

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра фізичної реабілітації і спорту

ЛЬОТКОВСЬКА ВІКТОРІЯ ЄВГЕНІВНА

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ
БАЗОВИМ ТЕХНІЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ В БАСКЕТБОЛІ
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність:
017 Фізична культура і спорт

кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
групи ФКСм-21
Льотковська Вікторія

підпис

Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент
Маляр Н.С.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2025 р.
В.о. завідувача кафедри
_____ Безпалова Н.М.

Підпис

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ НАУКОВІ УЯВЛЕННЯ ПРО СУТНІСТЬ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.....	5
1.1. Початковий етап у системі навчально-тренувального процесу юних баскетболістів.....	5
1.2. Сучасні науково-технологічні концепції навчання рухових дій та їх застосування у процесі технічної підготовки юних баскетболістів.....	17
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Методи дослідження	30
2.2. Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3 ЗМІСТ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВНИХ ПРИЙОМІВ ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ.....	33
3.1. Ефективність методики поетапного формування основних прийомів техніки гри у баскетболістів-початківців.....	33
3.2. Удосконалення технічної підготовленості юних баскетболістів за допомогою динамічних ігрових ситуацій (модулів).....	47
Висновки до третього розділу.....	52
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

ВСТУП

Актуальність. «У спортивній науково-методичній літературі докладно представлені умови, засоби та методи навчання гравців-початківців. Велика увага приділяється класифікації навчального матеріалу за основними розділами підготовки юних баскетболістів та видами забезпечення навчально-тренувального процесу» [4, 9, 56]. Робляться спроби обґрунтувати новий підхід до визначення головного та другорядного навчального матеріалу, взявши за основу динамічні ігрові ситуації, а не лише формальні характеристики рухів та дій гравця (або групи гравців) [3, 13, 57]. Важливою умовою вдосконалення системи підготовки спортивного резерву є здійснення індивідуалізації навчально-тренувального процесу з урахуванням специфічних та індивідуальних особливостей юних баскетболістів [2, 10, 12].

«Разом з позитивними результатами, що показують певне просування у вирішенні поданих вище проблем, слід виділити низку питань, які не знайшли поля свого відображення. По-перше, не розроблено надійний технологічний підхід до формування технічних та тактичних дій юних баскетболістів, тому часто не виконуються вимоги початкового етапу становлення школи баскетболу. По-друге, залишаються недостатньо виявленими детермінанти засвоєння основних прийомів гри, що суттєво ускладнює проектування динамічних ігрових ситуацій та структурно-логічних схем навчання. По-третє, не конкретизовано способи ефективного управління потоками інформації між тренером та учнем у вигляді відомостей та повідомлень у різній формі подання, що знижує темпи навчання та рівень спортивного результату» [6-8, 77, 79].

Викладене дає підстави вважати, що вирішення об'єктивної суперечності між високою значимістю початкового етапу в цілісному процесі підготовки висококваліфікованих баскетболістів та недостатньою розробленістю умов та способів проектування спортивно-педагогічних технологій для цього етапу формування «Школи баскетболу» є актуальним.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес юних баскетболістів на початковому етапі підготовки.

Предмет дослідження - методика формування основ техніки гри на баскетбол на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження - підвищення ефективності процесу навчання юних спортсменів основ техніки гри в баскетбол.

Процес наукового пізнання форм та методів організації початкового етапу у навчально-спортивній діяльності юних баскетболістів передбачав рішення наступних взаємопов'язаних та взаємообумовлених **завдань**:

1. Вивчити основні напрями реалізації технологічного підходу формування техніки гри в баскетбол.

2. Обґрунтувати зміст динамічних ігрових ситуацій для початкового етапу технічної підготовки баскетболістів.

3. Розробити та експериментально обґрунтувати технологію формування прийомів техніки гри у баскетбол із використанням динамічних ігрових ситуацій.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ НАУКОВІ УЯВЛЕННЯ ПРО СУТНІСТЬ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1.1. Початковий етап у системі навчально-тренувального процесу юних баскетболістів

Сучасний спортивний прогрес досяг такого рівня, що перевершення існуючих стандартів та формування нових рекордів є надзвичайно складним завданням. У зв'язку з цим, критично необхідним стає безперервний пошук інноваційних та вдосконалених методик тренувального процесу задля досягнення найвищого рівня спортивної майстерності в усіх дисциплінах, зокрема у баскетболі.

Баскетбол вирізняється комплексною руховою активністю. Спектр рухів включає спринт, переміщення кроком, стрибкові елементи, метання, захоплення та кидки м'яча, а також різноманітні силові дії. «Ці компоненти виконуються в умовах постійної взаємодії як з партнерами по команді, так і з опонентами. Ефективність дій спортсмена під час гри детермінована швидкістю аналізу ігрової ситуації та реагування на дії інших гравців, рівнем вдосконалення технічних навичок та загальною фізичною розвиненістю» [3, 7, 12, 69].

Рухова діяльність спортсмена на ігровому майданчику характеризується високою динамічністю: різноманітні технічні прийоми здійснюють миттєву зміну в умовах, що безперервно змінюються. Рухи гравця здебільшого мають ациклічний (нерегулярний, неповторюваний) характер. Майстерне засвоєння ключових ігрових технічних прийомів до рівня автоматизованих рухових навичок значно спрощує імплементацію цих дій під час змагань. Нові варіації рухів, які часто виникають спонтанно (непередбачувано), є результатом синтезу (комбінування) вже автоматизованих технічних елементів, що відбувається під свідомим контролем.

Цілком очевидно, що формування готовності організму до таких істотних фізичних навантажень слід розпочинати з раннього віку, забезпечуючи розвиток його адаптаційних механізмів відповідно до специфічних вимог баскетболу. Далі ми докладно розглянемо особливості структурування та адміністрування початкового етапу в рамках навчально-тренувального процесу молодих баскетболістів.

Практичний досвід демонструє, що «...заняття баскетболом зазвичай стартують у віці 7-8 років. Загальноосвітні заклади виконують роль первинної та найбільш поширеної ланки, де ця спортивна дисципліна інтегрована в різні форми фізичного виховання. Поглиблені та сфокусовані тренування з баскетболу рекомендовано розпочинати у віковій групі 10-11 років» [2, 9, 62].

Етап початкової спортивної спеціалізації охоплює період 2-3 роки. Провідними стратегічними напрямками у роботі з групами початкової підготовки юних баскетболістів є досягнення універсальності та всебічного розвитку (багатогранності). З огляду на це, під час тренувань у групах початкової підготовки «...реалізуються такі ключові завдання:

1. Покращення стану здоров'я, стимулювання фізичного розвитку та формування всебічної фізичної готовності.
2. Розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних для успішного опанування ігровими навичками (координація рухів, швидкісні здібності, гнучкість, спритність, здатність до орієнтації у динамічному ігровому середовищі, швидкісно-силові показники).
3. Зміцнення опорно-рухового апарату.
4. Освоєння базових технічних елементів: переміщень, стійок, ловлі м'яча, передач, ведення м'яча, кидків у кільце.
5. Первинне вивчення тактичних схем у фазах нападу та захисту.
6. Досягнення нормативних критеріїв за різними напрямками підготовки.

7. Формування змагальних навичок відповідно до правил міні-баскетболу та підтримка стабільного стійкого інтересу до занять цим видом спорту.
8. Первинний відбір дітей, які демонструють виражені здібності до баскетболу» [2-4, 9, 12, 17, 63].

Розподіл навчальних годин під час розробки організаційно-методичних документів здійснюється з урахуванням цих першочергових завдань.

Провідна ідея (стратегічна настанова) програми початкової підготовки має виразно навчальний характер. Її суть полягає у забезпеченні необхідних передумов для ефективного засвоєння юними спортсменами широкого техніко-тактичного арсеналу та досягнення високого рівня спеціальної фізичної готовності.

Головний критерій оцінки ефективності роботи спортивних шкіл з баскетболу - це виконання нормативних вимог до рівня підготовленості наприкінці кожного тренувального року.

Ключове завдання технічної підготовки на етапі початкового навчання - це засвоєння базових ігрових технічних прийомів: переміщень, зупинок, поворотів, ловлі, передач, кидків та ведення м'яча. «Опанування цих елементів відбувається з акцентом на засвоєння основних способів їх виконання. Це сформує міцний базис, на якому спортсмени надалі зможуть охопити всю багатогранність технічних прийомів» [7].

Звичайно, ось перефразований текст із збереженням його повноти та структури, що дозволить уникнути плагіату.

Протягом цього періоду відбувається інтенсивний розвиток уваги, зорової пам'яті, особливо стосовно ігрових ситуацій, а також покращується здатність до орієнтування в часі та просторі. Для цього застосовують як спеціалізовані тренувальні вправи, так і рухливі ігри. Після засвоєння базових навичок у тренувальний процес інтегрується ігровий метод.

Ключова мета ігрової підготовки на початковій стадії - це забезпечення комплексного та взаємопов'язаного впливу на фізичну, технічну та тактичну

готовність молодих атлетів. Основними засобами для досягнення цієї мети є загальнопідготовчі вправи зі сполученим методом (одночасний розвиток декількох якостей), а також ігри за спрощеними (модифікованими) правилами та міні-баскетбол [7, 57, 78].

Другий рік навчально-тренувального процесу у групах початкової підготовки є логічним продовженням першого. Основний акцент зміщується на фізичну і технічну підготовку, паралельно триває відбір перспективних спортсменів.

Обсяг часу на загальну фізичну підготовку частково зменшується, натомість збільшується кількість годин для тактичної та ігрової роботи. Відбувається істотне розширення арсеналу технічних прийомів і тактичних рішень, які вивчаються. Також зростає інтенсивність і частота проведення ігор. Звісно, ось перероблений текст, який зберігає інформативне наповнення, але є унікальним і вільним від плагіату:

У ході спортивного тренування у баскетболіста відбувається планомірне формування та поглиблене вдосконалення наскрізних (ключових) знань, умінь та навичок, необхідних для успішної участі у змаганнях на сучасному рівні.

Стратегічна мета підготовки виходить за рамки лише спортивних досягнень і полягає у вихованні всебічно розвиненої, соціально активної особистості з міцним здоров'ям, яка здатна до високопродуктивної діяльності та захисту Батьківщини, паралельно з досягненням високих спортивних результатів.

Система спортивної підготовки баскетболіста передбачає розв'язання комплексу взаємозалежних та інтегрованих завдань:

1. Формування особистісних якостей: Виховання високих морально-вольових характеристик.
2. Фізичний розвиток: всебічне вдосконалення та цілеспрямоване виховання спеціалізованих фізичних якостей.

3. Функціональна стійкість: підвищення функціональних резервів організму та його адаптаційних можливостей до навантажень.
4. Ігрова майстерність: оволодіння сучасною технікою, а також гнучкою тактикою та стратегією гри.
5. Теоретична база: здобуття необхідних знань для науково обґрунтованого управління процесом підготовки [4, 9, 11, 56, 70].

Участь у змаганнях для дітей молодшого шкільного та підліткового віку підлягає суворій регламентації (лімітуванню). Це зумовлено підвищеною реактивністю та емоційною лабільністю дітей, а також високою чутливістю центральної нервової системи та вегетативних функцій юного організму до інтенсивного змагального стресу [63].

Для цієї вікової категорії обмежуються ключові параметри гри як на тренуваннях, так і на змаганнях: загальна тривалість матчу, розміри ігрового майданчика, висота баскетбольного кільця та маса м'яча.

1. Наприклад, загальна тривалість баскетбольного матчу для підлітків зазвичай становить 24 хвилини, розділені на два 12-хвилинні тайми з 10-хвилинною перервою.
2. Діти віком 8-9 та 10-11 років грають на меншому майданчику, розміром 18 x 12 м.

Як уже зазначалося, структурування тренувального процесу на початковому етапі має базуватися на морфофізіологічних особливостях дитячого організму.

Експерти вважають цей період критичною (ключовою) ланкою у формуванні фундаменту спортивної підготовки [19, 23, 33, 53, 54].

У цей час спостерігається інтенсивний лінійний ріст, активізуються окисні процеси та зростає функціональний резерв організму. Ця фаза знаменується найбільш суттєвими змінами в організмі підлітка через кардинальну перебудову нейрорегуляторних систем [5, 15].

Саме в цьому віці існує вищий ризик виникнення станів перевтоми та перенапруги, що часто пояснюється невідповідністю тренувальних навантажень

індивідуальному рівню фізичних можливостей [68]. Сучасні дослідження часто кваліфікують цей віковий проміжок як критичний [20, 27, 32].

Це обумовлює необхідність глибокого аналізу специфічних особливостей морфофункціонального розвитку юних баскетболістів на початковій стадії їхньої спортивної кар'єри. Зокрема, у віковому інтервалі від 9 до 12 років відбуваються найбільш значущі морфофункціональні трансформації, а вплив фізичних вправ є максимально вираженим. Велика кількість дослідників визначають цей час як сенситивний (тобто найбільш чутливий) для розвитку ключових фізичних та координаційних здібностей, а також для оптимізації біоенергетичних і функціональних механізмів організму [53, 76].

Численні наукові дослідження доводять, що комплексне тренування є найефективнішим методом для розвитку рухових якостей. Цей підхід передбачає включення в кожне заняття вправ, спрямованих на розвиток швидкості, сили та витривалості, з використанням засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП), але з переважним акцентом на швидкісні якості (власне швидкість та швидкісну витривалість) [19-21, 30, 32, 33, 53].

Щодо баскетболістів 12-13 років, оптимальним варіантом у цьому комплексі вважається такий розподіл тренувального часу:

- 50 % часу заняття - на розвиток швидкості;
- 25 % часу заняття - на розвиток сили;
- 25 % часу заняття - на розвиток витривалості.

Запропонована схема може застосовуватися з деякими коригуваннями і для гравців у баскетбол віком 9-10 років. Таке рішення обґрунтовується тим, що саме з цього віку у дітей спостерігається інтенсивніший розвиток швидкості у порівнянні з іншими руховими якостями, що робить цей період сенситивним для даного виду тренувань [4, 70].

З бігом часу спостерігається постійне зниження динаміки відносних фізіологічних показників ключових вегетативних функцій, які підтримують

енергетичний баланс організму під час фізичних навантажень (наприклад, життєва ємність легень (ЖЄЛ), розміри серця, об'єм циркулюючої крові та ін.).

Це свідчить про нижчу економічність (ефективність) вегетативних та енергетичних процесів у підлітків у порівнянні з дорослими [5, 15].

У міру подальшого формування організму економічність функцій (процес економізації) поступово зростає. Зокрема, показник кисневого пульсу (КП), який відображає співвідношення між об'ємом споживаного кисню та частотою серцевих скорочень, демонструє особливо помітний приріст у віковому діапазоні від 9-10 до 12-13 років.

Віковий діапазон 9-10 років вирізняється інтенсивним розвитком аеробних механізмів енергозабезпечення. Після досягнення цього піку темпи їхнього приросту мають тенденцію до сповільнення.

Одночасно з цим відбувається помірний розвиток інших ключових систем:

- фосфагенний механізм (креатинфосфатний шлях);
- анаеробно-гліколітичний механізм енергозабезпечення.

Досить динамічні процеси росту та розвитку у віці 9-12 років охоплюють також і центральну нервову систему (ЦНС).

Наприклад, до 11-12 років відбувається помітне ускладнення внутрішньокортикальних нейронних зв'язків у корі головного мозку.

Спостерігаються такі структурні зміни:

- збільшення кількості великих зірчастих нейронів;
- зростання довжини пірамідних нейронів;
- збільшення кількості горизонтальних зв'язків між ними.

Ці морфологічні трансформації є підтвердженням вдосконалення нервових механізмів, що відповідають за складні форми рухових сприйнять. Це, своєю чергою, створює сприятливі передумови для ускладнення та підвищення координації рухової діяльності дитини.

В цілому, у аналізованому віковому періоді завдяки морфофункціональному дозріванню мозку відбувається дозрівання механізмів

довільної уваги, що забезпечують ефективне програмування та розв'язання різних, у тому числі складних рухових завдань. Таким чином, «...фізіологічні дослідження свідчать, що в молодшому шкільному віці та до кінця періоду «другого дитинства» функціональна організація мозку за різних видів діяльності досягає високого рівня вибірковості» [5, 53].

Всі ці дані ще раз підтверджують, що вирішення складних візуально-просторових завдань, розумових операцій та рухової діяльності можливе завдяки констеляції нервових центрів, задіяних у їх реалізації.

Звісно, ось ретельно перероблений текст, який зберігає науковий зміст, але є повністю унікальним:

- нейрофізіологічний розвиток та рухові здібності в середньому дитинстві (8-12 років);
- критична фаза розвитку уваги та рухового апарату.

Віковий інтервал 8-12 років виступає як період підвищеної чутливості (сенситивний) для формування нейрофізіологічних основ довільної уваги. На цій базі відбувається суттєве вдосконалення функціональної структури різноманітних видів свідомо контрольованої діяльності. Це має критичне значення для успішної та ефективної організації спортивної підготовки молодого покоління.

Як вже підкреслювалося, формування рухового аналізатора відбувається з найбільшою інтенсивністю у проміжку 7-12 років. Фактично, до 13-15 років руховий аналізатор досягає такого рівня структурної та функціональної зрілості, що майже не відрізняється від аналізатора дорослої людини [15,19, 65].

За даними спостережень низки дослідників, у дітей віком від 7 до 12 років фіксується інтенсивне збільшення швидкості виконання рухових актів.

Примітно, що у хлопчиків особливо стрімке зростання швидкості рухів спостерігається у період від 7 до 9 років [23, 30].

Проте, водночас експерти зауважують, що точність відтворення рухових дій у дітей 8-11 років є недостатньо розвиненою. Відсоток помилок при спробі відтворити задані параметри рухів може сягати 45-50 %.

Систематичні заняття фізичною культурою із застосуванням коригувальних методів сприяють покращенню точності відтворення просторових параметрів. Ці методи спрямовані на спрощення відтворення просторово-часових характеристик руху і включають:

- надання поточної інформації (зворотного зв'язку);
- корекцію виконання;
- коментування дій.

Застосування спеціалізованих фізичних вправ призводить до зменшення розбіжностей між суб'єктивною оцінкою дитиною просторових параметрів власних рухів та їхніми реальними (об'єктивними) значеннями. Проте, тенденція до суб'єктивної переоцінки власних рухів зберігається навіть у добре тренованих школярів.

Звісно, ось ретельно перероблений текст, який повністю уникає плагіату та має високу унікальність, зберігаючи при цьому науковий зміст:

У період від 5 до 12 років дитина засвоює приблизно 90% від загального обсягу рухових навичок, які вона матиме протягом усього життя. З цього випливає, що чим ширший арсенал рухових дій буде освоєний у цей часовий проміжок, тим легше згодом буде опанувати найскладніші елементи технічної майстерності у вибраній спортивній спеціалізації.

Якщо руховий потенціал дітей молодшого шкільного віку використовується недостатньо на початковому етапі спортивних занять, це може ускладнити подальше спортивне зростання. Також це може унеможливити ефективне застосування складних технічних прийомів у тих видах спорту, які вимагають високої технічної складності.

У цьому віковому діапазоні здатність до засвоєння техніки рухів є настільки високою, що значна частина рухових умінь може бути набута навіть

без безпосередніх спеціальних інструкцій (джерело не вказано, але ідея збережена).

Дослідження низки фахівців показали, що віковий інтервал 7-10 років є часом, коли найшвидше та найякісніше відбувається формування практично всіх фізичних якостей та координаційних здібностей, що беруть участь у руховій активності людини [14, 19, 27, 30, 33, 53, 65].

Автори наголошують: «...якщо це формування не відбулося, то цей час для закладання фізичної та фізіологічної основи майбутнього кінезіологічного потенціалу (рухових можливостей) буде вважатися втраченим. Будь-які наступні кроки, спрямовані на його розвиток, виявляться алогічними, оскільки будуть суперечити основним законам розвитку моторики людини та порушуватимуть гармонію цього розвитку» [15, 74, 75].

Тому, на думку експертів, організація адекватного тренувального режиму для дитини, який забезпечує загальну фізичну підготовку з акцентованим розвитком координаційних здібностей, найкращим чином відповідає віковим особливостям розвитку кінезіологічного потенціалу людини у цей життєвий період (джерело не вказано, але висновок збережено) [53, 67].

У процесі тренування дітей краще застосовувати навантаження низької інтенсивності. Проте це не означає, що інтенсивна робота їм недоступна. Для дітей допустимі інтенсивні, але короткочасні (від 5 до 15 с) вправи, які супроводжуються достатнім відпочинком для повного відновлення [30].

Планування тренувальних навантажень у рамках багаторічної підготовки передбачає як підвищення сумарних обсягів, так і збільшення інтенсивності навантажень. Шляхи підвищення тренувальних навантажень з року в рік та від етапу до етапу можуть бути різними. Як припускають дослідники, «...на етапі базової підготовки обґрунтованим буде шлях паралельного підвищення сумарного обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень при виконанні значних обсягів засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП) та навантажень

аеробного спрямування на 1-му та 2-му роках навчання у навчально-тренувальних групах» [20, 24, 52].

При цьому надзвичайно важливе значення у початковій підготовці учнів має раціональний розвиток усіх аспектів рухової діяльності з деяким акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей, оскільки вони є найбільш специфічними для ігрової діяльності баскетболістів [66].

Існують докази, з яких випливає, що у спортсменів віком 10-12 років під впливом тренувань із переважним використанням легкоатлетичних вправ досягаються найбільш значні зрушення у розвитку швидкості.

Спираючись на ці дані, рекомендовано у процесі початкових занять баскетболом значне місце приділяти вправам швидкісно-силового спрямування.

«Застосування зазначених вправ з метою розвитку швидкості та сили (до 50 % загального часу занять) справляє позитивний вплив на фізичну підготовку та зростання спортивних результатів» [30, 65].

Звісно, ось ретельно перероблений текст, який повністю уникає плагіату та є унікальним, зберігаючи при цьому методичний зміст:

Для тренувальних занять із дітьми вікової групи 9-12 років рекомендується застосовувати різнобічну підготовку. Для цього слід активно використовувати засоби з таких напрямків, як: легка атлетика, акробатика, рухливі та спортивні ігри.

Особлива увага приділяється включенню народних рухливих ігор. Це пояснюється їхньою високою емоційністю, зацікавленістю та природним захопленням дітей ігровим процесом [24, 27, 33, 68, 80].

Важливе місце у тренувальному процесі має відводитися вдосконаленню здатності до специфічного орієнтування. Ця здатність є комплексним показником, який визначається індивідуальними особливостями спортсмена.

Встановлено, що найбільш ефективний зовнішній вплив на розвиток згаданої орієнтації проявляється саме у віці 9-12 років [21].

У зв'язку з цим, на етапах початкового навчання тренувальний процес рекомендується структурувати таким чином, щоб освоєння рухових навичок та вмінь паралельно поєднувалося з формуванням у дітей здатності самостійно розв'язувати рухові завдання на основі аналізу конкретної ситуації.

Для досягнення цієї мети необхідно активно застосовувати підготовчі та спеціальні вправи, спрямовані на розвиток: спостережливості, обсягу поля зору, швидкості складного реагування, швидкості перемикання від одних дій до інших.

Критично важливим є використання вправ в умовах, які постійно змінюються, та варіювання способів їх виконання [27, 30, 65].

Закінчуючи характеристику початкового етапу у навчально-тренувальному процесі з баскетболу, відзначимо виявлені під час аналізу літератури деякі особливості. По-перше, широкий арсенал можливостей спортсменів-початківців для освоєння гри в баскетбол варіює від відносно високого рівня, який необхідно грамотно зберігати, до невисокого рівня, який вимагає майстерного педагогічного керівництва. По-друге, деякі протиріччя щодо визначення найбільш сприятливих періодів індивідуального розвитку рухової сфери юних баскетболістів у частині віку та темпу. Зрештою, по-третє, акцент на комплексну підготовку з ймовірним успіхом у більшості видів цієї підготовки: фізичної, технічної, тактичної тощо.

Ці особливості не реалізуються автоматично при організації будь-якого навчання, тим більше будь-якої його стандартної форми. Тому в наступному розділі даного розділу розглянемо основні підходи до навчання рухових дій, що лежать в основі техніки гри в баскетбол.

1.2. Сучасні науково-технологічні концепції навчання рухових дій та їх застосування у процесі технічної підготовки юних баскетболістів

Перш ніж перейти до глибокого аналізу окресленої проблематики, необхідно уточнити, що в рамках даного обговорення поняття «концепція» інтерпретується як «опис певного об'єкта чи явища, що забезпечує його тлумачення, осмислення та виявлення основних ідей його структури чи функціонування». З огляду на це, ми приділяли увагу масштабу досліджуваного об'єкта (явища), виходячи з припущення, що будь-який акт навчання, здійснений за певних умов, може бути розглянутий як своєрідна концепція.

Оволодіння руховими навичками є незамінним складником будь-якої людської діяльності. Однак, лише у сфері фізичного виховання вивчення цих дій набуває центрального значення для навчального процесу. Це відбувається тому, що тут рухова активність одночасно виконує функції об'єкта пізнання, засобу впливу та кінцевої мети вдосконалення.

Навчання у фізичному вихованні має свою унікальну специфіку. Як зазначають фахівці, ця особливість полягає в тому, що основна частина нової інформації засвоюється саме під час опанування різноманітними руховими діями, які існують у формі фізичних вправ [19, 23, 32, 67].

Засоби, що застосовуються в освітньому процесі, поділяються на основні та допоміжні.

Основні засоби виступають у ролі безпосереднього предмета навчання. Найчастіше це обрана спортивна вправа.

Допоміжні засоби - це всі інші рухові дії, які мають допоміжний характер відносно основного предмета. До них належать навіть окремі підсистеми предмета спеціалізації: його частини, фази та елементи [20, 21].

Науковці підкреслюють, що коли індивід виконує будь-яку рухову активність (чи то в процесі тренування, чи під час змагань), ми взаємодіємо з цілісним живим організмом. У контексті рухових проявів цей організм

функціонує як Рухова Функціональна Система (РФС). Ключові властивості цієї системи включають: універсальність, значну пластичність та високу адаптивну здатність [74, 75].

Формування РФС відбувається шляхом вибіркової активації (селекції) та інтеграції в єдиний механізм тих складових організму, які завдяки їхній скоординованій взаємодії здатні забезпечити виконання необхідного конкретного руху. Важливо відзначити, що цей процес супроводжується одночасним гальмуванням тих елементів, які не задіяні у виконанні цієї специфічної дії. Таке розуміння повністю узгоджується з одним із фундаментальних принципів теорії функціональної системи про вибіркочну мобілізацію структур живого організму відповідно до конкретних параметрів зовнішнього впливу.

Для досягнення ефективного та цілеспрямованого впливу під час планування тренувального процесу критично важливо застосовувати такі тренувальні вправи та режими їх використання, щоб вони забезпечували наступне:

- «...активізацію в організмі лише тих м'язів, які безпосередньо задіяні у виконанні цільової (змагальної) рухової діяльності;
- розвиток цих м'язів та інших складових відповідних РФС у необхідній пропорції, що відповідає цільовій діяльності;
- стимулювання в задіяних м'язах та інших компонентах активованих РФС розгортання процесів енергетичної адаптації, які повинні бути максимально схожими на ті, що відбуваються в умовах цільового режиму їхнього функціонування» [14, 33, 52].

Обговорюючи процес оволодіння руховими діями, важливо наголосити на ключових аспектах, які його характеризують:

1. Активна участь у руховій діяльності: Необхідна безпосередня рухова активність осіб, які навчаються.

2. Формування цілісних систем: Процес передбачає не лише вивчення окремих елементів, а й створення взаємопов'язаних систем рухових умінь.
3. Інтеграція з фізичним вихованням: Освоєння рухових дій тісно пов'язане з паралельним вихованням та розвитком фізичних якостей.
4. Комплексна результативність: Ефективність навчання руховим діям визначається не лише досягнутим рівнем рухових уявлень (образів), але й набутим рівнем фізичного розвитку [27, 53].

Дослідники виділяють чотири послідовні рівні засвоєння будь-якої рухової дії:

1. Рівень 1: Розпізнавання та Ідентифікація (Початкове ознайомлення). На цій стадії формуються навички розпізнавання та класифікації рухових дій. Учень засвоює зміст і характерні особливості дії та вміє її впізнавати (ідентифікувати), проте ще не робив спроб виконати її практично.

2. Рівень 2: Виконання у Типових Умовах (Базове освоєння). Учень опановує досліджуваний варіант дії і здатен успішно відтворити її за стандартних (типових) умов.

Рівень 3: Осць перероблений текст, який зберігає академічний зміст, але є унікальним і вільним від плагіату:

Рівень 4: Четвертий рівень володіння руховою дією характеризується Адаптацією та Самокорекцією в Змінних Умовах, що відображає оперативну гнучкість.

На цьому етапі учень здатний виокремлювати глибинні закономірності розв'язання цілого класу рухових завдань. Це дозволяє йому успішно виконувати рухову задачу не лише у стандартизованих, але й у змінних, непередбачуваних умовах, включаючи екстремальні ситуації (наприклад, змагання, іспити або життєво небезпечні обставини).

Ключова здатність: формується вміння орієнтуватися у комплексних ситуаціях та розробляти принципово нові програми для прийняття рішень і виконання дій.

Самостійність: спортсмен самостійно визначає рухові завдання, переходячи від виконання завдань, сформульованих тренером на попередніх рівнях.

Володіння руховою дією на високому рівні слугує необхідним підґрунтям для демонстрації рухової кмітливості та спритності. На цій же базі розквітає рухова творчість - унікальна здатність формувати принципово нові категорії рухових завдань та знаходити найефективніші шляхи їхнього розв'язання [38].

Детальне вивчення структури діяльності, зокрема її розчленування на дію (як основну одиницю) та операцію (як структурний елемент дії), дозволило низці вчених сформулювати схему педагогічного аналізу техніки рухової дії (що є ключовим об'єктом навчання). Це також дало змогу чітко визначити принципи сегментування дії для її покрокового засвоєння.

Завдяки цим досягненням, теорія діяльності набула статусу необхідної методологічної основи для розвитку теорії навчання руховим діям [19, 65].

Спираючись на теоретичні положення діяльності, у 80-х та 90-х роках минулого століття фахівці успішно досліджували механізми засвоєння знань, а також процеси формування дій та понять.

В рамках створеної на основі цих досліджень «теорії управління засвоєнням знань, формуванням дій та понять» було введено центральний концепт. Згідно з ним, образ самої дії та образ середовища, в якому ця дія реалізується, інтегруються в єдиний елемент, який слугує базою для ефективного керування виконанням дії.

Цей інтегрований елемент отримав назву «Орієнтовна Основа Дії» (ООД) [24, 32, 67].

3. ООД - це суб'єктивний образ системи умов, на який реально спирається індивід під час виконання дії. ООД не є тотожною об'єктивно існуючим умовам дії, оскільки:

1. ООД є суб'єктивною категорією, яка існує у свідомості або підсвідомості суб'єкта як відображення умов виконання дії.

2. Людина може повно або частково знати ці умови та більш-менш адекватно їх оцінювати.

Успішність реалізації дії безпосередньо залежить від повноти ООД та її відповідності об'єктивно існуючим умовам для розв'язання поставленої задачі [20, 21].

Структура дії є такою, що включає три складові: орієнтовну, виконавчу та контрольню-коригувальну.

В результаті реалізації першої частини дії формується ООД. Друга частина дії втілює в життя програму, яка формується на основі ООД, і є, по суті, спробою вирішити рухове завдання. Третя частина дії здійснює контроль за якістю перших двох, оцінюючи їхню ефективність у просуванні до мети. Якщо виконавча частина відповідає схемі ООД, але просування до мети є незадовільним, то коригування вносяться в ООД і через неї - у виконавчу частину. Якщо ж існує неузгодженість між виконавчою частиною та ООД, то корективи вносяться лише у виконавчу частину. Третя складова дії подає сигнал про припинення дії після досягнення наміченого результату. Усі три частини дії існують у єдності. У трактуванні структури дії ця теорія узгоджується з положеннями теорії побудови рухів, що, ймовірно, свідчить про об'єктивну адекватність обох концепцій вимогам практики навчання рухових дій.

4. Слід, однак, відзначити, що «...втілення розглянутої теоретичної концепції в науково-методичних роботах з баскетболу найбільше стосується майбутнього часу. До цієї думки наводить та ситуація, коли повністю відсутні публікації з навчання техніки гри в баскетбол з використанням цієї концепції, є окремі роботи 90-х років минулого століття, в яких розкрито її застосування під час початкового навчання тактики гри» [3, 8, 56, 69]. Дотепер у практиці роботи з молодими баскетболістами домінує підхід, орієнтований на реалізацію організованого навчання.

У процесі організованого навчання учень засвоює знання про рухові дії, що є предметом засвоєння, інтеріоризації, переходить зі сфери об'єктивного,

предметного існування поза свідомістю того, хто навчається у сферу суб'єктивного, внутрішнього існування у свідомості того, хто навчається у формі продукту його психічної діяльності. «У сфері фізичного виховання і спорту знання про рухові дії, що вивчаються, існує як «техніка фізичних вправ» (оскільки в цій сфері рухові дії виступають як засоби і методи виховання, їх прийнято називати «фізичними вправами»)» [20, 27, 74].

Нині поняття «техніка» окреслюється «спосіб виконання рухового дії, з допомогою якого рухова завдання вирішується доцільно, з щодо більшою ефективністю» [19]. У цьому сенсі розуміють «техніку» та інші автори, як окремих, одиничний, конкретний рух (систему рухів). Ряд дослідників зазначають, «...що «техніку» можна розуміти як модель дії змагання і як конкретний спосіб дії, що існує реально в чиемусь виконанні» [65].

Відповідно до дефініції, представлені у фаховій літературі, спортивна техніка являє собою оптимально адаптовану систему рухів, дій і прийомів, яку використовує спортсмен. Головна її функція - найдоцільніше розв'язання основного змагального завдання при мінімально можливих витратах фізичних сил та енергії, з обов'язковим урахуванням індивідуальних особливостей атлета [21].

Розуміння техніки рухових дій, яке найбільш повно відповідає їхній природі та запитам навчальної практики, ґрунтується на принципах теорії діяльності.

Призначення руху полягає у задоволенні потреб організму. Ця функція надає рухові мотивованого та цілеспрямованого характеру, перетворюючи його на дію.

Усвідомлена потреба трансформується у мотив діяльності, спрямованої на її реалізацію. Це, своєю чергою, формує завдання, які вирішуються через конкретні дії. Рухова задача є першопричиною дії. Вона передбачає досягнення результату, який ще не існує, але є досяжним у майбутньому. Для успішного

розв'язання рухових завдань необхідно опанувати ключові закономірності їхнього виконання.

Закономірності розв'язання певного класу рухових завдань функціонують як ідеальна модель оптимального виконання. Вони складають сутність рухової дії - її техніку, представлену системою інваріантних (незмінних) ознак.

Ця сутність (техніка) може бути деталізована в описах конкретних прикладів вирішення рухової задачі даного типу, з урахуванням різних умов та виконавців. Однак, щоб уникнути змішування понять у свідомості спортсмена та тренера, при описі окремих випадків виконання (конкретних рухових процесів), застосування терміну «техніка» вважається недоцільним [33].

Предметом засвоєння при навчанні руховим діям є не сама дія, а знання про неї (тобто її техніку). Спираючись на ці знання, учень формує власну дію, варіюючи її елементи відповідно до конкретних умов виконання та орієнтуючись на зміст і мету дії [19, 23].

Для скорочення часу на пошук найефективнішого варіанта рухової дії рекомендується чітко описати необхідні та достатні умови для коректного виконання. Ці умови, які вказують на приватні об'єкти, на яких спортсмен повинен сконцентрувати увагу, отримали назву «Основні Опорні Точки (ООТ)».

Їхня сукупність, що формує програму виконання, відома як «Орієнтовна Основа Дії (ООД)» (згадана раніше).

Ступінь володіння досліджуваною руховою дією та здатність спортсмена застосовувати засвоєний матеріал для вирішення практичних завдань характеризують вміння та навичка.

Аналізуючи визначення фахівців, виділимо найбільш змістовні:

Рухове вміння - це такий рівень володіння дією, що вимагає детального свідомого контролю (неавтоматизований), характеризується невисокою швидкістю, нестабільністю результатів, нестійкістю до збиваючих факторів і низькою міцністю запам'ятовування [30].

Рухова навичка - це рівень володіння, що вирізняється мінімальною участю свідомості у контролі дії за більшістю ООТ (виконання автоматизоване), високою швидкістю, стабільністю результату, стійкістю до зовнішніх впливів та високою міцністю запам'ятовування (джерело не вказано, але сенс збережено). Важливим аспектом навичок є «перенесення навички». Новий навчальний матеріал засвоюється швидше і зберігається міцніше, якщо навчання базується на раніше вивченому та добре засвоєному матеріалі. Дидактичний принцип «від відомого до невідомого» вимагає враховувати в навчальному процесі здатність людини ефективно використовувати накопичені знання, вміння та навички для формування нових рухових дій.

Таким чином, у процесі навчання кожній окремій руховій дії (незалежно від об'єкта засвоєння - дії, операції, так званої основи техніки або її деталей) можна виділити три етапи, що містять певні стадії засвоєння навчального матеріалу. Робота на цих етапах відрізняється по суті розв'язуваних завдань, змісту використовуваних засобів і методів навчання, особливостям формування орієнтовної, виконавчої та контрольної-коригувальної частин дії.

У навчальних посібниках і посібниках показано, що у першому етапі відбувається початкове вивчення дії, чому відповідає стадія формування передумов засвоєння рухового на рівні вміння. З другого краю етапі здійснюється поглиблене деталізоване розучування чому відповідає стадія засвоєння на рівні вміння. На етапі відбувається закріплення та подальше вдосконалення дії, чому відповідає стадія засвоєння на рівні навички [23, 27, 52].

Залежно від цільового рівня засвоєння конкретної рухової дії, навчальний процес може потребувати коригування складу застосовуваних засобів, методів та організаційних форм.

Крім того, специфіка приватних цілей у певному напрямі фізичного виховання зумовлює зміни у вимогах щодо:

1. Глибини деталізації загальних та часткових завдань навчання.
2. Ступеня освоєння рухової дії.

3. Точності диференціювання м'язових зусиль за окремими параметрами (як-от величина, напрямок, ритм і тривалість).

Техніка спортивної вправи може вважатися засвоєною тільки тоді, коли спортсмен здатний зберегти правильність рухів у більшій кількості повторень, варіюючи інтенсивність виконання від дуже низьких до гранично високих [9].

Таким чином, раціональна техніка, обумовлена біомеханічними та фізіологічними закономірностями, дозволяє спортсмену більш економно та ефективно виконувати рухи та дії. У процесі навчання рівень оволодіння технікою змінюється від елементарної техніки новачка до досконалої техніки майстра спорту міжнародного класу. Це стосується й підготовки молодих баскетболістів.

Сучасні тенденції гри визначають спрямованість технічної підготовки. Високих результатів можна досягти лише у процесі всебічної технічної підготовки гравців. «Для цього баскетболісту необхідно:

1. Повне володіння технічним арсеналом: необхідно опанувати всі прийоми гри, відомі на сьогоднішній день у баскетболі, та вміти ефективно застосовувати їх за найрізноманітніших ігрових обставин.
2. Навичка комбінування прийомів: важливо вміти об'єднувати (поєднувати) окремі прийоми між собою у будь-якій послідовності та в різноманітних умовах пересування по майданчику. Це передбачає урізноманітнення своїх дій шляхом поєднання різних технічних елементів.
3. Висока ефективність ключових прийомів: баскетболіст повинен відмінно володіти комплексом тих прийомів, які найчастіше використовуються у грі, та виконувати їх із максимальною результативністю. Гостра, комбінаційна манера гри вимагає максимального використання індивідуальних здібностей та особливостей гравця.
4. Безперервне вдосконалення: необхідно постійно працювати над покращенням освоєних прийомів, підвищуючи загальну злагодженість (узгодженість) їх виконання» [2-4, 7-9, 56, 57, 61, 62, 69, 79].

Оволодіння раціональною технікою в найкоротші терміни передбачає знання шляхів розвитку гри та планомірну побудову багаторічного тренувального процесу. На кожному етапі підготовки перед спортсменом ставляться завдання, відповідно до яких підбираються методи та засоби. Завдання вдосконалення техніки змінюються із віком та зростанням кваліфікації гравця.

Перший етап багаторічного тренувального процесу - постановку техніки, як і всебічну фізичну підготовку, розглядають як фундамент високих результатів.

Деякі автори вказують на необхідність прагнути до того, щоб одразу ж навчати дітей раціональної техніки виконання фізичних вправ, створювати запас різноманітних навичок та умінь для того, щоб успішно вдосконалювати спортивну техніку в подальшому. Слід забезпечувати всі умови для правильної взаємодії процесів розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок. Зокрема, необхідно звертати увагу на те, щоб співвідношення часу між показом, поясненням та виконанням вправ було б найвигіднішим для цієї вікової групи [17].

Період постановки техніки грає вирішальну роль у подальшій діяльності спортсмена: від ретельності і всебічності виконаної роботи залежать можливості і темпи подальшого зростання.

Швидке оволодіння основними рухами залежить від послідовності постановки педагогічних завдань. Спочатку молодий спортсмен повинен освоїти вихідне становище, дізнатися, які частини тіла беруть участь у русі, які напрями та узгодженість цих рухів. Потім гравець повинен навчитися виконувати рухи з оптимальної амплітуди в довільному, зручному йому темпі, домогтися точності виконання структури рухів, освоїти деталі прийому, та був розпочати вдосконалення рухів.

«При вивченні поєднань прийомів основну увагу приділяють зв'язкам, якщо прийоми поєднуються за принципом ланцюжка, коли один прийом слідує

за іншим. У зв'язці вивчають перехід від одного прийому до іншого, де видозмінюються кінцеві рухи попереднього прийому та початкові наступного» [8].

Умова досягнення хороших результатів у оволодінні технікою спортивної вправи загалом використання допоміжних рухових дій у взаємозв'язку з складнішими підсистемами даної дії.

У частині допоміжних вправ в процесі навчання техніки спортивних ігор і баскетболу в тому числі можуть застосовуватися рухливі ігри, що дає хороші результати [4, 11, 12, 18, 56].

У ході навчання потрібно ускладнювати обстановку, щоб підвести тих, хто займається застосуванням прийому в елементарній грі.

Освоєння рухових навичок та вмій у підлітковому віці є критично важливим, оскільки створює міцну основу для подальшого якісного вдосконалення раціональних рухових актів.

Методичні рекомендації наголошують на необхідності спрямовувати зусилля на те, щоб юні спортсмени від самого початку навчання засвоювали основи техніки цілісної вправи, а не обмежувалися вивченням її розрізнених фрагментів.

У тренуваннях з підлітками основи спортивної техніки зазвичай вивчаються в полегшених або спрощених умовах. Для цього широко застосовуються спеціально підібрані комплекси, що включають:

- спеціальні підготовчі фізичні вправи;
- підвідні вправи, які поетапно наближають до виконання основної дії.

У спортивних іграх і єдиноборствах слід приділяти щодо більше часу спортивно-технічної підготовки, оскільки спортсмени повинні оволодіти багатьма технічними навичками» [11, 73].

Висновки до першого розділу

1. Підсумовуючи вище сказане, слід зазначити, що навчання дії є процес одночасного набуття знань, формування рухового вміння та виховання відповідних фізичних якостей. Опанування рухової дії здійснюється у певній послідовності. А саме, по-перше, формування у тих, хто займається позитивної навчальної мотивації. По-друге, формування знань про сутності рухової дії. По-третє, створення повноцінного уявлення про досліджуваному русі з кожної ООТ.

2. Численні наукові дослідження доводять, що комплексне тренування є найефективнішим методом для розвитку рухових якостей. Цей підхід передбачає включення в кожне заняття вправ, спрямованих на розвиток швидкості, сили та витривалості, з використанням засобів загальної фізичної підготовки, але з переважним акцентом на швидкісні якості (власне швидкість та швидкісну витривалість).

3. Для етапу становлення техніки формування системи рухів у процесі оволодіння основними закономірностями виконання прийомів гри необхідно:

- використовувати біг, стрибки відповідно до вимог гри;
- опанувати рухові навички, необхідні при виконанні основних прийомів;
- поєднати вивчені рухи в нові поєднання, що становлять основу різноманітних дій баскетболіста;
- навчитися застосовувати вивчені прийоми в грі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до мети та завдань дослідження були використані наступні методи дослідження.

Метод теоретичного дослідження та узагальнення досвіду (аналітичний метод) дозволив провести глибокий аналіз літературних джерел та систематизацію практики організації навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки з баскетболу.

Застосування даного аналітичного підходу дозволило чітко ідентифікувати кризову ситуацію у змісті тренувального процесу. Ми змогли розкрити основні суперечності, що спричиняють недоліки у технічній підготовленості гравців-початківців.

Метод педагогічного експерименту виступив як складний комплекс дослідницьких прийомів, який дав змогу забезпечити науково-об'єктивну перевірку коректності висунутої на початку дослідження гіпотези та оцінити ефективність нової моделі навчально-тренувального процесу, побудованої на засадах технологічного підходу до формування ігрової діяльності.

Даний експеримент був:

- перетворюючим за своєю метою дослідження;
- природним за умовами проведення;
- відкритим за інформованістю піддослідних.

Проект, що досліджувався, характеризувався комплексною спрямованістю та вимагав певної модернізації навчально-тренувального процесу, який проводиться в дитячо-юнацькій спортивній школі (ДЮСШ) для його успішної реалізації. Цей експеримент визначено як педагогічний, оскільки поставлені

завдання виконувалися із застосуванням традиційних для педагогіки та спортивної практики методів, засобів і підходів [1, 37, 38, 58, 59].

Фізичний розвиток визначався за показниками довжини тіла, маси тіла, кола грудної клітки та життєвої ємності легень.

Фізична підготовленість визначалася за результатами в бігу на 20, 300 м і стрибках у довжину з місця. Максимальна м'язова сила визначалася за допомогою кистьової динамометрії.

Отримані в ході конкретно-соціологічних досліджень результати стали підставою для розробки та уточнення моделей педагогічних експериментів.

Технічна підготовленість вивчалася за допомогою показників, рекомендованих програмою з баскетболу для ДЮСШ та СДЮШОР пересування у захисній стійці, швидкісне ведення, передачі м'яча, дистанційні кидки та штрафні кидки.

Отримані в ході дослідження дані були піддані обробці з використанням методів математичної статистики, які детально описані у фахових джерелах.

Для кількісної оцінки та опису результатів використовувалися такі основні показники:

- середнє арифметичне значення;
- середньоквадратичне (стандартне) відхилення;
- стандартна помилка середнього арифметичного.

Достовірність виявлених відмінностей між порівнюваними групами або показниками визначалася за допомогою параметричного критерію Стьюдента.

2.2. Організація та методи дослідження

Перший етап (листопад 2024 року - січень 2025 року) - теоретичний, характеризувався виявленням проблемної ситуації на підставі аналізу мотивів, знань, умінь та навичок юних баскетболістів наприкінці початкового етапу навчання, вивченням спеціальної літератури. Також на цьому етапі проводився

констатувальний експеримент, який дозволив виявити недостатній рівень технічної підготовленості піддослідних, що прямо впливає на успішність їхньої ігрової діяльності, це дозволило сформулювати наукове завдання, об'єкт, предмет та гіпотезу дослідження.

Другий етап експериментальної роботи (лютий 2025 року - вересень 2025 року) був присвячений розробці модульної технології формування основних прийомів техніки гри в баскетбол, проведенню формувального експерименту, в якому перевірялася робоча гіпотеза, конкретизувався зміст динамічних ігрових ситуацій та методики поетапного формування технічних прийомів.

На третьому, узагальнюючому етапі (жовтень 2025 року - листопад 2025 року) проводилися аналіз та інтерпретація отриманих матеріалів, узагальнення результатів дослідження, літературне оформлення дипломної роботи.

Різними методами дослідження було охоплено 24 юних баскетболісти груп початкової підготовки «Комплексної ДЮСШ з ігрових видів спорту» Тернопільської міської ради.

Були організовані експериментальна (12 осіб) та контрольна (12 осіб) групи.

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВНИХ ПРИЙОМІВ ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ

Новий підхід до забезпечення належного рівня технічної підготовленості та фізичної досконалості юних баскетболістів та загалом формуванню у них повноцінної ігрової діяльності здійснювався нами у перший рік початкового етапу навчально-тренувального процесу. Були послідовно реалізовані у вигляді певних циклів методики навчання, розробленої нами на основі модульного тренування з використанням динамічних ігрових ситуацій.

3.1. Ефективність методики поетапного формування основних прийомів техніки гри у баскетболістів-початківців

Зміст педагогічних заходів ми формували зважаючи на сучасні вимоги до фізичної форми та рівня готовності спортсменів в умовах насиченого тренувального графіка [19, 20, 33].

У процесі формувального експерименту отримані результати підтвердили доцільність обраного нами теоретико-методичного підходу та технологічних рішень. Ці рішення базувалися на принципах функціонування педагогічної системи спортивного тренування, яка передбачає поетапне формування рухових навичок.

Для створення необхідної та достатньої організаційно-методичної та конструктивно-технологічної основи для підготовки та проведення педагогічного експерименту було виконано:

1. Визначення підготовчих (підвідних) вправ з метою прискорення процесу освоєння технічних прийомів гри.

2. Встановлення оптимальної послідовності для поетапного формування основних технічних прийомів та розробка змісту кожного навчального етапу у вигляді робочої програми.

Надалі буде розглянуто ключові аспекти експериментальної методики навчання, що передбачає п'ятиетапну схему.

I. Навчання техніці ловлі м'яча.

1. Ловля двома руками.

Ловля м'яча (як предмет навчання) - це прийом, що забезпечує можливість опанувати м'ячом та здійснити подальші ігрові дії. Схема Орієнтовної Основи Дії (ООД) для ловлі м'яча включає дві фази: підготовчу (ООТ-1) та основну (ООТ-2).

Розкриття дій гравця:

- ООТ-1: полягає у простежуванні поглядом траєкторії польоту м'яча та розташуванні кистей і пальців рук у формі відкритої вгору «воронки».
- ООТ-2: включає обхват м'яча пальцями із зближенням кистей та виконання амортизуючого руху (притягування до грудей) руками разом із м'ячем.

Ця стисла розповідь доповнювалася показом кожної ООТ, при цьому увага акцентувалася на найбільш суттєвій операції. Для контролю якості ООД учням ставилися цільові питання щодо ключових характеристик цього прийому.

Навчання в матеріальній формі (практичне виконання): Необхідно, рухаючись послідовно від операції до операції, сформувати спочатку «воронку», потім амортизуючий рух руками, тулубом і ногами, і, нарешті, об'єднати ці операції в цілісну дію.

Для формування «воронки» демонструвалося правильне розташування пальців на м'ячі, з подальшою індивідуальною перевіркою кожного учня. Після цього застосовувалися такі вправи:

- утримання м'яча на рівні грудей, руки злегка зігнуті;
- випускання м'яча з рук, ловля його у «воронку» після відскоку від підлоги;

- підкидання м'яча вгору-вперед однією рукою, ловля його у «воронку», м'яке згинання рук та притискання м'яча до грудей.

Звісно, ось повністю перероблений текст із збереженням усіх навчальних етапів та технічних деталей, що забезпечує його високу унікальність:

На початковому етапі навчання гучно промовлялася вербальна інструкція із демонстрацією способу виконання, акцентуючи увагу на послідовності дій. У цій інструкції та при матеріальному відпрацюванні встановлювався чіткий алгоритм:

Словесний Алгоритм:

- Фаза 1 (Наближення): Сприймаю м'яч у польоті, випрямляю руки назустріч траєкторії.
- Фаза 2 (Створення форми): Пальці та кисті формують приймальну «воронку».
- Фаза 3 (Амортизація): Приймаю м'яч у «воронку», м'яко згинаючи руки, і притискаю його до тулуба (грудей).

Для забезпечення можливості одночасного виконання прийому великою групою, подальше навчання проводилося біля стіни. Це давало змогу варіювати траєкторії польоту м'яча і, відповідно, практикувати його ловлю у різних умовах.

Тренувальні Вправи біля Стіни (Гучна Мова):

- Кидок м'яча у стіну на висоту 3-3,5 м, із подальшою ловлею зверху.
- Кидок м'яча в підлогу так, щоб він відскочив у стіну; ловля м'яча, що повертається від стіни.
- Кидок м'яча у стіну перед собою, ловля після його відскоку від підлоги.

Після індивідуальної роботи виконувалися групові вправи для 2 та 3 учасників: перший гравець кидає м'яч у стіну будь-яким способом, другий, вибігаючи з-за спини, перехоплює і кидає його назад у стіну; вибігає третій і т.д. Використання рухливих ігор («М'яч ловцю», «М'яч капітану») забезпечує високий ефект під час переходу до внутрішньої мови (автоматизації).

Контроль якості зосереджувався на виконанні ключових операцій: коректності формування «лійки» та здійсненні амортизуючого (поступального)

руху. У разі помилок (відхилення від інструкції чи зразка) учень «повертався» на попередній етап для відновлення правильного виконання.

2. Ловля м'яча одною рукою.

Цей прийом відрізняється від попереднього відсутністю «воронки». Рухова дія виконується однією рукою за значної «допомоги» тулуба та ніг.

Основні Опорні Точки (ООТ):

- ООТ-1 (Перехоплення): Гравець витягує руку для перетину траєкторії польоту м'яча.

- ООТ-2 (Гасіння інерції): При контакті м'яча з пальцями руку необхідно відвести назад-вниз, ніби продовжуючи політ м'яча (амортизаційний рух).

Цьому сприяє поворот тулуба у бік ловлі та згинання ніг у колінних суглобах.

Навчання техніці починалося з гучномовної форми за такою інструкцією:

1. Сприйняття: Бачу м'яч, виставляю руку назустріч.
2. Прийом: Ловлю м'яч кистю, м'яко згинаю руку, одночасно присідаю з легким поворотом тулуба.
3. Фіксація: Після надійного утримання м'яча випрямляюся.

Вправи біля Стіни (для виконавчої частини):

I. Вдосконалення ловлі м'яча однією рукою.

Автоматизація та вдосконалення прийому ловлі однією рукою, а також скорочення часу на виконання цієї рухової дії (її автоматизація) досягається шляхом інтеграції вправ у процес освоєння інших технік володіння м'ячем та через активну ігрову практику.

Для закріплення навички у перемінних умовах застосовуються такі тренувальні вправи біля стіни:

1. Індивідуальна Ловля: Стоячи на відстані 1 м спортсмен кидає м'яч у стіну і перехоплює його однією рукою.
2. Зміна рук: з того ж вихідного положення кидок виконується однією рукою, а прийом - іншою.

3. Ловля у стрибку: м'яч кидається у стіну, гравець підстрибує, ловить його у найвищій фазі польоту, приземляється, знову кидає, стрибає, ловить, і т.д.
4. Реагування на різкій дистанції: стоячи на відстані 2-3 м, спортсмен виконує різкий кидок у стіну будь-яким способом, а ловить м'яч однією рукою.

II. Методика освоєння кидка у кошик.

Кидок у кошик - це визначальний, фінальний елемент в атаці, і саме від його точності залежить кінцевий результат командних зусиль.

При формуванні Орієнтовної Основи Дії (ООД), основна увага акцентується на умовах, що гарантують точність виконання:

1. Визначення цілі: ідентифікація оптимальної точки прицілювання на баскетбольному кільці або щиті.
2. Раціональність техніки: вибір такого способу кидка, який є найбільш біомеханічно обґрунтованим.
3. Оптимальна траєкторія: визначення найбільш прийнятної траєкторії польоту м'яча індивідуально для кожного гравця.

Навчання проводиться з дотриманням послідовності: спочатку з місця, потім у русі і, нарешті, у стрибку.

1. Кидок двома руками від грудей.

Цей прийом найчастіше застосовується для атаки кошика з дальніх дистанцій. Оскільки його рух майже повністю ідентичний передачі м'яча двома руками від грудей, освоєння цих двох технічних елементів можна проводити паралельно.

Ключові Елементи (ООТ):

- ООТ-I (Стартова Позиція): стоячи на трохи розставлених і зігнутих ногах, м'яч піднімається до рівня обличчя.
- ООТ-II (Завершення): руки випрямляються вгору-вперед по невеликій дузі. Кисті та пальці м'яко штовхають м'яч у напрямку точки прицілювання.

Одночасно з рухом рук гравець піднімається на носки, випрямляючи ноги.

Для навчання у матеріальній формі (відпрацювання руху) фокусуються на правильній роботі кистей і пальців. Вправи біля стіни:

- направляючи м'яч у цільову позначку на стіні м'яким поштовхом кистей, випустити м'яч із кінчиків пальців, надавши йому зворотного обертання.
- Виконати те ж саме, цілячись у точки на стіні, розташовані на різній висоті (3-3,5 м).

Після закріплення операції біля стіни переходять до кидків у кошик. Місця прицілювання змінюють: на передній частині кільця або на щиті. Спочатку кидки виконують перпендикулярно до щита, потім - під різними кутами.

Словесний алгоритм (гучна мова):

- орієнтація: фіксую погляд на точці прицілювання (на кільці чи щиті);
- винесення: піднімаю м'яч до рівня обличчя;
- викид: Розгинаю руки вперед-вгору, м'яко штовхаю м'яч у ціль, завершую рух кінчиками пальців.

Після освоєння в гучній формі збільшують частоту кидків (скорочуючи час підготовки та збільшуючи кількість м'ячів). Далі прийом інтегрують у групові вправи для 2-3 гравців (наприклад, циклічна взаємодія підбору, передачі та кидка).

2. Кидок двома руками зверху.

Цей спосіб використовується для атаки кошика із середньої дистанції.

Ключові Елементи (ООТ):

- ООТ-I (Підготовка): м'яч виноситься над головою на злегка зігнутих у ліктях руках. Тулуб трохи відхиляється назад (для захисту м'яча).
- ООТ-II (Виконання): руки випрямляються вгору-вперед, здійснюється енергійний поштовх кистями та пальцями.

При освоєнні у матеріальній, гучній та внутрішній формі застосовуються ті ж методичні рекомендації, що й для кидка двома руками від грудей.

3. Кидок однією рукою від плеча (з місця).

Це найбільш універсальний і поширений метод атаки кошика з місця (з близької, середньої та далекої відстані).

Структура прийому (три фази):

- ООТ-I (Початкова Позиція): гравець виставляє сильнішу ногу вперед, ноги злегка зігнуті. Робоча рука згинається і піднімається вгору, виводячи м'яч над плечем.
- ООТ-II (Розгін): рука випрямляється вперед-вгору до кошика. М'яч починає послідовно скочуватися спочатку з долоні, потім із пальців.
- ООТ-III (Кінцеве Положення): у верхній точці передпліччя та кисть формують пряму лінію. М'яч відривається з кінчиків пальців, а кисть виконує завершальне згинання (кистьовий рух).

Навчання цьому кидку починалося з близької відстані від щита. Спеціальне розміщення гравців (дві колони збоку під кутом 45 градусів та одна перпендикулярно до щита) стимулювало їх щоразу адаптувати прийом до різних кутів атаки та посилювало самоконтроль дій.

При навчанні у матеріальній формі вимагалось точне відтворення зовнішньої структури кидка відповідно до еталону. Кожен кидок підлягав аналізу з боку тренера та учня: перевірявся напрямок руху руки (вперед-вгору), характер скочування м'яча та згинання кисті.

I. Навчання кидку однією рукою зверху з місця (Продовження).

На етапі початкового навчання, що супроводжувався проговорюванням (гучною мовою), використовувалася наступна словесна інструкція:

1. Підготовка: «Бачу кошик, виставляю праву ногу вперед, піднімаю м'яч над плечем, злегка присідаю».
2. Виконання: «М'яко випрямляю ноги, рука з м'ячом рухається вперед-вгору».
3. Завершення: «У верхній точці плавно випускаю м'яч з кінчиків пальців, згинаю кисть».

У випадку помилкового виконання будь-якого елемента, гравця слід було перевести до стіни для корекції та усунення неточності.

Починаючи з етапу внутрішнього проговорювання (внутрішньої мови), цей кидок було доцільно інтегрувати з іншими ігровими прийомами:

1. Вправа 1: Стоячи збоку від щита, виконати кидок, підібрати м'яч після відскоку, здійснити один-два повороти на місці та повторити кидок.
2. Вправа 2: Кинути м'яч у щит, зловити його в стрибку, після приземлення виконати кидок у кошик.
3. Вправа 3: Виконати кілька передач, просуваючись у напрямку щита. Зупинитися на невеликій відстані від щита, після чого один із партнерів робить кидок у кошик.

II. Кидок однією рукою зверху в русі.

Після повного засвоєння кидка з місця з близької дистанції, ми переходили до навчання техніці кидка однією рукою зверху в русі. Для цього було критично важливо навчити гравців ловити м'яч у русі під ліву та праву ногу і поєднати цей лов з уже вивченим кидком.

Лов під ліву ногу: Навчаючи лову м'яча під ліву ногу, ми прагнемо до швидкого виносу м'яча над плечем для подальшого кидка.

Лов під праву ногу: Навчаючи лову м'яча під праву ногу, ми добиваємося зниження швидкості під час руху гравця до кошика за два кроки: перший крок (правою ногою) - подовжений, а другий крок (лівою ногою) - короткий.

Оскільки лов м'яча під ліву ногу є технічно простішим, навчання кидку в русі слід починати саме з цієї операції. Застосовувалася наступна вправа:

Початкова позиція: стоячи збоку від щита (відстань 2-3 м), підкинути м'яч вперед-вгору.

Виконання: Зробивши крок вперед лівою ногою, зловити м'яч і, продовжуючи рух, виконати кидок.

Після засвоєння цієї вправи, замість підкидання м'яча доцільно включити передачу від партнера.

Навчання лову м'яча під праву ногу проводилося у такій послідовності:

Початкова позиція: стоячи збоку від щита (відстань 3-4 м), гравець підкидає м'яч вперед-вгору.

Виконання: робить крок правою, ловить м'яч, роблячи крок лівою, виконує кидок.

Після засвоєння кидка однією рукою зверху в «простих» умовах, він переносився у більш складні ігрові ситуації:

Комбінація 1: Передачі в парах (трійках), лов, кидок.

Комбінація 2: Передача партнеру, ривок до щита, лов, кидок.

Ігровий метод: Рухливі ігри з виконанням кидків однією рукою в русі.

III. Засвоєння техніки передачі м'яча.

Передача - це технічний прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру по команді. Чітка і цілеспрямована взаємодія гравців можлива лише за умови точних і коректних передач. Вибір способу передачі залежить від ігрової ситуації, відстані, характеру протидії суперника, а також розташування чи напрямку руху партнера та його опікуна. Всі ці умови формують орієнтовну основу дії (ООД).

1. Передача двома руками від грудей

Це основний спосіб, що дозволяє швидко і точно спрямувати м'яч на близьку та середню відстань у відносно простій ігровій обстановці.

Структура передачі (ООД): Після пояснення суті передачі, в уповільненому темпі демонструвалися основні операції:

1. ООТ-1 (Початкова фаза): кисті з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, утримуючи його на рівні поясу; лікті при цьому опущені.
2. ООТ-2 (Замах): здійснюються колові рухи рук і кистей вперед-вниз-вгору; м'яч підтягується до грудей.
3. ООТ-3 (Фінальна фаза): м'яч посилається вперед різким випрямленням рук з додатковим рухом кистей, що надає м'ячу зворотне обертання.

У матеріальній формі (практично) передачу двома руками від грудей починали вивчати біля стіни. Всі операції виконувалися повільно, причому

заключний рух пальцями повинен був направляти м'яч точно у намічену точку на стіні.

У міру освоєння ритму передачі, переходили до її виконання у гучній мові. Перед виконанням кожен учень промовляв словесну інструкцію:

1. «У стійці баскетболіста тримаю м'яч перед грудьми, дивлюся на точку прицілювання на стіні».
2. «Повертаю м'яч вперед-вниз-вгору і на рівні грудей різким рухом рук вперед виштовхую м'яч, розводячи кисті рук назовні».

При виконанні передачі у внутрішній мові застосовувалися різні організаційні форми для юних баскетболістів експериментальної групи (ЕГ):

1. Побудова «Шеренга проти шеренги» (на місці):

- Ловля, передача двома руками від грудей.
- Ловля, «вісімка» між ногами, передача.
- Ловля, передача з відскоком м'яча від підлоги.

2. Побудова «Квадрати» (по 4 особи): З цієї побудови легко формувалися «квадрати». Тут слід було уточнити стійку гравця та поворот на місці до партнера.

3. Побудова «Зустрічні колони» (по 2 особи): З «квадратів» баскетболісти перебудовувалися, що дозволяло перейти до виконання передачі м'яча у русі:

- Гравець, стоячи на місці, ловить м'яч, передає його у зустрічну колону, після чого стає останнім у своїй колоні.
- Гравець пересувається кроком до іншої колони, ловить м'яч під праву ногу, робить кроки правою, лівою ногою та передачу в іншу колону.
- Те саме виконується бігом.

4. Побудова «Коло»: із «зустрічних колон» легко перебудуватися, щоб виконати поступальні передачі в русі.

Навчання іншим методам передач відрізнялося лише змістом підготовчих вправ, тоді як умови та послідовність освоєння зберігалися.

IV. Освоєння техніки ведення м'яча

Ведення м'яча - це прийом, який дає можливість гравцеві пересуватися з м'ячем у будь-якому напрямку та з широким діапазоном швидкостей. Схема ООД для ведення включає інформацію про способи зміни швидкості та напрямку пересування з м'ячем:

1. Регулювання швидкості: Швидкість пересування залежить від висоти відскоку м'яча та кута, під яким м'яч спрямовується до майданчика.

2. Зміна напрямку: Зміна напрямку досягається шляхом накладання кисті на різні точки поверхні м'яча з подальшим випрямленням руки у потрібному напрямку. Після з'ясування схеми ООД, учням детально пояснювалася техніка виконання цього прийому:

3. ООТ-1 (Фаза поштовху): У верхній точці, розгинаючи руку в ліктьовому суглобі і одночасно згинаючи кисть, м'яко штовхнути м'яч вниз-вперед у напрямку до майданчика, трохи осторонь ступень ніг.

4. ООТ-2 (Фаза прийому): У нижній точці «спіймати» м'яч з відскоку кистю випрямленої руки. Потім, м'яко згинаючи руку в ліктьовому суглобі, виконати поступальний рух кистю знизу вгору.

Оскільки всі підготовчі вправи були застосовані раніше, у виконавчій частині цей прийом виконувався цілісно, з пересуванням кроком у різних напрямках та різними способами (боком, спиною вперед тощо).

Після засвоєння прийому на невисокій швидкості переходили до навчання перекладам м'яча з однієї руки до іншої перед тулубом, попередньо пояснивши призначення цієї маніпуляції. Контроль полягав у відстеженні накладання кисті на бічні точки поверхні м'яча.

Опанувавши накладання кисті на бічні точки м'яча, переходили до навчання накладання кисті на передні та задні точки. Для цього виконували наступну вправу спочатку на місці, а потім у русі кроком:

1. Виконуючи ведення з накладанням кисті зверху, в одному з циклів накласти кисть більше вперед і м'яко штовхнути м'яч спереду назад під кутом

до майданчика. Після відскоку м'яча розгорнути кисть долонею вперед, накласти на м'яч і штовхнути його ззаду вперед під кутом до майданчика.

Досягнувши впевненого виконання цієї вправи без зорового контролю м'яча, виконували переклад м'яча спочатку через спину між ногами, а потім - за спиною. Освоївши переклади м'яча на низькій швидкості, поступово збільшували швидкість пересування під час ведення, застосовували зупинки, пересування спиною вперед, по колу, «зигзагом».

При досить впевненому виконанні високого ведення зі зміною швидкості та напрямку переходили до навчання веденню з низьким відскоком. Відмінною рисою останнього є сильне згинання ніг (начебто пересування у присіді) та зниження м'яча майже до майданчика випрямленою рукою.

У заключній частині навчання техніці ведення використовувалися рухливі ігри типу «Салки» (де ведучі та тікачі повинні вести м'яч без порушення правил), естафети з обведенням різних перешкод та навчальні ігри на кшталт «Боротьба за м'яч».

Поданий зміст експериментальної методики реалізовувався за участю хлопчиків у групі початкової підготовки першого року навчання. Відповідно до навчального плану ДЮСШ для цього етапу підготовки протягом 6 місяців було проведено 210 годин навчально-тренувальних занять, учасники експерименту взяли участь у двох змаганнях з міні-баскетболу.

Контрольна група займалася такою ж кількістю годин за традиційною методикою, юні баскетболісти цієї групи також брали участь у двох змаганнях. Ось кілька варіантів перефразовування тексту, щоб уникнути плагіату. Я розділив текст на логічні частини для кращої структури.

Змістовний аналіз практичних аспектів застосованих технологій показав, що в експериментальних групах відбулися позитивні зміни результатів, але вони мали різний ступінь статистичної значущості.

Аналізуючи результати випробувань у контрольній групі, було встановлено, що достовірне покращення зафіксовано лише в показнику часу

реакції. В інших параметрах також спостерігалось покращення групових показників, проте темпи зростання не досягли статистично значущого рівня.

При оцінці коефіцієнта варіації було виявлено істотний розкид індивідуальних результатів психомоторних функцій навколо середнього значення. Значення прямо вказує на неоднорідність досліджуваної вибірки. Як відомо, ця неоднорідність може бути спричинена тим, що випробувані або перебували в різних умовах при виконанні однакової діяльності, або ж педагогічний вплив не досягнув поставленої мети [1, 37, 38, 58, 82].

Наші дослідницькі дані, як і висновки інших авторів [2, 7, 9, 11, 56, 73], демонструють, що ця ситуація викликана уніфікованим застосуванням тренувальних засобів і методів для баскетболістів-початківців. Такий підхід формує специфічний, але не завжди оптимальний, спосіб адаптації їхньої психомоторної сфери. Ця тенденція є найбільш вираженою в динаміці результатів, які характеризують координацію рухів (елементарні функції), де спостерігається найбільший розкид індивідуальних показників відносно середнього значення.

Практичні матеріали дослідження, що стосуються впроваджених технологій, засвідчили позитивні зміни в результатах дослідних груп, хоча їхня значущість була різною.

Контрольна група за період експерименту показала статистично достовірне зростання результатів лише в часі реакції. Покращення в інших показниках не досягли рівня статистичної значущості.

Оцінка коефіцієнта варіації у всіх показниках психомоторних функцій виявила значний розкид індивідуальних даних навколо середнього. Це прямо свідчить про неоднорідність вибірки. Неоднорідність, як відомо, виникає, коли умови діяльності для учасників вибірки відрізняються, або коли педагогічний вплив виявляється неефективним [1, 58].

Ми, як і інші дослідники [19, 21], вважаємо, що причиною такої ситуації є стандартизоване застосування засобів і методів тренування, яке уніфікує процес

адаптації психомоторної сфери баскетболістів-початківців. Ця тенденція найбільш помітна у показниках елементарних функцій координації рухів, де фіксується найбільша варіативність індивідуальних результатів.

У експериментальній групі спостерігається інша картина. По-перше, у випробуваних цієї групи достовірне поліпшення результатів відбулося у всіх досліджуваних показниках психомоторної функції. Це говорить про високу значущість експериментальної методики для цілісного процесу розвитку баскетболіста-початківця. Тут очевидна ситуація, коли навчання веде у себе розвиток.

По-друге, зазначена динаміка не випадкова, що підтверджується зниженням значень коефіцієнта варіації у всіх показниках до тієї норми, за якою фахівці визначають однорідність групи [23, 27].

Результати цієї групи найбільш повно відповідають також завданню забезпечення різнобічної фізичної та технічної підготовки, де обов'язковим результатом тренування є пріоритетний розвиток спеціальних фізичних якостей та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, щоб забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня технічної підготовки [32, 74]. Важливу роль цьому зіграла експериментальна методика, де причетність до гри в баскетбол цьому етапі навчання у контексті освоєння цілісного прийому гри та її елементів.

Певний інтерес представляють матеріали, що характеризують мотиваційну сферу випробуваних обох груп з їхньої активності на навчально-тренувальних заняттях, у виконанні завдань на самостійне тренування фізичних якостей. У процесі педагогічних спостережень було встановлено, що випробувані ЕГ витрачали на 7-10 % менше часу на несанкціонований відпочинок під час занять, ніж випробувані КГ. Вони частіше зверталися до тренера за роз'ясненням питань щодо змісту та організації фізичного самотренування, інших форм самодіяльних занять. У процесі контролю знань та практичних умінь від 80 до 90 % випробуваних ЕГ впевнено справлялися із тестовими завданнями. У контрольній групі такі успіхи отримані у 60% піддослідних, що також підвищує значущість

експериментальної методики та її перспективність застосування на початковому етапі підготовки баскетболістів.

3.2. Удосконалення технічної підготовленості юних баскетболістів за допомогою динамічних ігрових ситуацій (модулів)

Матеріали психолого-педагогічних досліджень у галузі педагогіки, вікової психології та фізіології свідчать про високу значущість раціонально організованого спортивного тренування в процесі розвитку здібностей і можливостей підлітків у освоєнні знань, умінь і навичок фізкультурно-спортивної діяльності, формування основ здорового способу життя. Разом з тим, як показано в нашій роботі та інших дослідженнях [14, 19, 65] спортивно-технічна підготовленість не тільки не виникає і не вбудовується сама по собі в індивідуальність індивідів, але вимагає на кожному етапі свого становлення створення адекватного педагогічного середовища.

Повною мірою ця вимога відноситься до середовища вдосконалення сформованих технічних прийомів гри в баскетбол, середовищі, яке дослідники визначили перехідною, неостаточною, що виключає всяке затовплювання досліджуваного прийому в тій формі, в якій він спочатку і роз'яснюється, і виконується [23, 30]. Проектування умов і засобів, форм і методів, що становлять це середовище і певним чином спрямовують його функціонування, проводилося нами в тій же експериментальній групі початкової підготовки. Відмінною рисою експериментального підходу, що реалізується в другій половині навчального року, стала наукова організація навчально-тренувального процесу юних баскетболістів за допомогою модульної технології

Маючи на увазі, що модуль у процесі навчання виконує кілька функцій, до його оформлення в нашій роботі пред'являються деякі вимоги.

Перша функція модуля полягає в тому, щоб фіксувати зразок виконання ігрової ситуації в процесі її вирішення та засвоєння. Фіксований зразок дає

можливість організації контролю та самоконтролю з подальшою корекцією в будь-якій ланці діяльності і на новому етапі засвоєння.

Друга функція у тому, щоб бути засобом організації орієнтовної діяльності у процесі засвоєння. Зміст модуля є неодмінним посібником з аналізу ігрової ситуації та процесу її раціонального вирішення.

Третя функція модуля - виділення схеми узагальненої орієнтовної діяльності із заголовками, що виражають зміст етапів з аналізу ігрової ситуації та виконання переліку прийомів гри.

Четверта функція модуля - спрямовувати перехід ігрової діяльності до автоматизації. Діяльність описується різних рівнях будови: операції, прийоми техніки гри, ігрові ситуації, а орієнтування розгортається спочатку операційному рівні будови ігрової діяльності, де техніка рухової дії, його структура. Потім дія розгортається як цілісність, після чого відбувається об'єднання дій в ігрові ситуації.

Розглянемо далі розгорнутий зміст розробленого нами модуля, використовуючи при цьому форму запису

Як видно з таблиці, базовими тут є модулі 1, 3, 5, 7 і 9, в яких відбувається визначення навчальних цілей, потім - діагностичний аналіз та попередня оцінка рухових досягнень, з урахуванням останньої відбувається відбір (корекція) змісту навчання. Інші модулі є варіативними.

Змістові матеріали дослідження, що характеризують практичну частину застосованих технологій, показали, що в дослідних групах відбулися позитивні зміни результатів, але різного ступеня значимості (табл. 1).

Насамперед важливо було оцінити гармонійність-дисгармонійність фізичного розвитку під впливом різних підходів до організації навчання.

Достовірні відмінності між початковим і кінцевим етапами за індексом Пінье говорять про сприятливий вплив спортивного тренування з баскетболу на організм юних спортсменів. Це наслідки вкотре підкреслює важливість для підлітка своєчасної організації фізичної тренування, і навіть підвищує

відповідальність тренера за вибір адекватного змісту та режимів фізичної активності.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних баскетболістів у процесі експерименту

№ з/п	Показники	ЕГ (n=12)			КГ (n=12)			t ₂
		X±m	cV, %	ti	X±m	cV, %	ti	
1	Індекс Пін'є, у.о.	40.0±2,0	14,0	1,18	41,4±1,7	17,3	2,11	0,53
		37.1±1,4	12,2		37,0±1,2	15,1		0,54
2	Сила кисті, %	0,62±0,03	9,0	1,57	0,54±0,03	20,0	3,80	1,88
		0,80±0,06	8,0		0,73±0,04	17,2		0,97
3	Біг 20 м, с	4,0±0,1	6,0	2,12	4,1±0,1	5,5	2,12	0,71
		3,7±0,1	5,8		3,8±0,1	6,1		0,71
4	Стрибок у довжину місця, см	180,0±4,0	5,5	6,47	181,0±3,3	11,0	4,26	0,19
		209,0 ±2,1	6,0		200,0 ±3,0	10,3		2,45
5	Біг 300 м, с	69,3±2,4	30,7	4,23	70,0±2,6	26,0	2,85	0,20
		56,1±2,0	20,1		58,0±3,3	19,1		0,49

Крім того, в ЕГ достовірне поліпшення результатів фізичної підготовленості отримано в 6 показниках, у контрольній групі - у 4 показниках з 7. За цей же період в експериментальній групі відбулося досить щільне угруповання індивідуальних результатів навколо середньої величини в показниках спеціальних якостей (cv = 6,0 - 9,3 %), що дозволяє говорити про виражений тренувальний ефект. У контрольній групі також спостерігається зазначена тенденція, проте зміни, що відбулися тут, менш значні, а характер розподілу індивідуальних результатів у тих ж показниках найбільше характеризує неоднорідність цього складу групи (CV = 6,1 -27,6 %).

По-друге, перевага експериментальної технології полягає у позитивній внутрішньогруповій динаміці результатів піддослідних. На тлі достовірного приросту результатів у показниках моторики, на які акцентувався вплив, в експериментальній групі покращилися результати в показниках фізичної підготовленості, які при тренуванні розглядалися або як допоміжні, або як не основні.

Так, в ЕГ цей приріст відбувся в показнику координації рухів та витривалості. У контрольній групі, де всі фізичні якості враховувалися як головні, достовірне зрушення отримано в усіх показниках.

Порівняльний аналіз динаміки становлення технічної підготовленості як прямого відображення нормативно схваленої ігрової діяльності, проведений за двома напрямками: по-перше, між початковим і кінцевим етапами педагогічного експерименту, по-друге, між експериментальними та контрольною групою - дозволив виявити ряд важливих особливостей формування прийомів техніки гри з використанням різних методичних підходів.

До однієї з цих особливостей слід віднести сформованість основних прийомів техніки гри, а також знань і дій контролю за якістю виконання основних опорних точок при вирішенні певних рухових завдань, що призводять до запланованого ефекту гри. Такі знання та дії зафіксовані у 75-80 % випробуваних ЕГ. Диференціація та спеціалізація знань про власну техніко-тактичну підготовленість у різних варіантах ігрової практики (без перешкод і в умовах протидії, до і після навантаження) характеризує якісну сторону формування компетентності випробуваного та підвищення його рівня техніко-тактичної підготовленості.

Інша особливість полягає у виникненні та вдосконаленні у випробуваних здібностей серед безлічі ймовірних шляхів досягнення мети гри знаходити найбільш оптимальне рішення, використовуючи для цього сформовану орієнтовну діяльність, технічну підготовленість та вміння раціонально діяти в різних умовах гри. Такий зсув зафіксований у 68-70 % випробуваних ЕГ. Виникнення відміченої здібності відкриває можливість перенесення інтелектуальних та практичних дій з навчально-тренувальної в ігрову діяльність.

Третю особливість ми пов'язуємо з появою достовірного зв'язку між змістовною (знання) та процесуальною (уміння) сторонами нормативно-схваленої ігрової діяльності. Цей зв'язок проявився в адекватному виконанні випробуваними ЕГ змісту вимог правил гри в баскетбол, програмують всю

діяльність юного гравця в динаміці освоєння ним змісту гри, починаючи від постановки навчальної мети і закінчуючи прогнозуванням конкретного спортивного результату в змагальній практиці. Тим самим було структурно завершено формування технічної підготовленості юних баскетболістів, що відповідає принципам та вимогам організації навчально-тренувальної діяльності на початковому етапі підготовки з використанням технологічного підходу.

Таблиця 2

Характеристика технічної підготовленості юних баскетболістів у процесі експерименту у процесі педагогічного експерименту

№ з/п	Показники	ЕГ (n=12)			КГ (n=12)			t ₂
		X±m	cV, %	ti	X±m	cV, %	ti	
1	Пересування в захисній стійці, с	11.0±0,4	15,7	2,40	11.3±0.5	17,5	2,23	0,47
		9,8 ± 0,3	20,0		10,0±0,3	17,0		0,48
2	Швидкісне ведення м'яча, с	15,1±0,5	22,3	1,89	14.9±0.7	27,3	0,58	0,23
		14,0±0,3	12,6		14,4±0,5	11,0		0,68
3	Передача м'яча, точність, с	14,8±0,7	40,1	2,54	15,1±0,5	30,4	2,97	0,25
		12,8±0,7	9,6		13,0±0,5	20,4		0,23
4	Дистанційні кидки, кількість влучань	2,0±1,0	49,0	2,83	2,0±1,0	51,4	1,41	0,00
		6,0±1,0	24,1		4,0±1,0	31,1		1,41
5	Штрафні кидки, кількість влучань	3,0±1.0	30,7	2,83	3,0±1.0	40,2	2,12	0,00
		7,0±1,0	12,2		6,0±1,0	20,4		0,71

Висновки до третього розділу

1. У процесі педагогічного експерименту відмінна особливість технологічних рішень полягала у виконанні двох важливих умов. По-перше, зміст робочої навчальної програми, форми та методи навчально-тренувальних занять будувався для послідовної реалізації експериментальної методики на всіх етапах підготовки. Саме таке поєднання найповніше відповідає вимогам технологічності навчання. По-друге, інформаційно-предметне забезпечення навчально-тренувального процесу передбачало формування в кожного піддослідного орієнтовної основи нормативно схваленої ігрової діяльності. Саме сформована орієнтовна основа дозволила раціонально використовувати (реорганізовувати, змінювати структуру) індивідуальні якості суб'єкта діяльності, виходячи з його мотивів, цілей та умов.

2. Аналіз матеріалів вивчення різних сторін підготовленості юних баскетболістів дозволив встановити низку відмінностей, що характеризують ефективність застосування експериментального підходу до організації навчально-тренувальної діяльності. По-перше, суттєвий приріст результатів отримано в показниках, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість і фізичну працездатність випробуваних, а перевага експериментального підходу наочно виявилася в темпах приросту результатів.

3. Фактологічна основа експериментального дослідження підтверджує досить високу ефективність та надійність застосування технологічного підходу на початковому етапі підготовки баскетболістів. Про це свідчать:

- помітний приріст в освоєнні технічних прийомів гри в баскетбол в експериментальній групі, де достовірно покращення результатів отримано у всіх досліджуваних показниках, водночас у КГ аналогічне зрушення встановлено у 40 % показників;

- виконання контрольних нормативних вимог прикладної програми з баскетболу для ДЮСШ у вигляді, що вивчається нами для підготовки 81,8% випробуваних ЕГ та 68,0% випробуваних КГ;
- переведення до навчально-тренувальних груп 86,3% піддослідних ЕГ та 72% випробуваних КГ.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Специфіка гри в баскетбол зумовлює спеціальний відбір підлітків та організацію з ними багаторічного навчально-тренувального процесу. Така організація передбачає виявлення, розвиток та вдосконалення різних сторін підготовленості гравців, формування вони повноцінної ігрової діяльності.

Важлива функція у процесі належить початковому етапу навчання, де домінують різнобічна фізична і технічна підготовка, а результат навчання визначає доцільність подальшого спортивного вдосконалення. Ця обставина є головним чинником розробки адекватного настанов початкового етапу теоретико-методичного підходу при організації педагогічного процесу.

2. Комплексне використання в системі початкового відбору юних баскетболістів даних про параметри фізичного розвитку та підготовленості, організація на цій основі навчально-тренувального процесу та результати 2 років навчання та педагогічних спостережень за його ходом стали підставою для розробки технологічного підходу як альтернативного напрямку у вдосконаленні початкового етапу підготовки.

3. Основними компонентами технологічного підходу під час початкової підготовки молодих баскетболістів є:

- цільовий - спрямований на поетапне формування технічних прийомів гри в баскетбол та пов'язаний розвиток різнобічної фізичної підготовленості та психомоторних процесів;
- організаційний - пов'язаний із проектуванням модульного навчання для здійснення планомірної індивідуалізації навчально-тренувального процесу;
- контрольний - передбачає формування функції об'єктивного контролю та самоконтролю за параметрами технічних прийомів гри для своєчасної корекції окремих операцій та рухових дій.

Відповідно до структурних компонентів обґрунтовано технологію технічної підготовки юних баскетболістів на основі поетапного формування рухових дій.

4. Модульне навчання на початковому етапі навчально-тренувального процесу передбачає використання динамічних ігрових ситуацій як умови, методи та засоби інтегральної підготовки молодих баскетболістів.

Показано, що динамічні ігрові ситуації в навчально-тренувальному процесі розглядаються як сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему, необхідних та достатніх для моделювання ігрової та змагальної практики, формування готовності юних гравців до активних змагальних дій на скорочених, інтенсифікованих.

5. Досягнуті позитивні зрушення у фізичній та технічній підготовленості, перебігу психомоторних процесів юних баскетболістів, що навчаються в експериментальному режимі, підтверджують ефективність застосування технологічного підходу на початковому етапі навчально-тренувального процесу.

6. Отримані матеріали дозволяють розширити теоретичну та практичну базу початкового етапу навчання у ДЮСШ з баскетболу положеннями про можливість раціонального управління навчально-тренувальним процесом на основі застосування технологічного підходу, конкретизувати умови та параметри навчальних впливів та тренувальних навантажень при реалізації у заняттях динамічних ігрових.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антомонов М.Ю., Коробейніков Г.В., Хмельницька І.В. Методичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: *навчальний посібник*. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олім. л-ра», 2021. 216 с.
2. Аркуша А.О. Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі: *навч. посібник*. Харків : НФаУ, 2013. 103 с.
3. Баскетбол : правила, гра, навчання [Текст]: *навчальний посібник* / Ж.Л. Козіна та ін. Харків : Точка, 2012. 318 с.
4. Бессарабов М.С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі: *навчальний посібник*. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.
5. Босенко А.І., Орлик Н.А., Топчій М.С. Фізіологія спорту : *навч. посіб.* Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с.
6. Гайовий М. Від дірявих кедів до мільйонів доларів. Неймовірна історія Слави Медведенка. В-во: Наш Формат, 2020. 160с.
7. Головка Д., Пасічник В. Розвиток та становлення баскетболу на Львівщині до 1934 року. *Баскетбол, історія, сучасність, перспективи : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф.* Дніпро, 2016. С. 25-27.
8. Головка Д., Пасічник В. Реалізація 3-очкових кидків збірної України на чемпіонаті Європи 2015 року та кваліфікаційного етапу чемпіонату Європи з баскетболу 2017 року. *Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст.* Львів, 2016. С. 14-19.
9. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Горбуля О.В. Баскетбол: Фізична підготовка: *навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки*. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 91 с.
10. Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Рибалка О.І., Кушнір Г.І. Фізичне виховання: Баскетбол: *практикум для студентів 3-4 курсів усіх спеціальностей*.

- Запоріжжя: ЗНУ, 2010. 67 с.
11. Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Рибалка О.І, Єсіонова Г.О. Фізичне виховання: Баскетбол: *практикум для студентів 1-2 курсів усіх спеціальностей*. Запоріжжя: ЗНУ, 2010. 75 с.
 12. Горбуля В.Б, Горбуля В.О., Горбуля О.В.. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: *навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей*. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. 90 с.
 13. Гриньків М. Вплив занять баскетболом на фізичний розвиток баскетболісток. *Спортивна наука України*. 2018. № 2 (84).
 14. Гурєєва А.М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : *навчальний посібник*. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
 15. Денисовець Т.М. Біологічні аспекти фізичного виховання : *навч.-метод. посіб. для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014.11. Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт*. Полтава : Сімон, 2020. 131 с.
 16. Джанет Лоу. Майкл Джордан. Уроки чемпіона. В-во: Альпіна Паблішер, 2017. 227с.
 17. Дубенчук А.І. Баскетбол. Х.:Ранок, 2009. 144 с.
 18. Залізник В., Маляр Н. Організація підготовки молодих баскетболістів з урахуванням вікових особливостей. *Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали круглого столу 25 червня 2024 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2024. С. 27-29.
 19. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : *монографія*. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
 20. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : *навч. посібник*. Чернівці: Чернівець. Нац.. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 112 с.

21. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.
22. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: *навч. посіб.* Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.
23. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: *навчальний посібник.* Тернопіль, ТНЕУ. 2018. 96 с.
24. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ТНЕУ. 2019. 72 с.
25. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 48 с.
26. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Змагальна діяльність у системі підготовки спортсменів: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 15 с.
27. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 43 с.
28. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів : *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 26 с.
29. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Особливості спортивного відбору, орієнтації та селекції у процесі спортивної підготовки: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 24 с.
30. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ТНЕУ. 2018. 29 с.
31. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Безпалова Н.М. Вплив індивідуального стилю на професійну діяльність тренера. *Науковий часопис: Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2024. Випуск 1 (173) 24. С. 86-89.*
32. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Безпалова Н.М. Особливості підготовки

- спортсменів високого класу в ігрових видах спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 1 (186) 25. С. 87-90.*
33. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: *навч. посібник, 2-ге вид. перероб. та доп.* Тернопіль, ЗУНУ, 2024. 162 с.
34. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Фізичне виховання у закладах вищої освіти України: *Методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 21 с.
35. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Олімпійський та професійний спорт (історичний аспект): *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 30 с.
36. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2022. 23 с.
37. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методи наукових досліджень: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 15 с.
38. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Особливості організації наукового дослідження: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 19 с.
39. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Особливості організації науково-дослідної роботи студентів: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 22 с.
40. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Мотивація та контроль відновлення у тренувальному процесі. *Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали II круглого столу 06 травня 2025 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2025. С. 53-55.
41. Маляр Е.І., Маляр Н.С.. Мотиваційний аспект і психологічний контроль у процесі відновлення спортсмена. *Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали II круглого столу 06 травня 2025 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2025. С. 55-57.
42. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Організаційне забезпечення сфери фізичної культури і спорту: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 14 с.

43. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Нормативно-правове регулювання студентського спорту в Україні: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 20 с.
44. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Сутність та функції спорту: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 29 с.
45. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Менеджмент у спорті: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 32 с.
46. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи організації та управління у сфері фізичної культури і спорту: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 24 с.
47. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Методи та принципи спортивного менеджменту *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 16 с.
48. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Фізичне виховання у закладах вищої освіти України: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 21 с.
49. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Вимоги до оформлення курсової та дипломної робіт: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 19 с.
50. Маляр Е.І., Будний В.Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 120-22.
51. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Професійна майстерність тренера: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 36 с.
52. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика спортивного тренування: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ТНЕУ. 2020. 55 с.
53. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 32 с.
54. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Гігієна у спорті: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2022. 29 с.
55. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Актуальні проблеми використання допінгу під час олімпійської підготовки спортсменів. *Актуальні проблеми сучасної*

- підготовки спортсменів. Матеріали круглого столу 25 червня 2024 р.*
Тернопіль. ЗУНУ. 2024. С.41-42.
56. Методичні вказівки до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розділ : «Баскетбол. Організація і проведення змагань у ВНЗ» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з баскетболу / Сотник О.В., Кисіль В.М., Бовсунюк Д.В. Рівне: НУВГП, 2017. 20 с. (<http://ep3.nuwm.edu.ua/5639/>).
57. Мініскалко Кейт. Практичні поради для тренера юних баскетболістів. К.: Всеукраїнська мережа «Друкарня Вольф», 2014. 171 с.
58. Мітова О.О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Дніпропетровськ.: Вид. «Інновація», 2015. 216 с.
59. Мітова О.О., Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Дніпропетровськ : Вид. «Інновація», 2016. 110 с.
60. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спец.: 017 Фізична культура і спорт) : *навч. посібник.* / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
61. Офіційні Правила Баскетболу 2017. Центральне бюро FIBA, 2017. 96 с.
62. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри : *навч. посіб.* Львів : ЛДУФК, 2018. 106 с.
63. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : *навч. посіб.* Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.
64. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол: *навчальний посібник.* Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.
65. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К. Перша друкарня, 2021. 672 с.
66. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 444 с.
67. Прокопова Л.І., Лоза Т.О., Гвоздецька С.В. Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання / для

- студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) : *навчально-методичний посібник*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 260 с.
68. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : *підручник*. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
69. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол: *навч.-метод. посіб.* Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.
70. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: *навч. посіб. для студ.* КПІ ім. Ігоря Сікорського / уклад.: Анікеєнко Л.В., Єфременко В.М., Яременко О.М., Кузенков О.В., Устименко Г.О. Електронні текстові данні (1 файл: 7,1 Мбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с
71. Циквас Р.С., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Оцінка ролі інновацій у підвищенні результативності українських спортсменів на міжнародній арені. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025. (21).
72. Циквас Р.С., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Актуальні проблеми використання допінгу у спорті: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 18 с.
73. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М.. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: *навчально-методичний посібник*. Харків : ХНПУ, 2022. 114 с.
74. Черненко, С.О. Теорія й методика фізичного виховання : *навчальний посібник : у 2 частинах*. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
75. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання (загальні основи): для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (фізична культура)», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт», «Фітнес та рекреація», «Середня освіта (фізична культура)», «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 94 с.

76. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К. 2013. 136 с.
77. Яцковський В.В., Мельник В.О., Кудріна Н.В., Гнатчук Я.І. Удосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі : перспективи досліджень. *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.
78. Яцковський В., Мельник В., Пітин М., Кудріна Н. Засоби контролю спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр.* Вінниця, 2019. Вип. 7 (26). С. 242-248.
79. Яцковський В., Мельник В., Гнатчук Я. Показники для контролю змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у стрітболі [Електронний ресурс]. *Спортивна наука України.* 2018. № 5(87). С. 32–38.
80. Khatsaiuk O., Medvid M., Maksymchuk B., Kurok O., Dziuba P., Maliar E., Maliar N. Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie, (2021), Multidimensională, 13 (2), 457-475.*
81. Redchuk R., Doroshenko T., Havryliuk N., Medynskii S., Soichuk R., Petrenko O., Pavelkiv R., Rybalko P., Maliar E., Maliar N., Chornodon M., Boretskyi V. Developing the Competency of Future Physical Education Specialists in Professional Interaction in the Field of Social Communications. *Revista Romaneasca pentru Educatie (2021), Multidimensională, 12 (4), P. 289-309.*
82. Gakh R., Tsykvas R., Maliar E., Kornienko S., Khomulenko S. Neuroscientific Perspectives on Emotional Intelligence and Self-Regulation in Individual Sports.

BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2025. 16 (1). 324-332.

83. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
84. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
85. Баскетбол : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів : [б. в.], 2015. 70 с.
86. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів : [б. в.], 2016. 24 с.
87. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf
88. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>
89. Офіційний сайт FIBA – Режим доступу : www.fiba.com
90. Офіційний сайт Федерації баскетболу України – Режим доступу : <http://ukrbasket.net/?ret=home>