцент робиться на розвитку мислення, невід'ємної здатності особистості.

Теоретичний процес складається з чотирьох фаз. Перша фаза включає ознайомлення учасників із ситуацією, представленою тренером, та орієнтацію в ній. Друга фаза зосереджена на вивченні різних методів вирішення проблем (для заданої ситуації). Третя фаза включає фіксацію виявлених взаємозв'язків у вигляді об'єкта або символічної моделі. Четверта фаза включає визначення найефективніших методів та умов для вирішення початкової проблеми.

Такий підхід відображає реальний зв'язок між знаннями та здібностями, свідомістю та поведінкою. Знання розглядаються як відображення сутності

предмета у свідомості. Розвиток навичок, що застосовуються в навчальному процесі, базується на найзагальніших принципах рухового навчання. Їх застосування визначається особливостями спортивного колективу та специфікою конкретної ігрової діяльності.[32]

Проблемно-орієнтований підхід базується на ідеї, що студенти отримують нові знання, вирішуючи теоретичні та практичні проблеми та завдання у складних ситуаціях. У цьому підході головною метою є не опанування рухових послідовностей, а правильний вибір та адаптація їх до заданої ситуації [36].

У цьому випадку під час навчання, в умовах зміни, використовуються ігрові вправи, що підвищує бажання учнів демонструвати свою творчість. [33, 36].

Отже, навчально-тренувальний процес вимагає від учнів ініціативності, усвідомленості своїх дій та системного й наполегливого підходу до засвоєння знань і навичок. Фізичне виховання та гра сприяють освітньому процесу та зміцнюють морально-етичні основи особистості, без яких неможливий розвиток педагогічних навичок під час навчання. Організація навчально-тренувального процесу, що базується на методиці розвитку педагогічних навичок на навчальних заняттях, тому керується загальними принципами гуманістичної педагогіки та психології. Індивідуальність кожної дитини, як найвища суспільна цінність, повинна поважатися та розглядатися не як об'єкт, а як суб'єкт активної, творчої діяльності, що ґрунтується на розвитку внутрішніх мотивацій самовдосконалення та самовизначення. [37]

Принципи та методи проектування процесу розвитку педагогічних навичок сприяють швидкому та якісному розвитку техніко-тактичної підготовки в баскетболі, а також служать творчому самовдосконаленню та гармонійному розвитку особистості [34].

1.2 Вікові основи розвитку дітей 10-11 років

В освіті та спорті вік 10-11 років вважається віком початкової школи. Загальновідомо, що в цей період відбуваються поступові зміни в структурах і функціях організму, порівнянні зі своєрідним розвитком тіла. Окостеніння скелета триває, але нерівномірно, що необхідно враховувати під час занять спортом [31].

Під час природного росту дитини та під впливом життєвих умов, особливо спортивних тренувань, усі аспекти, що характеризують фізичний стан юного спортсмена, формуються не одночасно, а поступово, згідно із законами біологічного розвитку дитячого організму [9]. Більше того, вплив зовнішнього середовища на покращення різних аспектів фізичного стану спортсмена суттєво залежить від конкретної фази природного росту. Наприклад, якщо покращення фізичних здібностей юного спортсмена відбувається під час фази прискореного природного росту, ефект більший, ніж під час фази повільнішого росту [30]. Це явище є основою так званої «теорії критичних періодів». Ця теорія передбачає, що конкретні освітні втручання повинні бути зосереджені на фазах, у яких відбувається найбільш виражений природний ріст розумових, рухових та інших фізичних здібностей і характеристик дитини, доки вони не досягнуть достатньо високого рівня природного розвитку [34].

Під час розвитку організм зазнає низки регулярних морфологічних, біохімічних та багатофункціональних конфігурацій. У науці про індивідуальний розвиток ріст і розвиток є ключовими поняттями. Ріст зазвичай розуміють як кількісне збільшення активної маси тіла організму, що є результатом переважання творчих процесів над катаболічними. Розвиток – це процес якісних перетворень, якому передують кількісні зміни [26].

Показники фізичного розвитку, що аналізуються в процесі спортивного відбору, включають: довжину тіла, довжину тіла з витягнутою нагору рукою, розмах рук, вага тіла, довжину руки, кисті й стопи, масу м'язової й кісткової тканини, обхват грудей, окружність грудної клітки та окружність стегон [27]. Високі люди становлять особливий інтерес для баскетбольних тренерів. Тому, відбираючи дітей для баскетболу, необхідно вивчати їхні характеристики росту [29]. Роль тренера у відборі високих талантів дає відповіді на багато питань щодо спортивної орієнтації та спеціалізації. Відповідно, прогнозування росту є одним з найважливіших завдань тренера. Прогнозування кінцевих вимірів тіла базується на обробці конкретних даних: зріст батьків, вага при народженні, прискорення росту, дані про особливості росту в дитинстві (4-7 років), поточний зріст (виміряний зріст), прискорення росту в підлітковому віці (9-11 років для хлопчиків, 10-12 років для дівчаток) та ступінь зрілості скелета [35].

У початковій школі відбуваються значні фізичні зміни. У мозку спостерігаються якісні та структурні зміни, що встановлюють домінування та підпорядкування в межах міжпівкульової системи. Домінування функцій лівої півкулі в цьому віці створює умови для розвитку та функціонування абстрактного (вербологічного) методу обробки інформації, довільного контролю вищої психічної діяльності та усвідомлення психічних функцій та станів [35].

Діти мають дуже високий рівень пам'яті, але часто не вміють ефективно контролювати свою пам'ять та використовувати її для навчальних завдань (відсутність самоконтролю, брак самоконтролю при запам'ятовуванні). Тому вправи для свідомого контролю уваги та активації цілеспрямованих зусиль щодо концентрації повинні відігравати важливу роль на уроках [14, 2]. Діти молодшого шкільного віку добре запам'ятовують цікавий, конкретний та яскравий зміст [4, 20]. Враховуючи їхній високий потенціал запам'ятовування,

необхідно сприяти розвитку педагогічних навичок та активно залучати дітей до формування власної навчальної діяльності [29, 30, 34].

Певний ступінь слухняності, довіри та схильності до наслідування, характерні для цього віку, створюють сприятливу можливість для розвитку навичок у молодших школярів, шляхом залучення їх до позитивних правил соціальної взаємодії [18, 24, 32].

Освіта, що виховує, може стати засобом формування стосунків дитини з дорослими та однолітками, як у школі, так і поза нею, її ставлення до себе та певного почуття власної гідності [10].

Періоди значних змін відіграють важливу роль у розвитку дитини. Відомий педагог Л. С. Виготський наголошував на необхідності вивчення сенситивних періодів для визначення оптимального вікна навчання. Він стверджував, що освітні впливи можуть досягти бажаного ефекту лише в певні періоди, тоді як в інші вони можуть бути нейтральними або навіть негативними. Відомо, що маленьких дітей найлегше навчити кататися на ковзанах та велосипеді у віці від 6 до 8 років (ймовірно, тому, що вестибулярний апарат активно розвивається в ці роки). Ці навички також зберігаються протягом багатьох років. На противагу цьому, дітей, ймовірно, не навчають займатися спортом, доки їм не виповниться 9–11 років. Діти молодшого шкільного віку, особливо у віці від 9 до 11 років, можуть вивчити майже всі рухові рухи, навіть складну координацію [38].

За даними З. І. Кузнецова, [24] було проведено численні дослідження вікових особливостей різних рухових навичок. Більшість дітей молодшого шкільного віку демонструють різний рівень успішності в різних рухових навичках. Найбільш значні зміни в рухових навичках відбуваються під час навчання в початковій школі, особливо у хлопчиків віком від 9 до 11 років. Досвід показує, що багато школярів не досягають найвищих результатів у

спортивних змаганнях. Це пов'язано з нерозвиненістю ключових рухових навичок: сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Однак проблема полягає також у тому, що ці діти недостатньо володіють технікою рухів [18, 19, 22].

На основі наукових даних можна обґрунтувати засоби та методи розвитку рухових навичок дітей, техніко - тактичної підготовки в обраному виді спорту, уточнення змісту програм та розробки робочих програм у спортивних школах, а також для точного розподілу теоретичного та фізичного навантаження з особливою увагою до теорії досліджуваного руху.

Науковці наголошують, що в цій роботі вирішальним є врахування вікових діапазонів, які є особливо сприятливими для розвитку конкретних рухових навичок. У ці періоди цілеспрямована підтримка певної рухової навички дає найбільш помітні результати. Розуміння закономірностей розвитку, тренування та цілеспрямованого вдосконалення різних аспектів рухових функцій дітей та підлітків дозволяє тренеру ефективніше планувати матеріал для викладання теорії та розвитку рухових навичок та успішніше організувати та реалізувати процес розвитку на заняттях [24].

Навчальна програма спортивної підготовки дитячо-юнацької спортивної школи приділяє велику увагу розвитку рухових навичок. Кожен розділ, присвячений розвитку та вдосконаленню рухових навичок, містить достатній матеріал. Однак мало уваги приділяється теоретичній підготовці, а розвитку педагогічних навичок не приділяється уваги. Ефективність роботи з розвитку рухових навичок та навчання технічним прийомам залежить від методики та організації навчального процесу, а також від індивідуальних здібностей учнів [25].

Вміле поєднання ігрового навчання та розвитку педагогічних навичок під час навчання є характерною рисою добре організованого освітнього процесу [40].

Початковий шкільний вік є сприятливим періодом для розвитку всіх рухових та когнітивних навичок. У цьому віці діти продовжують закріплювати свої основні рухові навички та вивчають техніку найважливіших видів спорту. Спостереження та оцінювання у початковій школі сприяють мотивації дітей до навчання та їхньому самовизначенню, а також підвищують їхню фізичну активність [41].

Вивчення складних спортивних прийомів базується на рухових навичках, набутих у початковій школі. Навчання та вдосконалення техніко-тактичних навичок у учнів 10-11 років тісно пов'язане з розвитком їхньої координації. На цьому етапі життя розвиток координації повинен ідеально супроводжувати розвиток швидкості, сили, витривалості та гнучкості. Теоретичні знання повинні бути інтегровані з набуттям та вдосконаленням конкретних рухових моделей, розвитком рухових навичок та сприянням розвитку навичок для самостійних тренувань та участі у спортивних, оздоровчих та інших спортивних заходах [42].

У молодшому шкільному періоді сильні або монотонні рухові подразники призводять до вираженої загальмованості. Тому фізичні заняття не повинні передбачати тривалих монотонних та одноманітних рухів, а радше ігрові вправи, що відволікають дітей від ролі «учня».

Виражена збудливість, реактивність та висока пластичність нервової системи сприяють кращому та швидшому засвоєнню рухових навичок. Велика перевага дітей до різноманітних ігор, у яких вони особливо люблять брати на себе роль «вчителя» чи «вихователя», сприяє розвитку педагогічних навичок [17, 44].

Хлопчикам шкільного віку рекомендується виконувати вправи, що сприяють статичній, динамічній та загальній силі, гнучкості та рівновазі.

У сфері фізичної активності характеристики функціональних можливостей дитячого організму є найважливішими критеріями у виборі фізичної активності, структури рухових дій та способів впливу на організм [26, 29].

Характерною рисою дев'ятирічних хлопчиків є їхня підвищена потреба піклуватися про інших та допомагати їм. Дівчатка в цьому віці більш винахідливі та цілеспрямовані, ніж хлопчики. Хлопчики ж, навпаки, більш адаптивні та швидше знаходять рішення в певних ситуаціях. Вони краще контролюють почуття тривоги [19, 20].

Аналіз наукових публікацій з питання розвитку освітніх компетентностей молодших школярів показав, що необхідно всебічно розвивати педагогічні основи освіти. Важливим є педагогічні навички у молодшому шкільному віці, тому необхідно визначити принципи, зміст та умови розвитку педагогічних умінь у дітей, визначити типологію форм спілкування спортсменів з однолітками в команді, виявити специфічні особливості організації процесу розвитку педагогічних умінь у спортсменів молодшого шкільного віку [45].

1.3 Методика проектування тренувального процесу баскетболістів для оволодіння техніко-тактичними діями гри

Прогрес у спорті суттєво залежить від ефективності системи довгострокової підготовки юних спортсменів, яку можна визначити як раціонально організований процес навчання, тренування та виховання дітей у спортивних школах [46].

Підготовчий етап відбувається у початковій школі. Особливий акцент робиться на пропаганді активного способу життя та розвитку свідомого ставлення до фізичної активності. Ближче до кінця цього етапу діти зазвичай виявляють інтерес до певного виду спорту.[22] Особлива увага приділяється ігровій діяльності дітей.[16] Навчання технікам руху має бути практичним для дітей, сприяти їхньому фізичному та розумовому розвитку та мати освітню цінність.[30] Зв'язок між педагогікою та фізичним вихованням набуває все більшого значення та поширеності.[24]

Тренери зосереджуються не лише на результатах, а й на розвитку юних спортсменів. Професійний та педагогічний підхід тренера сприяє розвитку особистісних якостей спортсменів [18].

На думку авторів [23, 31, 44], методологічно правильний підхід до організації спортивних тренувань з метою досягнення високих спортивних результатів полягає у використанні потенціалу, що визначається індивідуальними особливостями спортсмена. На початкових етапах тренувань юні спортсмени повинні поступово засвоювати біодинамічну структуру рухових навичок, необхідну для майбутніх змагань. [47]

Навчання техніко-тактичним навичкам у баскетболі вимагає врахування ключових цілей: розвитку тривалості уваги дітей, їхньої здатності справлятися з ігровими ситуаціями та вивчення основних технічних прийомів. Тренувальний

процес має бути розроблений таким чином, щоб поступово збільшувати вимоги до розвитку здібностей спортсменів [48].

Використання педагогічних навичок у тренуваннях – це комплекс методологічних, педагогічних та організаційних заходів, що забезпечують ефективність навчального процесу у вивченні техніко-тактичних дій гри [34].

Педагогічні навички розглядаються як динамічна система передачі всіх видів спортивного тренування, що позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я дітей; розвиток педагогічних навичок у дітей є першочерговим у спорті, з метою досягнення високих спортивних результатів на наступних етапах тренування [44].

Теоретична освіта дітей молодшого шкільного віку включає розвиток гностичних, аналітичних, прогностичних, комунікативних та конструктивних навичок [34, 38]. При визначенні терміна «освітні компетенції» доцільно сформулювати вимоги до компетентностей, що характеризують різні аспекти діяльності. На основі аналізу навчальної літератури можна виділити такі групи компетенцій: здатність передавати знання та приймати рішення в нових ситуаціях; здатність знаходити нові рішення; здатність розробляти та будувати нові елементи; здатність аналізувати окремих осіб та команди, щоб визначити ступінь їхньої готовності до активного засвоєння нових знань та визначити основне завдання; здатність структурувати та виконувати поставлені завдання; здатність розпізнавати, встановлювати та застосовувати взаємозв'язки між компонентами та факторами; здатність документувати та оцінювати результати діяльності, займатися саморефлексією та аналізувати освітній процес [18, 26, 35].

Принципом спортивного тренування є врахування індивідуальних особливостей та здібностей дітей під час планування тренувальних навантажень

у різних контекстах. Це повною мірою відображається у застосуванні педагогічних навичок до дітей молодшого шкільного віку [19, 36].

Використання педагогічних навичок на заняттях баскетболу дозволяє організувати навчальний процес та забезпечити засвоєння всіма учнями навчального змісту, який може відрізнятися від одного учня до іншого [49].

Мета тренувань полягає у створенні умов для максимального розвитку навичок, задатків, задоволення пізнавальних потреб та інтересів під час засвоєння технічних елементів та тактичних дій баскетболу [9, 24, 41, 42].

У теорії спортивної підготовки юних баскетболістів у початкових групах однією з головних цілей є навчання основам баскетболу [17, 40]. У ході гри техніка та тактика тісно пов'язані [28]. Дії баскетболіста спрямовані на вирішення конкретних тактичних завдань, а техніка, що використовується при їх виконанні, лише сприяє вирішенню цих завдань. Для успішної гри баскетболіст повинен опанувати різноманітні технічні прийоми та тактичні дії [17, 39]. Однак тісний зв'язок між виконанням прийомів та тактикою гри не означає, що їх не слід розглядати окремо в тренувальному процесі [17]. Для кращого розуміння тренувального процесу доцільно представити технічну та тактичну підготовку окремо, тим самим висвітлюючи їх подібності та відмінності [6, 11, 50].

На початковому етапі тренування вивчаються основні технічні прийоми гри та їх комбінації. Одночасно відпрацьовуються кілька прийомів. Спочатку навчаються прийомам наступальних дій: біг з прискоренням, зміна напрямку та зупинка, повороти, стрибки, ловля та передача м'яча обома руками, кидки однією рукою від плеча під щит та ведення м'яча [38, 41, 51].

Наступний крок включає навчання основним захисним прийомам: поставі, рухам та утриманню суперника з м'ячем та без нього. Тренування проходить за

загальною схемою: демонстрація та пояснення, повторення в простих умовах та повторення в умовах, що зростають [28, 52].(Таблиця 1.2)

Таблиця 1.2

Основні прийоми та елементи початкового навчання баскетболістів

Етап навчання	Група прийомів	Зміст підготовки	Основні вправи/елементи	Особливості навчання
Початковий етап	Наступальні дії	Вивчення базових технічних прийомів та їх комбінацій	Біг з прискоренням; зміна напрямку; зупинки; повороти; стрибки; ловля і передача м'яча обома руками; кидки однією рукою від плеча під щит; ведення м'яча	Однчасне відпрацювання кількох прийомів; формування базових рухових навичок
Наступний етап	Захисні дії	Освоєння основ захисту в грі	Стійка захисника; пересування; утримання суперника з м'ячем і без м'яча	Перехід від атакувальних до захисних дій; розвиток координації та реакції
Загальна схема навчання	—	Організація тренувального процесу	Демонстрація і пояснення; повторення в простих умовах; повторення в ускладнених умовах	Поступове ускладнення вправ; закріплення навичок у змінних умовах

Після пояснення загальної процедури тренер поділяє групу на підгрупи, в яких діти виступають у ролі «тренерів». При цьому вони застосовують педагогічні навички або їх компоненти. Наприклад, набуті гностичні навички використовуються як теоретичні знання для виконання техніки, конструктивні навички – як здатність поєднувати дві або більше технік, а аналітичні навички – як здатність аналізувати майбутні взаємодії. Комунікативні навички сприяють взаєморозумінню під час навчання, тоді як передбачливі навички допомагають у плануванні дій або технік [35, 41, 53].

Зростаюча складність навчальних завдань неминуче вимагає поєднання та застосування технічних елементів з тактичними вправами. Тому тактичну

підготовку необхідно досліджувати та вдосконалювати разом з технічною та фізичною підготовкою. Вона починається з аналізу двох фундаментальних ігрових систем: самооборони та швидкої проникаючої атаки. Тактична підготовка передбачає розуміння ролі та значення цього елемента, а також загальних закономірностей застосування в грі [17, 28].

Ми можемо уявити собі систему, в якій процес навчання відбувається через розвиток педагогічних навичок. Гностичні навички служать для формування загального розуміння системи. Прогностичні та конструктивні навички використовуються при аналізі окремих тактичних дій. Комунікативні навички використовуються у взаємодії між двома або більше гравцями. Аналітичні навички використовуються для закріплення та вдосконалення основних елементів гри, що вивчаються. На підготовчому етапі навчання необхідно постійно поєднувати теоретичні заняття з практичними, використовуючи методи розвитку педагогічних навичок, що сприяють ефективному засвоєнню тактичних дій. [54]

Різні аспекти підготовки юних баскетболістів, включаючи розвиток фізичних якостей, обґрунтування використання ефективних тренувальних засобів та методів, характеристику тренувальних та змагальних навантажень на різних етапах підготовки баскетболістів, а також проектування та організацію довгострокових тренувальних процесів, досліджувалися в численних дослідженнях. На жаль, література щодо використання навичок як факторів підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки з баскетболу в початковій школі є несистематичною, і ця тема залишається недостатньо дослідженою [51].

На завершення, тренувальний процес юних баскетболістів має базуватися на такій методологічній моделі: визначення ключових педагогічних компетенцій, застосування комплексу методичних прийомів, що реалізуються

через основний інструмент контролю спортивного тренування, та виявлення та врахування індивідуальних особливостей у процесі навчання.

Характерно, що зі зростанням спортивних результатів значно зростають і вимоги до індивідуалізації тренувального процесу. Проектування тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена – їх відмінностей у фізичній, технічній, тактичній та психологічній підготовці, а також їх морфологічних ознак – має значний вплив на якість тренувального процесу. Індивідуалізований підхід визначається як діяльність тренера з адаптації найближчих цілей щодо змісту, методів і форм тренувальної та спортивної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Основною тренувальною стратегією має бути не придушення індивідуальності, а радше розвиток сильних сторін спортсмена як запорука досягнення високих результатів [50] .

При реалізації цього підходу важливо враховувати специфічні особливості та структуру навчально-тренувального процесу, а також особливості рівня підготовки баскетболістів віком 10–11 років [5 , 7].

Принципово іншу позицію підтримують фахівці, які дотримуються концепції гармонійного та поступового розвитку індивідуальних здібностей юного спортсмена [11, 27, 39].

Методологія тренувального процесу юних спортсменів базується на результатах низки фундаментальних досліджень, присвячених особливостям рухових навичок у школярів, а також критичним періодам онтогенезу та етапам розвитку фізичних характеристик у дітей та підлітків [17] .

Вони пропонують розглядати комплексний фізичний розвиток як «фундамент» довгострокової програми тренувань. Як тільки юні спортсмени досягають певного рівня фізичної підготовки, вони починають спеціалізовані

тренування та поступово наближаються до найвищого рівня спортивних результатів [18].

Під час навчання молодших школярів техніці та тактиці баскетболу важливо якомога більше використовувати активні ігри [17, 40, 52]. Дітям природно подобається грати, тому найкращим методом навчання є навчання через гру.

Ключовою особливістю навчання дітей є ретельно спланована, поступова та безперервна подача навчального матеріалу, оскільки діти можуть опанувати новий зміст лише після повного засвоєння попереднього. Процес повного опанування може здійснюватися шляхом застосування педагогічних навичок та їх компонентів, а також шляхом спостереження за ефективністю техніко-тактичної підготовки [19].

Методику навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій у баскетболі під час тренувального процесу слід розглядати як цілісну діяльність дитини, як координацію її розумової та фізичної діяльності в конкретних умовах навколишнього середовища. Це також має бути основою тренування. Необхідно навчати елементарним, спрощеним прийомам, досяжним для дітей, зберігаючи їхню сутність [22].

Аналіз наукових публікацій з проблем ефективного розвитку техніко - тактичних прийомів у баскетболі учнями початкової школи показав необхідність пошуку нових методів і засобів проектування та забезпечення навчально-тренувального процесу.

У дослідженні було визначено ключові освітні компетенції та їх компоненти, які легко зрозуміти та засвоїти хлопцям початкової школи та є необхідними для подальшого опанування баскетбольної техніки та тактичних ігор. Ці компетенції включають: здатність здобувати нові знання, створювати та аналізувати відповідні тематичні дослідження, знаходити правильний баланс

між фактами та теорією на уроці та прогнозувати результати навчання. Компоненти цих компетенцій включають: здатність передавати знання та приймати рішення в нових ситуаціях; здатність знаходити нові рішення; здатність розробляти та будувати нові елементи; здатність аналізувати індивіда та команд з точки зору взаєморозуміння та взаємодії; здатність виконувати та реалізовувати поставлені завдання; здатність розпізнавати та встановлювати зв'язки між компонентами та факторами та застосовувати їх; а також здатність документувати результати діяльності, рефлексувати над собою та аналізувати процес навчання.(Таблиця 1.3)

Таблиця 1.3

Ключові освітні компетенції та їх компоненти, для подальшого опанування баскетбольної техніки та тактичних ігор

№	Освітня компетенція	Зміст компетенції	Основні компоненти
1	Здатність здобувати нові знання	Опанування нової інформації, необхідної для вивчення техніки і тактики баскетболу	Передача знань; прийняття рішень у нових ситуаціях
2	Здатність створювати та аналізувати навчальні ситуації	Формування вміння працювати з навчальним матеріалом і дослідженнями	Аналіз індивіда та команди; встановлення взаємозв'язків і взаємодії
3	Здатність поєднувати теорію і практику	Балансування між фактичними знаннями та їх практичним застосуванням	Виконання поставлених завдань; застосування знань у діяльності
4	Здатність прогнозувати результати навчання	Передбачення результатів навчальної діяльності та розвитку навичок	Прийняття рішень; знаходження нових рішень
5	Творча та конструктивна діяльність	Розвиток уміння створювати нові ігрові та технічні елементи	Розробка і побудова нових елементів; пошук нових рішень
6	Аналітико-рефлексивна компетенція	Оцінка власної діяльності та процесу навчання	Документування результатів; рефлексія; аналіз навчального процесу

Систему набуття техніко-тактичних навичок шляхом розвитку педагогічних компетенцій у дітей молодшого шкільного віку розробляли за такими етапами: формування загального розуміння системи, для чого використовуються гностичні навички; вивчення окремих тактичних дій, для чого використовуються прогностичні та конструктивні навички; вивчення взаємодії двох або більше гравців, для чого використовуються комунікативні навички; та закріплення та уточнення вивчених елементів, для чого використовуються аналітичні навички.

На підготовчому етапі навчання необхідно постійно пов'язувати теоретичні та практичні навчальні одиниці, використовуючи педагогічні навички, що сприяють ефективному розвитку техніко-тактичних дій.

Участь дитини в освітньому процесі сприяє розвитку педагогічних навичок, оскільки діти виявляють перевагу до різних ігор, у яких їм особливо подобається грати роль «вчителя», що допомагає закріпити вивчений матеріал.

Визначені елементи освітніх компетенцій впливають на якісне засвоєння техніко-тактичних дій у баскетболі, розвиток у дітей особистісних якостей, необхідних у житті та спорті, та позитивно впливають на фізичне та психічне здоров'я дітей.

Оволодіння техніко-тактичними процесами є першим кроком для юних баскетболістів у досягненні високих спортивних результатів на наступних фазах тренувань.

Висновки до першого розділу

В результаті теоретичного аналізу проблеми підготовки баскетболістів-початківців було виявлено, що ефективність навчання техніко-тактичним діям суттєво залежить від науково обґрунтованих методів навчання, що враховують вікові та індивідуальні особливості дітей 10-11 років, а також від системної організації навчально-тренувального процесу в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Теоретичні та методологічні принципи свідчать про те, що навчання техніко-тактичним діям у баскетболі повинно базуватися на принципах поступовості, доступності, наочності, індивідуалізації та безперервності. Головною метою початкового етапу навчання є закладення основи для подальшого вдосконалення рухових навичок та розвитку ігрового мислення.

Аналіз вікових особливостей дітей віком 10–11 років показав, що ця фаза є особливо чутливою для розвитку координації, спритності, швидкості реакції та просторової орієнтації, що забезпечує сприятливі умови для навчання ігровим прийомам. Однак важливо враховувати короткий період концентрації уваги, швидку стомлюваність та підвищену емоційність дітей цієї вікової групи.

Методологія проектування тренувального процесу повинна забезпечувати змістовне поєднання технічної, тактичної, фізичної та ігрової підготовки. Найбільш ефективними є методи, що використовують ігрові та змагальні підходи, включаючи вправи, що імітують ігрові ситуації та поступово збільшують складність рухових умов.

Теоретичні основи підготовки баскетболістів-початківців вимагають комплексного підходу до навчання техніко-тактичним навичкам, який враховує вікові особливості дітей, закономірності розвитку рухових якостей та педагогічні принципи спортивного тренування. Це створює основу для ефективної організації навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах та підвищує якість підготовки юних спортсменів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для написання кваліфікаційної роботи ми визначили мету, предмет і об'єкт дослідження, його завдання, а також створили теоретичну основу дослідження, щоб виділити найважливіші напрямки практичної реалізації.

Для вирішення проблем, порушених у цій роботі, були використані такі методи дослідження:

1. Дослідження та аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури.
2. Дослідження та аналіз даних з документів.
3. Педагогічні спостереження.
4. Досвід викладання.
5. Процедура контрольного тестування
6. Метод математичної статистики (визначення середніх значень –

—

середнє арифметичне (\bar{X}) та стандартне відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерій ймовірності Стьюдента (t).

Дослідження та аналіз науково-методичної літератури.

Метод теоретичного аналізу включав вивчення наукової та методичної літератури, а також осмислення результатів усього дослідження.

Було отримано інформацію про теоретичні концепції та природу педагогічних навичок, які можна застосовувати під час вивчення хлопчиками віком 10–11 років основних принципів баскетболу, про специфіку та структуру навчально-тренувального процесу, а також про особливості рівня підготовки.

Під час підготовки цього розділу особливу увагу було приділено спеціалізованій літературі з методики розвитку педагогічних навичок. Аналіз

використаних джерел дозволив зрозуміти досліджувану проблему, сформулювати мету та завдання дослідження, встановити робочу гіпотезу.

В рамках навчальних спостережень ставлення хлопчиків до техніко-тактичних тренувань з баскетболу фіксувалося за такими параметрами: відвідуваність тренувань, застосування навичок, отриманих під час тренувань, та участь хлопчиків у шкільному житті. Цей метод характеризується безпосереднім спостереженням за явищами та процесами навчання та розвитку дітей, без порушення природного ходу навчального процесу.

Результати оформили в таблиці 2.1, 2.2.

Таблиця 2.1

Контрольна група (КГ)

№	ПІБ	Відвідуваність	Застосування навичок	Участь у шкільному житті	Рівень
1	Учасник 1	3	3	2	середній
2	Учасник 2	4	3	3	середній
3	Учасник 3	3	2	2	низький
4	Учасник 4	4	4	3	середній
5	Учасник 5	5	4	4	високий
6	Учасник 6	3	3	2	середній
7	Учасник 7	4	3	3	середній
8	Учасник 8	2	2	2	низький
9	Учасник 9	5	4	4	високий
10	Учасник 10	3	3	3	середній

Примітка:

- Оцінювання: 1–2 бали — низький рівень, 3 — середній, 4–5 — високий.

Таблиця 2.2.

Експериментальна група (ЕГ)

№	ІБ	Відвідуваність	Застосування навичок	Участь у шкільному житті	Рівень
1	Учасник 1	4	4	4	високий
2	Учасник 2	5	5	4	високий
3	Учасник 3	4	4	3	середній
4	Учасник 4	5	4	4	високий
5	Учасник 5	5	5	5	високий
6	Учасник 6	4	4	4	високий
7	Учасник 7	3	4	3	середній
8	Учасник 8	4	3	4	середній
9	Учасник 9	5	5	4	високий
10	Учасник 10	4	4	4	високий

У нашому дослідженні спостереження здійснювалося трьома способами: шляхом фіксації перебігу навчально-тренувального процесу, шляхом запису уроків за допомогою відеотехнологій та подальшого аналізу, а також шляхом надання інформації з педагогічно-методичного відділу спортивної школи про участь хлопців у спортивно-розважальних заходах, що проходили в межах школи.

В рамках дослідження ми проводили інтерв'ю, під час яких обмінювалися новою інформацією з галузі знань. Ці навчальні дискусії завжди були цілеспрямованими та спрямовані на аналіз внутрішнього світу хлопців та виявлення причин поведінки та дій, що спостерігаються під час тренувань та змагань.

Для визначення ступеня володіння техніко-тактичними діями серед баскетболістів-хлопців в результаті тренування педагогічних навичок було використано навчальні тести.

Тести включали усні інтерв'ю та анкетування. Опитування слугували для визначення рівня теоретичних знань хлопчиків та їхнього ставлення до уроків.

Результати опитування допомогли тренеру підготувати тренувальні заняття та адаптувати їх до поточної діяльності.

Навчальний експеримент було проведено з метою демонстрації ефективності розробленої методики навчання техніко-тактичним діям у баскетболі хлопчиків віком 10–11 років під час тренувальних занять з баскетболу у дитячо-юнацькій спортивній школі.

Навчальний експеримент було організовано відповідно до нормативних вимог дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Розвиток теоретичних навичок оцінювався на основі володіння хлопцями теоретичними знаннями та технічними елементами. Було розроблено спеціальну анкету з дванадцяти питань з історії баскетболу, правил змагань, основ баскетбольної техніки та теоретичних знань про техніку ведення м'яча, передач двома руками та кидків двома руками. Виконання цих технік документувалося.

«Дриблінг» – постава гравця, правильне положення передпліччя та ліктя кисті, якою ведеться м'яч; висота відскоку м'яча, контакт кисті з м'ячем, правильне положення ніг; ведення м'яча виконується без розбігу[38, 55].

«Передача м'яча обома руками» – правильна постава гравця, активна робота ніг, положення рук, що повторюють форму м'яча, завершальна фаза рухів рук; уникнення передач з дуже високою траєкторією, координація рухів рук і ніг, основний елемент кидкового руху, що виконується шляхом захоплення м'яча разом руками, точність і синхронізація передачі[5, 9].

«Кидок м'яча обома руками» – правильна постава гравця, активна робота ніг, правильне положення передпліччя та ліктів рук, що тримають м'яч, завершальна фаза руху руки; узгоджена взаємодія рук і ніг під час кидка; траєкторія м'яча (ціль: передня частина кошика).

Ігрові моделі були вивчені та вдосконалені, а потім застосовані в іграх на основі набутих навичок. Три ігрові моделі були визначені як важливі на етапі підготовчого тренування: «Вихід перед захисником для отримання м'яча», «Передача м'яча та просування вперед» та «Взаємодія між двома гравцями через передачі, ловлю та ведення м'яча». Гравці самостійно формували команди для майбутньої взаємодії та моделювали можливі ігрові моделі під час матчів.

Для спостереження за розвитком техніко - тактичних дій у грі шляхом застосування комунікативних навичок були організовані змагання. Вевся протокол, у якому фіксувалася кількість помилок, допущених хлопцями під час ігор. Були виявлені такі потенційні помилки: відсутність відновлення після кидка, відсутність бігу до м'яча, відсутність передачі м'яча, відсутність реакції при виході на відкритий простір, відсутність візуального контролю ігрового поля, відсутність взаємодії з товаришами по команді [6, 8, 29].

Прогрес вивчення технічних прийомів та їх закріплення в русі в результаті набутих аналітичних навичок контролювався в естафетах на основі часу виконання (ведення за веденням, передача в лініях атаки, після ведення, кидок у кошик однією рукою, кидок двома руками безпосередньо перед щитом).

Володіння техніко-тактичними діями аналізувалося на основі результатів динамічної гри: «Хто найшвидше виконає 25 передач?», в якій використовувалися конструктивні навички. Ця гра підкреслювала здатність кожного хлопчика самостійно приймати рішення щодо використання технічних прийомів або взаємодії: паси, ловля, ведення м'яча, створення простору для передачі або ловлі м'яча та звільнення захисника для взаємодії з товаришами по команді. Фіксувався час гри.

2.2 Організація дослідження

У дослідженні взяли участь дві групи баскетболістів віком 10–11 років, загалом 26 осіб (експериментальна група з 13 хлопчиків та контрольна група з 13 хлопчиків), які грали в баскетбол у СДЮСШОР № 2 Полтавської міської ради.

Згідно з медичними оглядами, всі учасники належать до основної медичної групи та мають приблизно однаковий рівень фізичного розвитку та фізичної форми.

Педагогічне дослідження проведено між вереснем 2025 року та груднем 2025 року.

Дослідження проводилося у чотири етапи.

Перший етап (вересень 2025 року) мав на меті теоретичне дослідження проблеми, вивчення та узагальнення науково-методичної літератури. Перше тестування відбулося у вересні під час тренувальних занять, під час яких визначалися початкові техніко-тактичні навички баскетболістів; друге тестування було проведено у грудні .

На *другому етапі* (жовтень 2025 року) було обстежено спортсменів баскетбольного відділення. Синтезовано досвід дитячо-юнацької спортивної школи у тренуваннях з баскетболу. Визначено вікові та психофізіологічні особливості дітей 10-11 років, які впливають на процес навчання техніко-тактичним діям. Представлено зміст та послідовність навчання основним техніко-тактичним елементам баскетболу на початковому етапі тренувань.

На *третьому етапі дослідження* (жовтень-листопад 2025 року) було проведено експериментальне дослідження.

Кожна група в дитячо-юнацькій спортивній школі мала однакову кількість тренувань на тиждень: 3 рази по 90 хвилин кожне та однакову кількість тренувальних днів і тижнів у річному циклі.

Навчальні заняття були структуровані за загальноприйнятою схемою: підготовча частина, основна частина та заключна частина.

Тренувальні заняття в контрольній групі проводилися за загальноприйнятою програмою спортивної підготовки, тоді як в експериментальній групі – за розробленою методикою.

Результати дослідження проаналізовано за допомогою стандартних математично-статистичних методів. Нам вдалося обґрунтувати методичні підходи до організації процесу тренування та розвитку баскетболу початківців у дитячо-юнацькій спортивній школі. Були розроблені рекомендації щодо вдосконалення методики навчання техніко-тактичним навичкам юних баскетболістів.

Четвертий етап (листопад – грудень 2025 року) включав аналіз та опис експериментальних результатів, а також формулювання висновків.

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

3.1 Розвиток рухових навичок юних баскетболістів у річному тренувальному макроциклі

Баскетбол – це вид спорту високої інтенсивності, що характеризується короткими, напруженими періодами гри. Тому підготовка баскетболіста до цієї конкретної діяльності є надзвичайно важливою. Якщо спортсмен не перебуває в хорошій фізичній формі, його техніка значно погіршиться під час гри через втому, що часто призводить до поразки. Баскетболіст повинен вміти швидко пересуватися по майданчику, швидко бігати до відкритих позицій, а також швидко оцінювати та реагувати на ігрові ситуації. Тому покращення загального та специфічного фізичного стану є надзвичайно важливим.

Плануючи тренування, тренеру необхідно знати, яке тренувальне навантаження є необхідним або достатнім для оптимального розвитку фізичних здібностей спортсмена. Загальновідомо, що організм адаптується до постійних навантажень, тим самим заважаючи реалізації свого повного потенціалу. Для покращення цього потенціалу навантаження має бути оптимальним і відповідати поточним можливостям баскетболіста. Науково-методичні рекомендації щодо тренувального навантаження передбачають, що його інтенсивність повинна відповідати умовам змагань. Це означає, що інтенсивність конкретних вправ на тренуваннях повинна дорівнювати або навіть перевищувати інтенсивність змагань. Хоча це питання легко пояснити у більшості циклічних (вимірюваних) видів спорту, воно значно складніше в командних видах спорту, особливо в баскетболі, через специфіку ігрової діяльності та складність точної оцінки навантаження.

Щоб умови тренувань відповідали або навіть перевищували умови змагальної гри, важливо ретельно розуміти умови, в яких перебуває баскетболіст під час матчу. Що можна спостерігати протягом 40 хвилин чистої гри в баскетбольному матчі?

1. Гравці постійно рухаються, іноді досягаючи повної швидкості; ці рухи або досить короткі та уривчасті, або відносно прямі та довгі.
2. Інтенсивність часто висока, а дії гравців відбуваються під постійним опором суперника.
3. Тривалість інтенсивних зусиль варіюється (від 34 секунд до 2-3 хвилин), і все це відбувається протягом 40 хвилин гри.
4. Індивідуальні та колективні дії гравців досить складні з точки зору координації.
5. Дії гравців вимагають значної кількості м'язів.
6. Крім того, дії гравців відбуваються в межах ігрового майданчика та під сильним тиском суперників. Крім того, баскетболіст повинен дотримуватися правил гри під час змагань, що створює постійний тиск на спортсменів.
7. Зрештою, робота під час ігрового процесу здійснюється переважно в анаеробних умовах.

Незважаючи на таку інтенсивну активність під час гри, гравці все ще мають час на відновлення:

- під час виконання серії пенальті (до 20 секунд);
- у разі заміни гравців (до 30 секунд) та тайм-аутів (60 секунд);
- У разі порушення правил м'яч виходить за межі поля (від 5 секунд до 10 секунд);
- під час перерв між уроками (від 2 хвилин до 15 хвилин).

Зрештою, баскетболіст повинен пересуватися по майданчику з високою швидкістю, швидко реагувати, постійно контролювати свої дії, високо стрибати, неодноразово демонструвати свої спортивні здібності в обмеженому просторі,

під постійним тиском суперника, і не має можливості достатньо відпочити під час гри.

Щоб досягти успіху в таких умовах, баскетболіст повинен покращити ефективність своєї серцево-судинної системи (адаптуючи частоту серцевих скорочень до заданого навантаження), м'язову силу, швидкість, гнучкість та витривалість.

Крім того, на спортсмена під час змагань впливають психологічні фактори (стрес).

Щоб вирішити всі ці проблеми, тренер повинен:

- Постійно створювати, підтримувати та відновлювати фізичні резерви гравця, щоб спортсмен міг використовувати їх у потрібний час. Ця робота є постійною та повинна проводитися постійно.

- Докладати зусилля для підвищення спеціальних фізичних здібностей гравців, оскільки хороша результативність досягається лише завдяки цілеспрямованій роботі, без якої досягнення результатів за допомогою загальноприйнятих засобів неможливе;

- Намагатись творчо розвивати та піднімати фізичні здібності баскетболіста на високий рівень, тобто доводити спортсмена до максимальної фізичної форми та підтримувати її якомога довше. Однак слід зазначити, що, за даними вчених, підтримувати гарну форму в командних видах спорту неможливо більше двох-трьох місяців ; для цього потрібно скоротити графік тренувань до 30-50 днів.

Хоча людський організм здатний адаптуватися до різних умов тренувань, а іноді навіть до дуже високих навантажень, не всі спортсмени реагують однаково на одні й ті ж заходи та не всі мають однаковий рівень фізичної підготовки. Тому тренер повинен прагнути максимально індивідуалізувати фізичну підготовку.

Добре підготовлений гравець може швидше досягти кращих результатів під впливом загальних та спеціальних вправ фізичної підготовки.

У добре продуманій тренувальній програмі, з нормальним і постійним переходом від одного стану працездатності до іншого – найвищого – багато що залежить від добре спланованої періодизації тренувального процесу.

Як відомо, план тренувань спортсмена складається з певних часових періодів, тобто окремих фаз (етапів) тренувань. Однак загальний термін «план тренувань» набагато ширший, оскільки охоплює два аспекти тренувальної програми:

1) Періодизація річного плану тренувань – поділ річного плану на окремі структурні компоненти (періоди, фази, мезо- та мікроцикли) для полегшення управління навчанням;

2) Періодизація розвитку рухових навичок стосовно розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та підвищення техніко-тактичних навичок, що може вирішити проблему постійного контролю тренувального процесу шляхом використання відповідних методів та засобів для розвитку специфічних якостей, таких як сила, швидкість або м'язова витривалість.

Річний план тренувань для баскетболістів представляє зміст тренувальних занять на основі змагального календаря на поточний рік та вирішує проблеми підготовчого етапу шляхом детального визначення методів тренувань та точного розподілу часу для кожного виду тренувань у кожному періоді (підготовка, змагання чи перехідний етап).

Для високоталановитих баскетболістів підготовча фаза триває 2-4 місяці, змагальна фаза — 6-8 місяців, а перехідна фаза — 1-2 місяці. Чим коротша підготовча фаза, тим швидше відбувається втрата фізичної форми. Під час підготовчої фази спортивна фізична форма формується; під час змагальної фази вона втрачається, але необхідно створити умови для її підтримки та

вдосконалення навичок; перехідна фаза полягає у підтримці рівня фізичної форми, орієнтованого на змагання, та активному відновленні.

Розвиток фізичних навичок значно посилюється під час передсезонної підготовки, оскільки гравці готуються до викликів змагального сезону. Під час цієї фази баскетболісти розвивають свої навички. Вони вдосконалюють свою техніку, покращують спритність та стрибкові здібності, відновлюють свою силу, розвивають силу, вибухову силу, швидкість та загальну фізичну підготовку. Розвиваючи всі ці компоненти, спортсмени виконують заплановані розділи тренувальної програми та вдосконалюють свої спортивні навички, виконуючи складні тренувальні завдання, виконуючи рухові вправи для розвитку певних фізичних якостей, покращуючи гнучкість та використовуючи різні вправи для покращення стрибкової сили, вибухової сили та швидкості. Тому вкрай важливо враховувати всі компоненти тренувань, такі як розвиток рухових та розумових навичок, техніки та тактики. У першій частині передсезонної підготовки – загальному тренувальному етапі – більше часу приділяється вдосконаленню всіх компонентів.

Перші чотири тижні підготовчого етапу зазвичай присвячені покращенню фізичних функцій баскетболістів, виконанню загальних та спеціальних тренувальних вправ, а також початку процесу розвитку сили та загальної фізичної форми гравців.

Протягом наступних 12-16 тижнів підготовчої фази тренування поділяються на окремі фази для нарощування м'язової маси, сили та вибухової сили.

Основна увага на першому етапі тренувань приділяється покращенню функцій тіла, розвитку моторних навичок, удосконаленню техніки гри та вивченню нових методів вирішення моторних задач. Головна мета — створити

основу для спортивного розвитку. Усі методи тренувань на цьому етапі плануються наступним чином:

- Фізична підготовка – 40 – 50%, співвідношення між загальним та специфічним фізичним станом 2:1;
- Технічна підготовка – 35 – 40%;
- Тактична підготовка – 20–25 %.

Важливим завданням спеціалізованої підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсмена справлятися зі значними фізичними навантаженнями, при цьому зберігаючи на низькому рівні частку змагальних вправ у всій робочій програмі.

Найважливішими методами тренувань на цьому етапі є спеціалізовані, комплексні, фізичні та технічні тренування. Обсяг тренувань поступово збільшується, а інтенсивність зменшується. Перший етап тренувань характеризується покращенням функціональних здібностей, розвитком рухових навичок та вмінь, а отже, досягненням високого рівня результативності у спеціалізованих тренуваннях, а також оптимальної координації різних рівнів фізичної підготовки гравців.

Поділ навчання на загальне та спеціалізоване є лише приблизним (умовним), тому перехід від одного виду навчання до іншого має бути поступовим.

Загальна фізична підготовка є важливою для розвитку юних спортсменів. Для спортсменів-видатків вона спрямована на досягнення конкретної мети. Розглянемо, наприклад, тижневий план тренувань для спортсменів на початковому етапі тренувань.

Понеділок

1. Удосконалення техніки гри.
2. Силові тренування: вправи для розвитку м'язів верхньої частини тіла.

3. Вправи для розвитку гнучкості.
4. Загальний фізичний стан.
5. Вправи для розвитку гнучкості та еластичності м'язів.

Вівторок

1. Удосконалення техніки гри.
2. Пліометричні вправи для розвитку швидкості ніг.
3. Пліометричні вправи для покращення сили стрибків.
4. Вправи з обтяженням для розвитку нижньої частини тіла.
5. Вправи для розвитку гнучкості та еластичності м'язів.

Середа

1. Удосконалення техніки гри.
2. Розробка спеціалізованих вибухових речовин.

Четвер

1. Удосконалюйте свою техніку гри
2. Розвиток м'язів верхньої частини тіла;
3. Вправи для розвитку гнучкості;
4. Загальний фізичний стан;
5. Вправи для розвитку гнучкості та еластичності м'язів

П'ятниця

1. Удосконалення технічних навичок.
2. Пліометричні вправи для розвитку швидкості ніг.
3. Пліометричні стрибкові вправи.
4. Вправи з обтяженням для розвитку нижньої частини тіла.
5. Вправи для розвитку гнучкості та еластичності м'язів.

У фазі максимального розвитку (гіпертрофія) вправи повторюються 8–12 разів, у фазі основного розвитку – 6–8 разів, а у фазі розвитку сили та потужності – 4–6 разів .

Оскільки для покращення фізичного стану гравця потрібно так багато тренувальних компонентів, існує потреба проводити ефективне функціональне та загальне тренування поза баскетбольним майданчиком.

Необхідно на етапі підготовки дотримуватися тижневого плану тренувань, який включає майже всі компоненти загальної програми тренувань. Він включає щоденні вправи для покращення техніки, різні прийоми кидків, ведення м'яча, контроль м'яча, передачі та інші елементи, що сприяють розвитку навичок та вмінь. План передбачає, що силові тренування для зміцнення верхньої частини тіла та покращення рухливості відбуваються у понеділок та четвер, тоді як вправи для нижньої частини тіла та різні пліометричні вправи для покращення швидкості ніг, еластичності та гнучкості м'язів виконуються у вівторок та п'ятницю. Середа присвячена вдосконаленню техніки. У цей день, після вдосконалення базової техніки, тренувальні заняття зосереджені виключно на вправах з медичними м'ячами.

Силові тренування є важливими для створення міцної основи для силових тренувань. Загальновідомо, що гравці з хорошою силою краще справляються з вагою та показують кращі результати у пліометричних вправах, спрямованих на розвиток швидкості, сили стрибків, мобільності та спритності.

Програма силових тренувань, спрямована на загальний ріст м'язів, поділена на два тренування, кожне з яких виконується в різний день. Одна частина тренування зосереджена на розвитку верхньої частини тіла, а інша – на розвитку нижньої частини тіла.

Для розвитку сильної, потужної та збалансованої верхньої частини тіла баскетболістів програма включає однакову кількість вправ, що охоплюють як вправи з обтяженням, так і вправи з вагою власного тіла. Для кожного типу руху включено чотири стандартні вправи. Для максимізації продуктивності вправи з обтяженням чергуються з вправами з вагою власного тіла, після чого слід певний

період відпочинку. Програма починається з присідань, які можна розпочати з трьох вправ з обтяженням та трьох вправ з вагою власного тіла.

- Вправи виконуються у трьох-п'яти підходах з різними підйомами ніг і тулуба, а також підйомами частин тіла з поворотами та скручуваннями;
- Виконуйте вправи у два-чотири підходи: жим сидячи або лежачи; станова тяга; жим штанги; жим над плечима;
- Виконайте два-три підходи до наступних вправ: присідання з опором; згинання рук сидячи з опором; підйоми витягнутих рук з опором для розвитку м'язів трицепсів; підйоми та опускання рук з обтяженням або обертання рук;
- Вправи слід виконувати в одну або дві серії: обертання передпліччя, згинання з опором, обертання зап'ястя з обтяженням.

Крім того, виконується від трьох до п'яти підходів вправ для зміцнення м'язів живота.

Силові тренування для розвитку м'язів ніг особливо важливі, оскільки вони тренують м'язи середньої та нижньої частини тіла, які необхідні для бігу, стрибків та швидких рухів у різних напрямках. Різні підтягування, ривки та присідання – чудові вправи для зміцнення м'язів ніг. Однак вони можуть бути небезпечними, якщо їх виконувати неправильно. Стрибки після кожного кроку дуже важливі, оскільки вони задіюють м'язи обох ніг. Дисбаланс у м'язовій силі у баскетболістів призводить до зниження ефективності рухів ніг. Підйоми прямих ніг, згинання прямих ніг, стрибки із зігнутою однією або обома ногами, підняття ваги з присіданнями та стрибки з присідання – все це можна ефективно включити до тренувань.

Щоб розвинути силу м'язів нижньої частини тіла, можна виконувати такі вправи:

– Виконуйте вправи у три-чотири підходи: Тяга та підйом нижніх частин тіла з вільної висоти; підйом важких предметів з положення присівши або підйом важких предметів ногами;

– Виконуйте вправи в один або два підходи: піднімайте ногу(и), стрибаючи однією або обома ногами; виконуйте почергові стрибки з обтяженнями з однієї ноги на іншу;

– Вправи виконуються у дві серії: стрибки у висоту з виконанням; стрибки зі схрещеними ногами; швидкий підйом з вихідного положення сидячи на підлозі або лежачи на спині з подальшим стрибком угору; стрибки в положенні присівши.

Кожна фаза тренування має свої специфічні вимоги до силових тренувань. Виділяють такі фази підготовки до розвитку сили:

– На етапі підготовки, як на вступній, так і на підготовчій фазах тренувального періоду, спортсмени повинні досягти рівня розвитку сили нижче рівня попереднього сезону;

– під час фази спеціальних тренувань та підготовки до змагань – для досягнення максимальної сили;

– протягом змагального періоду – підтримка набутої сили

Час приготування той самий;

– У перехідному етапі метою тренерів є підтримка досягнутого рівня розвитку сили, перш ніж значно зменшити навантаження.

Основи фізичної підготовки закладаються та розвиваються на етапі підготовки, протягом 6-10 тижнів, шляхом тренувань, заснованих на послідовному виконанні програми на дистанціях 400, 200 та 100 метрів, на стадіонній доріжці або на футбольному полі.

Розвиток сили – це основа, необхідна спортсмену для розвитку інших фізичних здібностей. Це досягається за допомогою тренувальних програм, що

охоплюють фізичний розвиток верхньої, середньої та нижньої частини тіла, особливо стегон і ніг.

Верхня частина тіла повинна бути сильною, збалансованою, спритною та гнучкою, оскільки це, поряд із силою ніг та корпусу, є найважливішим компонентом фізичного стану спортсмена.

Певні фізичні якості можна розвивати за допомогою тренувань на корті (у тренажерному залі) з елементами баскетболу та поза кортом за допомогою різних інших вправ, включаючи різні стрибки, швидкі пліометричні рухи, вправи на спритність та вправи на вибухову силу з медичними м'ячами.

3.2 Характеристика та методика навчання техніко-тактичних дій юних баскетболістів

У рамках тренувань з баскетболу хлопчики вчать рухатися, зупинятися стрибком, ловити та передавати м'яч обома руками від грудей, вести м'яч по прямій правою та лівою руками, кидати м'яч обома руками від грудей з місця, грати в міні-баскетбол.

Оволодіння тактичними прийомами є важливим для вивчення навичок гри в баскетбол. Тактичне тренування в першу чергу передбачає вивчення різних ігрових схем. У цій віковій групі схема – це попередньо відпрацьована та скоординована взаємодія між гравцями команди, розроблена для того, щоб надати гравцеві можливість забити м'яч у напрямку до кошика.

Хлопчиків цього віку навчали ігровим комбінаціям: «відпустити захисника для отримання м'яча», «передати м'яч і просунутися вперед», взаємодії двох-трьох гравців за допомогою пасів і ведення м'яча (рис. 3.1).

Ми створили ігри для запису кількості помилок під час баскетбольних ігор та документування їх у звіті про гру. Ми визначили вісім потенційних помилок: нездатність підібрати м'яч після кидка, нездатність перехопити м'яч, нездатність виконати пас-енд-гойдку, нездатність контратакувати після виходу на відкритий простір, відсутність візуального контролю майданчика та нездатність взаємодіяти з товаришами по команді.

Набуття та закріплення технічних рухових навичок контролювалося в естафетах (2 x 15 м ведення м'яча по прямій з веденням предмета, передача м'яча обома руками групам бігунів, що йдуть з протилежного напрямку, кидок м'яча в кошик обома руками після ведення, біг з м'ячем у руках групам бігунів, що йдуть з протилежного напрямку). Після кожної естафети проводився аналіз рухів.

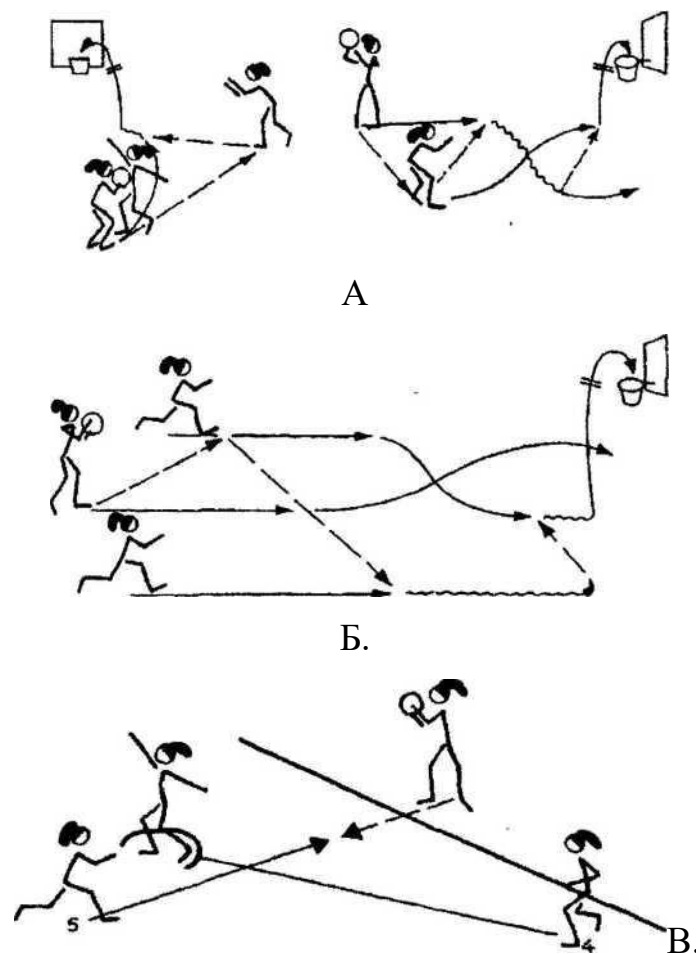


Рис. 3.1 Тактичні комбінації в баскетболі для хлопчиків віком від 10 до 11 років:

- а) звільнитися з-під укриття захисника, щоб отримати м'яч;
- б) передати м'яч і піти;
- с) Взаємодія між двома гравцями через паси, ловлю та ведення м'яча.

Застосування вивчених техніко-тактичних навичок було проаналізовано за результатами динамічної гри під назвою «Хто найшвидше виконає 25 передач?». Залежно від кількості учасників, групу було поділено на дві команди. Капітани команд розігрували м'яч з центру поля. Після гри команда, яка заволоділа м'ячем, передавала його своїм гравцям. Кожна команда вела рахунок. Якщо м'яч перехоплювали, підрахунок передач продовжувався. Перемагала команда, яка найшвидше виконала 25 передач.

Ця гра демонструє здатність кожного хлопчика самостійно приймати рішення щодо техніки чи взаємодії: передачі м'яча, ловлі м'яча, ведення м'яча, біг для передачі або ловлі м'яча, а також вирив з-під контролю захисника для продовження взаємодії з товаришами по команді. Результати та результати фіксувалися з часом (Рисунок 3.2).

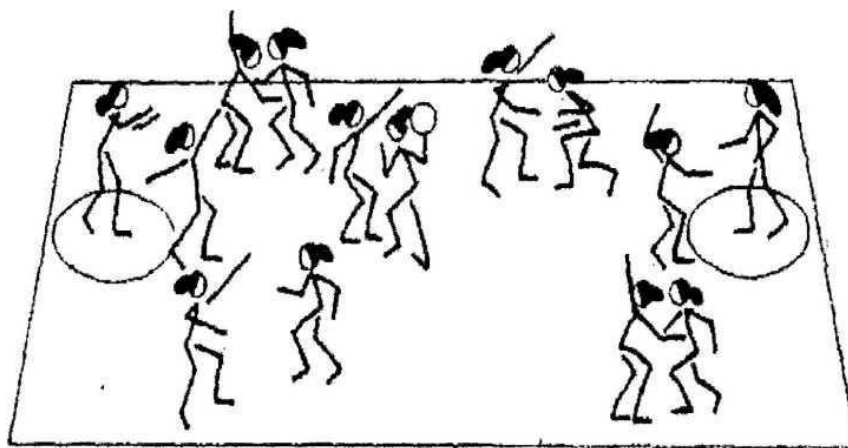


Рис. 3.2 Гра на свіжому повітрі: «Хто найшвидше виконає 25 передач?»

Ігрові схеми вивчалися та вдосконалювалися, а потім застосовувалися в матчах. Перед кожним матчем тренер давав хлопцям можливість передбачити

схеми гри команди на майбутні матчі та передбачити потенційні ігрові схеми, які вони вивчили. Їхні навички документувалися на основі результатів матчу.

У тренуваннях баскетболістів віком 10–11 років необхідно створювати умови для формування рухового «фундаменту» за допомогою різноманітних рухливих ігор та ігрових вправ [57].

Вже існує усталений підхід до тренування юних баскетболістів з використанням ігрових методів [58]. Однак, використані методи потребують деяких доповнень, пов'язаних з змістом, щоб відповідати сучасним вимогам тренування юних баскетболістів.

Особливістю структури освітнього процесу в Експериментальна група отримала принципово новий підхід до розвитку техніко-тактичної підготовки гравців, заснований на широкому використанні ігрових засобів (рис. 3.3).

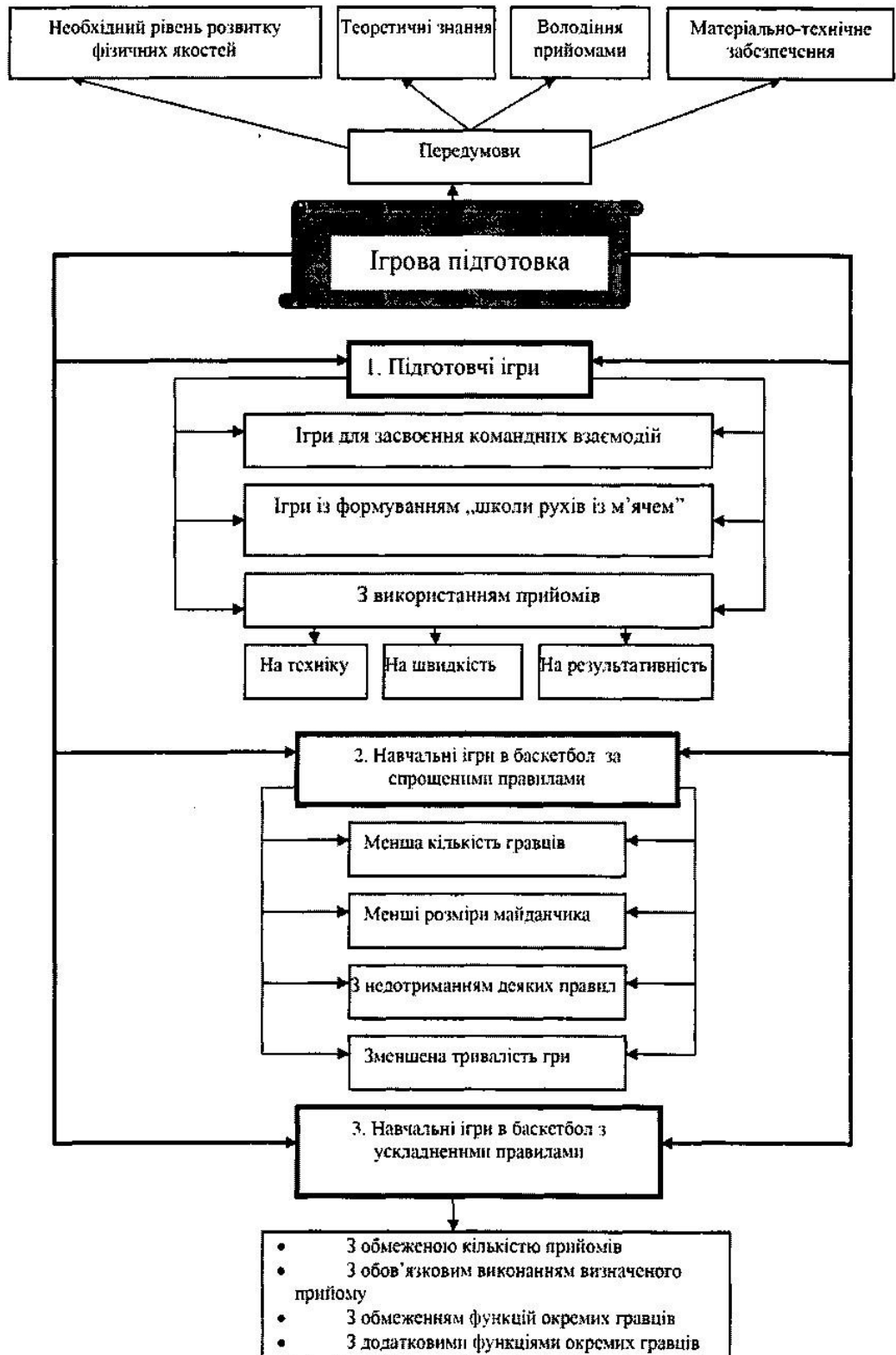


Рис. 3.3 Схема застосування ігрового навчання в освітньому секторі

Тренувальний процес хлопчиків експериментальної групи

Ми розділили підготовчі ігри на три групи. Перша група складалася з ігор, які сприяли командній роботі, знайомили хлопців з командною грою та підпорядковували їхні інтереси цілям команди. Ці ігри включали: «Домінування м'ячем», «Рухома мішень», «Десять передач», «Кидки» та «Змагання з кидків».

Другу групу складали ігри, розроблені для «розвитку рухових моделей з м'ячем». До них належали ігри, в яких м'яч котили, передавав з руки в руку та ловив після відскоку від землі. Мета цих ігор — ознайомити дітей з володінням м'ячем.

Третя група включала ігри, в яких використовувалися техніко-тактичні прийоми. Це були ігри, в яких хлопці змагалися в техніці, швидкості та ефективності.

В рамках навчально-тренувального процесу хлопчиків експериментальної групи проводилися ігри зі спрощеними правилами, що полегшували ігрову діяльність шляхом зменшення кількості гравців, розміру ігрового майданчика та тривалості гри, а також шляхом недотримання деяких правил гри.

Ігор зі складними правилами можна досягти, обмежуючи кількість можливих ходів під час гри; вказуючи, як мають виконуватися певні ходи; обмежуючи функції; або дозволяючи певним гравцям використовувати додаткові функції.

Висновки до третього розділу

У ході дослідження методичних аспектів навчання техніко-тактичних навичок юних баскетболістів було виявлено, що ефективність тренувань юних спортсменів суттєво залежить від правильної організації тренувального процесу, від значного поєднання розвитку рухових якостей та вдосконалення техніко-тактичних навичок.

Розвиток рухових навичок протягом усього річного циклу є основою успішного навчання техніко-тактичним діям. Систематичні тренування з урахуванням періодизації тренувань забезпечують гармонійне вдосконалення сили, швидкості, спритності, витривалості та координації. Оптимальні навантаження та поступове їх збільшення сприяють розвитку функціональних навичок юних спортсменів без ризику перетренованості.

Процес навчання техніко-тактичним навичкам має бути поступовим: від розвитку базових технічних навичок до оволодіння елементами взаємодії в ігрових ситуаціях. До ефективних методів належать вправи з м'ячем у русі, парні та групові тренування, моделювання ігрових ситуацій, а також ігрові та змагальні методи підвищення мотивації навчання.

Методи тренувань юних баскетболістів повинні враховувати вікові особливості дітей віком від 10 до 13 років, їхній індивідуальний темп розвитку та рівень фізичної підготовки. Комплексний підхід, що поєднує фізичний розвиток, технічну підготовку та тактичне мислення, сприяє ефективності.

Методологічні принципи тренування техніко-тактичних навичок юних баскетболістів передбачають поєднання раціональної системи розвитку рухових навичок із поступовим засвоєнням техніки та тактики гри. Використання науково обґрунтованих принципів, засобів та методів тренувань забезпечує ефективний розвиток спортивних навичок, стимулює інтерес до тренувань та покращує змагальні результати баскетболістів-початківців.

РОЗДІЛ 4.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

4.1. Мета, завдання та особливості проведення експериментальних досліджень

Завдяки експериментальним дослідженням ми досягли наших цілей.

Метою дослідження є розробка методики навчання технічним та тактичним навичкам гри в баскетбол хлопчиків молодшого шкільного віку в дитячо-юнацькій спортивній школі.

Предмет дослідження: техніко-тактичні дії юних баскетболістів.

Предбачалося, що розроблена методика навчання техніко-тактичним діям у баскетболі, заснована на використанні спеціальних ігрових вправ та рухливих ігор для хлопчиків 10-11 років, значно підвищить рівень техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів.

Об'єкт дослідження: Тренувальний процес юних спортсменів у дитячо-юнацькій спортивній школі.

Предмет дослідження: Методика навчання техніко-тактичним діям початківців у баскетболі в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Цілі дослідження :

1. Аналіз науково-методичної літератури з теми підготовки юних баскетболістів.
2. Виявлення вікових та психофізіологічних особливостей дітей віком 10–11 років, які впливають на процес навчання техніко-тактичним діям.
3. Розкрити зміст та послідовність навчання основним техніко-тактичним елементам баскетболу на початковому етапі тренування.
4. Обґрунтувати методичні підходи до організації навчально-тренувального процесу баскетболістів-початківців у ДЮСШ.

5. Розробка рекомендацій щодо вдосконалення методики навчання техніко-тактичних ігор юних баскетболістів.

Розроблено методику початкового навчання захисним техніко-тактичним діям, яка включає послідовність вивчення захисних заходів протягом навчального заняття та річного навчального циклу, засоби, методи, планування та умови виконання конкретних навчально-виховних завдань.

Експериментально обґрунтовано методику базового навчання техніко-тактичних дій баскетболістів. В результаті формувального навчального експерименту в експериментальній групі спостерігалися суттєві зміни, особливо за показниками, що характеризують техніко-тактичні дії.

У дослідженні взяли участь дві групи баскетболістів віком 10–11 років, загалом 26 осіб (експериментальна група з 13 хлопчиків та контрольна група з 13 хлопчиків), які грали в баскетбол у СДЮСШОР № 2 Полтавської міської ради.

Згідно з медичними оглядами, всі учасники належать до основної медичної групи та мають приблизно однаковий рівень фізичного розвитку та фізичної форми.

Дослідження проводилося в період з вересня 2025 року по грудень 2025 року.

Практичне значення одержаних результатів полягає у їх провадженні у навчально-тренувальний процес КЗ СДЮСШОР №2 м. Полтава.

4.2. Результати експериментального дослідження

На початку експерименту були проведені дослідження теоретичної та техніко-тактичної підготовки хлопців.

Оцінка анкети теоретичних знань з баскетболу, розповсюдженої на початку навчального року, та аналіз технічних навичок (ведення м'яча, передача на підбір двома руками, кидок з грудей двома руками) показали, що знання та навички хлопців контрольної та експериментальної груп були приблизно однаковими (Таблиця 4.1). Хлопці в обох групах найкраще відповідали на запитання про історію розвитку баскетболу та загальні запитання.

Таблиця 4.1

Результати іспиту з теорії баскетболу та знання технічних елементів баскетболу ($M \pm m$, t)

Теоретичні знання	КГ	ЕГ	T.
Історія баскетболу	5,20±0,54	6,00±0,41	1.19
Оволодіння технікою «ведення м'яча»	3,44±0,47	4,23±0,55	1.10
Оволодіння технікою «дворучного пасу після удару»	3,51 ± 0,32	4,17±0,40	1.48
Оволодіння технікою кидка м'яча обома руками від грудей	4,12±0,36	4,45±0,28	0,67

Ми контролювали рівень набутих технічних навичок та їх закріплення в рухах, що є результатом навичок, засвоєних в естафетах (ведення м'яча з веденням, передачі м'яча на лінії атаки, кидки двома руками до кошика після ведення м'яча та кидки двома руками безпосередньо перед щитом). Експеримент показав, що групи були порівнянні за рівнем фізичного та технічного стану. На початку експерименту на пояснення та відпрацювання естафет, а також на аналіз

помилку у контрольній групі було витрачено 1 годину 20 хвилин, в експериментальній групі – 1 годину 25 хвилин (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Записи результатів естафет з технічними елементами баскетболу

Естафети	КГ	ЕГ	t
Біг з м'ячем у руках у зустрічних колонах за 1хв (кількість втрат)	9,36 ± 0,63	10,1 ± 0,58	0,87
Передача м'яча двома руками в русі у зустрічних колонах за 1 хв (кількість втрат)	12,4 ± 1,12	11,5 ± 1,10	0,46
Ведення м'яча по прямій з обведенням предмета за 1 хв (кількість втрат)	11,2 ± 0,44	10,8 ± 0,51	0,59
Кидок м'яча двома руками перед щитом за 1 хв (кількість втрат), % влучань	15,0 ± 1,20	14,6 ± 1,04	0,25
	33,2 ± 0,55	31,9 ± 0,48	1,78
Кидок м'яча після ведення за 1хв, кількість втрат	20,1 ± 0,35	19,6 ± 0,57	0,82

Хлопцям важко аналізувати свої та чужі помилки. Хронометраж під час естафети показав, що хлопці робили багато зайвих, незграбних та неточних рухів, що призводило до збільшення часу обробки інформації. У контрольній групі хлопці були швидшими в естафеті, ніж хлопці в експериментальній групі.

Експеримент з розвитку ігрових комбінацій та навичок мислення для самостійного прийняття рішень включав навчання пасам та застосування їх до активної гри: «Хто може найшвидше виконати 25 передач?» Ця гра підкреслила здатність кожного хлопчика самостійно вирішувати щодо використання техніки чи взаємодії: пас, ловля, ведення м'яча, переміщення у відкритий простір для передачі або ловлі м'яча та створення простору для взаємодії захисника з товаришами по команді. Результати гри та результати гри фіксувалися протягом тривалого періоду. Відмінностей між групами не виявлено (Таблиця 4.3).

Таблиця 4.3
Показники рухової гри «Хто швидше виконає 25 передач?» на початку експерименту

Гра на свіжому повітрі	КГ	ЕГ	Т.
Хто зможе найшвидше виконати 25 пасів?	15,3 ± 0,38	14,9 ± 0,50	0,69

Були проведені ігри з міні-баскетболу, під час яких фіксувалася кількість помилок, допущених під час гри.

Таблиця 4.4
Результати аналізу техніко-тактичної підготовки в міні-баскетболі на початку експерименту

Кількість виявлених помилок	КГ	ЕГ	Т.
Технічна та тактична підготовка	7,53±0,42	8,00±0,45	0,83
Кількість набраних очок	20,0±1,13	18,3±1,05	1.31

Ми визначили вісім потенційних помилок: відсутність відновлення після кидка, відсутність можливості передачі, відсутність взаємодії при передачі, відсутність контрруху на відкритому просторі, відсутність візуального контролю майданчика та відсутність взаємодії з товаришами по команді. Результати ігор на початку експерименту не показали різниці між контрольною групою (КГ) та експериментальною групою (ЕГ), $t = 0,83$ (Таблиця 4.4).

Потім кожна група тренувала та вдосконалювала свої технічні та тактичні навички, використовуючи власну методику. Хлопці з контрольної групи вивчали технічні та тактичні взаємодії, використовуючи методику, що відповідала загальним рекомендаціям та досвіду юнацьких тренерів у шкільних видах спорту.

Експериментальній групі було запропоновано методику, що використовує ігрові методи навчання. Ігри були розділені на три групи: ігри, що сприяють

командній роботі, навчають хлопців працювати в команді та підпорядковувати власні інтереси спільній меті; ігри, що розвивають розуміння гри; та ігри, що застосовують техніко-тактичні прийоми та проводяться як за спрощеними, так і за складнішими правилами. Значна частина часу була присвячена теоретичній підготовці. Протягом цього часу хлопці аналізували власні помилки та помилки своїх товаришів по команді, вчилися позиціонувати себе в грі та моделювали можливі ходи.

Після навчання техніко-тактичним прийомам баскетболу та відповідного розвитку техніко-тактичних навичок, аналіз проведених досліджень виявив статистично значущі відмінності між контрольною групою (КГ) та експериментальною групою (ЕГ) щодо результатів оцінювання знань з теорії та техніки баскетболу. Згідно з таблицею результатів, між групою з гри в баскетбол (ГГ) та групою з об'ємним рівнем (ГЕ) спостерігалися значущі відмінності у таких технічних сферах: ведення м'яча ($t = 2,56, p < 0,01$) та передачі ($t = 3,12, p < 0,01$). Хлопці з ЕГ продемонстрували переваги у цих сферах (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Результати іспиту з теорії баскетболу та знання технічних елементів баскетболу ($M \pm m, t$)

Теоретичні знання	КГ	ЕГ	T.
Історія баскетболу	6,50±0,22	7,16±0,35	1.61
Оволодіння технікою «ведення м'яча»	4,25±0,27	5,20±0,25	2.56
Оволодіння технікою «дворучного пасу після удару»	4,71±0,40	6,12±0,36	3.12
Оволодіння технікою кидка м'яча обома руками від грудей	5,06±0,33	6,10±0,40	2.00

Аналіз тестів, що оцінювали майстерність техніко-тактичних дій (відбив від захисника для отримання м'яча; передачі та побудова гри; взаємодія двох гравців під час передач, лову та ведення м'яча), показав 55% перевагу для

хлопців з ЕГ (Таблиця 4.6). Тренери спостерігали, що хлопці менше бігали, виконували менше подвійних ведень та намагалися своєчасно передавати м'яч один одному.

Після завершення експерименту хлопці контрольної групи покращили свої результати в технічних естафетах з баскетболу завдяки підвищенню техніко- тактичних навичок. В рамках експерименту були організовані поїздки для відвідування професійних баскетбольних матчів. Після матчів хлопці контрольної групи аналізували переглянуті матчі та визначали помилки гравців.

Таблиця 4.6

Записи результатів естафет з технічними елементами баскетболу в кінці експерименту

Естафети	КГ	ЕГ	t
Біг з м'ячем у руках у зустрічних колонах за 1хв (кількість втрат)	7,22 ± 0,35	5,18 ± 0,48	3,45
Передача м'яча двома руками в русі у зустрічних колонах за 1 хв (кіль-ть втрат)	10,2 ± 0,67	9,03 ± 0,56	1,34
Ведення м'яча по прямій з обведенням предмета за 1 хв (кіль-ть втрат)	8,31 ± 0,36	7,10 ± 0,24	2,80
Кидок м'яча двома руками перед щитом за 1 хв (кіль-ть втрат), % влучань	10,2 ± 0,50	9,22 ± 0,33	1,63
	48,6 ± 0,74	53,9 ± 0,62	5,52
Кидок м'яча після ведення за 1хв, кіль-ть втрат	18,3 ± 0,40	15,2 ± 0,50	4,84

Примітка: * – статистично значущі результати (p<0,01)

Розвиток аналітичних навичок у тренуванні техніки баскетболу був ефективнішим в експериментальній групі, ніж у контрольній групі. Естафети, що включали баскетбольну техніку та час виконання, показали, що хлопці в експериментальній групі виконували завдання швидше та ефективніше, оскільки вони володіли теоретичними технічними знаннями та вміли аналізувати помилки своїх товаришів по команді для успішного виконання

естафет. Показники виконання п'яти естафет в експериментальній групі покращилися на 20% порівняно з контрольною групою. Статистична значущість різниці становила $t = 3,55$ (табл. 4.6).

Порівняльний аналіз зібраних даних показує, що кількість помилок та втрат м'яча під час естафет була значно меншою в експериментальній групі, ніж у контрольній групі. Значних результатів хлопці експериментальної групи досягли в естафетах, таких як біг з м'ячем у протилежних лініях ($t = 3,45$), ведення м'яча по прямій лінії з предметом ($t = 2,80$) та кидок м'яча після однієї хвилини ведення ($t = 4,84$). Відсоток кидків до кошика також значно покращився на 5,52% у юних баскетболістів експериментальної групи.

Після змагання з рухливої гри «Хто швидше виконає 25 передач?» стало зрозуміло, що хлопці опанували техніку передач як у нерухомому, так і в русі. Вони вміло займали свої позиції в грі та демонстрували потенційні ігрові можливості. Після завершення експерименту спостерігалось покращення результатів не лише щодо часу передачі, але й щодо якості виконання (на 10% менше перерв гри через порушення правил в експериментальній групі). Результати експериментальної групи були статистично значущими ($t = 2,70$, $p < 0,01$; Таблиця 4.7).

Таблиця 4.7

Результати гри в бігу «Хто швидше зробить 25 передач?» наприкінці експерименту

Гра на свіжому повітрі	КГ	ЕГ	Т.
Хто зможе найшвидше виконати 25 пасів?	$13,9 \pm 0,36$	$12,5 \pm 0,42$	2.70

Примітка: * – статистично значущі результати ($p < 0,01$)

Результати змагальної діяльності підкреслили важливість оволодіння техніко-тактичними діями шляхом розвитку здатності застосовувати ігрові комбінації, вільно мислити та розробляти стратегії під час гри. Статистична значущість різниці становила $t = 8,7$ (табл. 4.8).

Аналізуючи результати матчів з міні-баскетболу, можна побачити, що результати гри відхиляються на 42% на користь експертної групи.

Таблиця 4.8

Результати аналізу техніко-тактичної підготовки в міні-баскетболі після завершення експерименту

Кількість виявлених помилок	КГ	ЕГ	Т.
Технічна та тактична підготовка	7,00±0,39	6,00±0,34	1,93
Кількість набраних очок	22,0±1,15	26,0±1,17	2.07

Примітка: * – статистично значущі результати ($p < 0,01$)

Рівень помилок у тренувальних іграх знизився як у хлопчиків контрольної групи (КГ), так і в експериментальній групі (ЕГ). Хлопці в КГ припустилися в середньому сім помилок, тоді як у ЕГ – лише шість. Таким чином, ЕГ покращилася на 25%.

Розробка прогнозу результатів майбутніх взаємодій та засвоєння окремих компонентів під час тренувальних занять забезпечує можливість кращого засвоєння та закріплення змісту програми з техніко-тактичної підготовки в баскетболі.

Дослідження відносного збільшення техніко-тактичних показників баскетболістів віком від 10 до 11 років наприкінці експерименту показало, що результати обох груп покращилися (табл. 4.9). Однак найбільші покращення спостерігалися у хлопчиків експериментальної групи. Ці покращення були помітні в таких напрямках: 41,0% за набраними очками, 30,8% за теоретичними знаннями, 19,3% за результатами в естафеті з 5 осіб, 16,5% у грі з бігу та 15,2% за кількістю помилок у міні-баскетболі (рис. 4).

Таблиця 4.9

Значення відносного приросту техніко-тактичних показників результативності баскетболістів віком 10-11 років з двох груп (у % порівняно з початковими значеннями).

Показники		КГ		ЕГ	
		п	к	п	к
Теоретичні знання	п	16,2	26,5	18,8	30,8
	к	20,5		24,6	
Результат 5 естафет	п	60,1	9,81	56,6	19,3
	к	54,2		45,7	
Час гри «Хто швидше виконає 25 передач»	п	15,3	9,15	14,9	16,5
	к	13,9		12,5	
Кількість помилок під час гри в міні-баскетбол	п	7,53	7,10	8,00	15,2
	к	7,00		6,00	
Кількість набраних очок	п	20,0	10,0	18,3	41,0
	к	22,0		26,0	

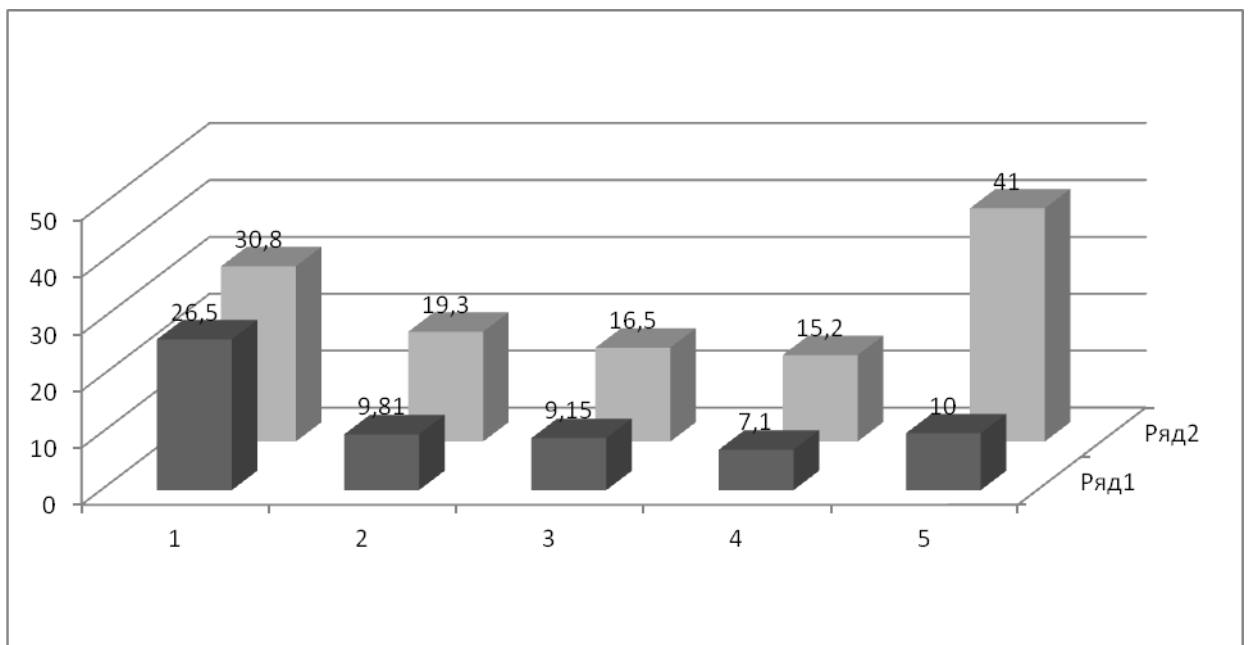


Рис. 4.4 Темпи зростання техніко-тактичних дій юних баскетболістів

Експериментальна та контрольна групи (%)

Примітки: 1. Теоретичні знання

2. Результат 5 естафет

3. Час для гри «Хто першим виконає 25 передач?»

4. Кількість помилок під час гри в міні-баскетбол

5. Отриманий бал



- Контрольна група

- Експериментальна група

Результати також покращилися в контрольній групі, але меншою мірою.

Щодо темпів зростання техніко-тактичних заходів, то спостерігається чітка та стійка тенденція, особливо в експериментальній групі. З самого початку можна спостерігати поступове та досить постійне збільшення, яке зрештою значно перевищує початкові значення.

Це доводить високу ефективність ігрових вправ та методичних прийомів, спрямованих на розвиток у юних баскетболістів уміння застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних задач, що виникають у змагальних іграх.

Навчальний експеримент продемонстрував ефективність розробленої методики з хлопцями 10-11 років, оскільки в цій віковій групі закладається основа технічних навичок та тактичного мислення. Розвиток цих навичок створює умови для повної реалізації творчого потенціалу хлопців 10-11 років.

Висновки до четвертого розділу

Навчальний експеримент підтвердив ефективність розробленої методики для розвитку аналітичних навичок та вдосконалення технічних можливостей юних баскетболістів. Порівняння результатів експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ) показало, що систематичний зв'язок теоретичних знань з практичними вправами для розвитку техніко-тактичних навичок призвів до значно кращих результатів у навчанні та тренуваннях.

В баскетбольних естафетах учасники експериментальної групи продемонстрували вищу швидкість та кращу якість гри порівняно з контрольною групою. Результати протягом п'яти естафет покращилися на 20%, що відображається у статистично значущих відмінностях ($t = 3,55$).

Хлопчики експертної групи показали значно кращі результати у таких вправах: - Біг з м'ячем у руках у колонах, що йдуть з протилежного напрямку ($t = 3,45$), - Ведення м'яча по прямій лінії навколо об'єкта ($t = 2,80$), - Кидок м'яча

після 1 хвилини ведення. Водночас відсоток влучань збільшився на 5,52% , що свідчить про покращення точності та координації рухів.

Результати змагання «Хто найшвидше зробить 25 передач?» підтвердили, що гравці експериментальної групи продемонстрували кращу техніку передач, правильне позиціонування на полі та змогли передбачити ігрові ситуації. Кількість фолів та перерв гри зменшилася на 10% , а результати вправ були оцінені як статистично значущі ($t = 2,70$, $p < 0,01$).

Аналіз рівня помилок під час ігрових взаємодій показав зниження в обох групах, причому в експериментальній групі було зафіксовано покращення на 25% . Хлопчики в експериментальній групі продемонстрували кращу здатність аналізувати свої дії та виправляти помилки в ігрових ситуаціях.

Дослідження динаміки зростання показників техніко-тактичної підготовки у баскетболістів віком 10-11 років показало, що після завершення експерименту найбільші позитивні зміни відбулися в експериментальній групі: - кількість набраних очок збільшилася на 41,0% . – рівень теоретичних знань – на 30,8% , – Результати естафети – на 19,3 % – Показники для ігор на свіжому повітрі – на 16,5% , – Кількість помилок зменшилася на 15,2% .

Результати експерименту показали, що навчання техніко-тактичним діям з використанням аналітичного підходу, у поєднанні з розвитком теоретичних знань та самоконтролю, є ефективним засобом підвищення якості підготовки юних баскетболістів. Такий підхід сприяє свідомому виконанню технічних елементів, покращує змагальні результати та розвиває стійкі аналітичні навички мислення під час гри.

ВИСНОВКИ

Теоретичні та методологічні принципи свідчать про те, що навчання техніко-тактичним діям у баскетболі повинно базуватися на принципах поступовості, доступності, наочності, індивідуалізації та безперервності. Головною метою початкового етапу навчання є закладення основи для подальшого вдосконалення рухових навичок та розвитку ігрового мислення.

Аналіз вікових особливостей дітей віком 10–11 років показав, що ця фаза є особливо чутливою для розвитку координації, спритності, швидкості реакції та просторової орієнтації, що забезпечує сприятливі умови для навчання ігровим прийомам. Однак важливо враховувати короткий період концентрації уваги, швидку стомлюваність та підвищену емоційність дітей цієї вікової групи.

Методологія проектування тренувального процесу повинна забезпечувати змістовне поєднання технічної, тактичної, фізичної та ігрової підготовки. Найбільш ефективними є методи, що використовують ігрові та змагальні підходи, включаючи вправи, що імітують ігрові ситуації та поступово збільшують складність рухових умов.

Аналіз техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів на початку експерименту показав, що результати експериментальної та контрольної груп були практично ідентичними та не показали статистично значущих відмінностей.

Дослідження літератури та досвід тренерів дозволили розробити методику навчання техніко-тактичних навичок хлопчиків експериментальної групи. Ця методика використовувала специфічні вправи та активні ігри, розділені на три групи: ігри для розвитку командної роботи; ігри для розвитку інтуїтивного розуміння рухів; та ігри, що застосовують техніко-тактичні прийоми та проводяться як за спрощеними, так і за складнішими правилами. Значна частина часу була присвячена теоретичній підготовці, в якій хлопчики аналізували

власні помилки та помилки своїх товаришів по команді, вчилися позиціонувати себе в грі та моделювали можливі дії.

Порівняльна характеристика результатів показала певну тенденцію покращення результатів хлопчиків експериментальної групи (ЕГ) у всіх тестах, порівняно з результатами контрольної групи (КГ).

Застосування розробленої методики навчання техніко-тактичним діям сприяло розвитку навичок застосування технічних прийомів у різних комбінаціях, а також їх використання для вирішення тактичних задач. Це підтверджується результатами навчального експерименту, який продемонстрував явну перевагу юних баскетболістів експериментальної групи (ЕГ) над баскетболістами контрольної групи (КГ) наприкінці тренування: у виконанні п'яти естафет (швидше на 8,7 хвилини); у грі «Хто швидше зробить 25 передач?» (швидше на 1,4 хвилини); у теоретичному та практичному засвоєнні знань про техніко-тактичні дії (набрали на 4,1 бала більше); кількість помилок у міні-баскетболі зменшилася, а кількість набраних очок збільшилася на 40%.

Результати експерименту показали, що навчання техніко-тактичним діям з використанням аналітичного підходу, у поєднанні з розвитком теоретичних знань та самоконтролю, є ефективним засобом підвищення якості підготовки юних баскетболістів. Такий підхід сприяє свідомому виконанню технічних елементів, покращує змагальні результати та розвиває аналітичне мислення під час гри.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюх В. М. Баскетбол / В. М. Артюх. – Львів : Піраміда, 1996. – 142 с
2. Бабушкін В. З. Техніко-тактична підготовка баскетболістів. — Київ: Здоров'я, 2006. — 79 с.
3. Бабушкін В. З. Баскетбол у вузі: навч. посіб. Харків : Основа, 1992. 168 с.
4. Безкоровайний Д. О. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту : метод. вказівки / Д. О. Безкоровайний. – Харків : ХНУМГ, 2014. – 88 с.
5. Богуславська В., Басістий, М. Еволюція науково-методичного забезпечення системи підготовки в українському національному спорті». Молода спортивна наука України, 2015, № 4, 6-10.
6. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
7. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності з баскетболу. . Київ : РНМК, 2004. 100 с.
8. Ведмеденко Б.Ф. Взаємообумовленість дії різних інтересів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 2. С. 4-7.
9. Гаврилюк, О. В. Фізична підготовка баскетболістів: методичні рекомендації. — Львів: Сполом, 2021. — 156 с.
10. Головченко М., Викова О. Взаємозв'язок розвитку координаційних здібностей та технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років. *Збірник*

наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. 2017. №2. С. 62-64.

11. Галайдюк М. А., Дуб І. М., Драчук А. І. Баскетбол: методика навчання, правила змагань, організація і механіка суддівства: навч. посіб. Вінниця, 2001. 192 с.

12. Ганиева Ф. В. Методи і засоби виховання фізичних якостей в баскетболі: метод. рекомендації / Ф. В. Ганиева, Х. А. Ісматуллаева. – Тюмень, 1996. – 68 с.

13. Глядя С. А. Модулі і форми передачі знань студентам: силова і оздоровча направленість занять / С. А. Глядя, В. М. Лабскір, А. І. Любєєв // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 59–62.

14. Головка Д. Реалізація 3-очкових кидків збірної України на чемпіонаті Європи 2015 року та кваліфікаційного етапу чемпіонату Європи з баскетболу 2017 року / Денис Головка, Вікторія Пасічник // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 14–19.

15. Головка Д. Розвиток та становлення баскетболу на Львівщині до 1934 року / Головка Д., Пасічник В. // Баскетбол, історія, сучасність, перспективи : матеріали I Всеукр. Наук.-практ. конф. – Дніпро, 2016. С. – 25–27.

16. Грибан Г.П. Фізична підготовка баскетболістів : метод. рекомендації / Г. П. Грибан, Т. В. Кафтанова, Ю. С. Костюк. – Житомир : Рута, 2017. – 48 с.

17. Гриньків М. Вплив занять баскетболом на фізичний розвиток баскетболісток / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Федір Музика // Спортивна наука України. – 2018. – № 2(84). – С. 9–13.

18. Івченко О.М. Сучасний стан контролю техніко-тактичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя, 2016. № 2. С. 127-132.*

19. Карасев О. В. Энциклопедія фізичної підготовки / О. В. Карасев, Е. Н. Захаров, А. А. Сафонов. – К. : Ліптос, 1994. – 368 с.
20. Келлер В. С. Теоретично-методичні основи підготовки спортсменів / В. С Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1992. – 122 с.
21. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2009. – 279 с.
22. Корягін В. М., Мухін В. Н., Боженар В. Л., Мозола Р. С. Баскетбол: Навчальний посібник для студентів ІФК. Київ : Вища школа. Головне видавництво, 1999. — 232 с.
23. Корягін В.М. Підготовка баскетболістів на сучасному етапі розвитку баскетболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, ХХІІІ. 2002. № 3. С.10-15.
24. Кузнецов В.С. Баскетбол: розвиток швидкісних здібностей / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницький, А. В. Кузнецов // *Фізична культура в школі*. – К., 2008. – № 2. – С. 59–63.
25. Козіна, Ж. Л. Індивідуалізація тренувального процесу в ігрових видах спорту. — Харків: ХДАФК, 2019. — 180 с.
26. Лапутін, А. М. Баскетбол: теорія і методика підготовки спортсменів. — Київ: Олімпійська література, 2020. — 212 с.
27. Лаврін Г. Технологія навчання передачі м'яча двома руками від грудей в баскетболі. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали міжнарод. наук-практ. конф., Тернопіль, 25-27 жовтня 2012 р. Тернопіль, 2012. С. 92-97.
28. Леонов О. Д. Тактика гри в баскетбол. — Київ : Здоров'я, 1994. — 106 с.

29. Максимів Г.З. Технологія ігрової підготовки під час навчання учнів гри в баскетбол. Вчитель. Журнал в журналі *Теорія і методика фізичного виховання*. 2007. №10. С. 26-29.
30. Максимів Г.З. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи. *Молода спортивна наука України*. Львів: НФВ Українські технології, 2006. Т. 1. С.150-155.
31. Максимів Г.З. Результати опитування вчителів фізичної культури з питань навчання і викладання баскетболу у загальноосвітній школі. *Молода спортивна наука України*. Львів: НФВ «Українські технології», 2005. Т.4. С. 205-209. Мартиненко, В. І. Розвиток спеціальної витривалості у спортсменів ігрових видів спорту. // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. — 2022. — №3. — С. 78–83.
32. Михалев В. И. Аналіз факторів, які обмежують працездатність спортсменів / В. И. Михалев, Ю. В. Корякина // XIV науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доповідей. – Київ : НУФВСУ, 2010. – С. 88.
33. Мозола Р. С. Індивідуальне тренування баскетболістів / Р. С. Мозола, Є. Н. Приступа, О. М. Вацеба. – Л., 1993. – 92 с.
34. Мозола Р. С., Приступа Є. Н., Вацеба О. М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Львів, 2000. 90 с.
35. Морозовський О. Л. Спеціальна фізична підготовка волейболістів : навч. посібник / О. Л. Морозовський, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова, Є. В. Кравчук. – Харків : ХНУМГ, 2020. – 142 с.
36. Носко М.О., Архипов О.А. Біометрія рухових дій людини. Монографія / За заг. ред. Архипова О.А. – К.: Видавничій дім "Слово", 2011. – 216 с.
37. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2017. 144 с.

38. Оліяр М. Б. Спортивні та рухливі ігри та методика їх навчання (модуль «Баскетбол»): Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. Тернопіль: Вектор, 2019. 76 с.

39. Опанасюк Ф. Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів : навч.-метод. посібник / Ф. Г. Опанасюк, Г. П. Грибан. – Житомир : Державний агроекологічний університет, 2006. – 332 с.

40. Пасічник В. М. Теоретичні аспекти використання вправ та ігор з елементами баскетболу у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / Пасічник В.М., Пасічник В.Р. // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали І Всеукр. з міжнар. участю наук.-практ. інтернет-конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня) / відповід. ред. О. О. Мітова; тех. ред. Т. В. Михайлова. – Дніпро : ДДІФКіС, 2016. – С. 238–241.

41. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.

42. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 106 с. ISBN 978-617-7336-24-1

43. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.

44. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів // Методичний посібник для тренерів з баскетболу / Під загальною ред. Л. Ю. Поплавського. – Київ : Преса України, 2006. – 224 с.

45. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 2015. – 320

46. Поляковский В.І., Грициляк С.М. Особливості методики навчання кидка м'яча у кошик учнів 5-х класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 3. С. 168-172.

47. Приступа Є. Н Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. / авт. кол. : Приступа Є. Н. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 206 с.

48. Ровний А. С. Методичні шляхи удосконалення рухових навичок спортсменів / А. С. Ровний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2000. – № 19. – С. 31–36.

49. Рибковський А. Г. Загальні закономірності розвитку здібностей при адаптації до фізичних навантажень / А. Г. Рибковський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІ, 2001. – № 5. – С. 29–32.

50. Сергієнко Л. П. Комплексна діагностика розвитку координаційних здібностей дітей 9–10 років у системі спортивного відбору / Л. П. Сергієнко, Д. В. Шарій // XIV науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доповідей. – Київ : НУФВСУ, 2010. – С. 182.

51. Стаценко, І. П. Тренувальні засоби розвитку швидкісно-силових якостей у баскетболістів. // Молодий вчений. — 2021. — №9 (99). — С. 112–115.

52. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Т Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 95с.

53. Хартманн Ю. Сучасне силове тренування / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлін : Шпортферлаг, 1988. – 336 с.

54. Яцковський В.В., Мельник В.О., Кудріна Н.В., Гнатчук Я.І. Удосконалення техніко-тактичних підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі : перспективи досліджень / В. В. Яцковський, В. О. Мельник, Н. В. Кудріна, Я. І. Гнатчук // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Вип. 2 (108). – С. 186–191.

55. Яцковський В. Засоби контролю спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі / Яцковський

Володимир, Мельник Валерій, Пітин Мар'ян, Кудріна Ніна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2019. – Вип. 7 (26). – С. 242– 248

56. Яцковський В. Показники для контролю змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у стрітболі [Електронний ресурс] / Володимир Яцковський, Валерій Мельник, Ярослав Гнатчук // Спортивна наука України. - 2018. – № 5(87). – С. 32–38. –

57. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.

58. FIBA. Player Development Guidelines. — Mies: FIBA Publications, 2020. — 130 p.