

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра спорту та фітнесу**

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛІСТІВ ПІДГОТОВЧОЇ ГРУПИ ВІКОМ 8-10 РОКІВ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконав:

студент 2 курсу 201-м групи
спеціальності 017

“Фізична культура і спорт”

Рудан Денис Сергійович

Керівник: канд. наук з фіз. вих. і с., доц.

Балацька Л.В.

Рецензент:

канд. наук з фіз. вих. і с., доц..

Лясота Т.І.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № 4 від «18» листопада 2025 р.

Зав. кафедри _____ проф. Гакман А. В.

Чернівці – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	7
1.1. Значення технічної підготовки у системі багаторічного тренування баскетболістів.....	7
1.2. Вікові особливості дітей 8-10 років у процесі засвоєння технічних дій у баскетболі.....	10
1.3. Характеристика основних технічних елементів баскетболу та особливості їх формування у дітей 8-10 років.....	13
1.4. Розвиток технічної підготовки баскетболістів віком 8-10 років у сучасній спортивній практиці.....	17
1.5. Особливості формування технічних навичок у баскетболістів підготовчої групи (8-10 років).....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.2. Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 8-10 РОКІВ.....	34
3.1. Вихідний рівень технічної підготовленості юних баскетболістів на початковому етапі дослідження початкової підготовки	34
3.2. Динаміка розвитку технічної майстерності після впровадження експериментальної програми підготовки.....	38
3.3. Порівняльний аналіз результатів технічної підготовленості контрольної та експериментальної групи баскетболістів 8-10 років	42
3.4. Результати експертного оцінювання технічних дій баскетболістів 8-10 років.....	46
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку спорту особливої актуальності набуває якісна підготовка юних спортсменів, оскільки саме на ранніх етапах формуються ключові передумови для подальшого спортивного вдосконалення. Вік 8–10 років є базовим періодом становлення технічної майстерності, коли діти інтенсивно засвоюють основні рухові навички, розвивають координаційні здібності та формують фундамент технічних дій. Саме тому технічна підготовка розглядається як провідний компонент тренувального процесу на етапі підготовчої групи, адже рівень її сформованості визначає здатність спортсмена опановувати складніші технічні елементи, успішно діяти в ігрових ситуаціях та реалізовувати свій спортивний потенціал у майбутньому [32].

Актуальність теми зумовлена кількома обставинами. *По-перше*, в Україні рух молоді та спортивна активність підлітків перебувають у процесі становлення, що підтверджується даними звіту United Nations Ukraine: станом на 1 січня 2018 р. кількість молодих людей віком 10-24 роки в Україні становила близько 6,2 млн осіб [7,12]. Водночас, система підготовки молодих спортсменів потребує науково обґрунтованих підходів, які б враховували вікові особливості, а не лише кількість занять чи ігровий результат. Додавши до цього необхідність формування правильної техніки з раннього віку, стає очевидним, що методика технічної підготовки для підготовчої групи в баскетболі є важливим науково-практичним питанням [3,9,20].

По-друге, технічна підготовка - одна з ключових складових тренувального процесу в баскетболі. Від ефективності засвоєння базових навичок (ведення м'яча, передача, кидок) значною мірою залежить подальший рівень майстерності, тактична зорієнтованість та ігрова результативність спортсмена. Наприклад, у методичних рекомендаціях для юнацьких груп зазначається, що для віку 7-10 років необхідно наголошувати на

фундаментальних технічних навичках, а не поспішати з тактичним чи ігровим ростом [40].

По-третє, у віці 8-10 років діти перебувають у сприятливому періоді для формування координації, швидкісно-силових якостей та рухової пам'яті. Амплітуда змін нервово-психічних і фізичних функцій у цьому віці створює умови для якісного засвоєння технічних дій. Водночас методичні підходи до формування технічних навичок саме у групах цього віку залишаються недостатньо дослідженими - зокрема, у контексті систематичного педагогічного експерименту та впровадження спеціалізованих програм [11].

Таким чином, виникає потреба у науково обґрунтованому дослідженні методики вдосконалення технічної підготовки юних баскетболістів підготовчої групи віком 8-10 років. Це дозволить підвищити ефективність тренувального процесу, оптимізувати розвиток базових технічних навичок і покращити якість багаторічної підготовки спортсменів.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність програми технічної підготовки баскетболістів підготовчої групи віком 8-10 років.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати теоретичні аспекти технічної підготовки у дитячому баскетболі;
2. визначити вихідний рівень технічної підготовленості баскетболістів 8-10 років;
3. розробити і впровадити експериментальну програму вдосконалення технічних дій;
4. оцінити ефективність запропонованої програми технічної підготовки у баскетболі дітей 8-10 років.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес в баскетболі.

Предмет дослідження – програма технічної підготовки у баскетболістів підготовчої групи віком 8-10 років.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань у роботі використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, які забезпечили повноту, достовірність і об'єктивність результатів.

Теоретичні методи - аналіз, синтез, узагальнення й систематизація науково-методичної та спеціальної літератури з питань технічної підготовки юних спортсменів у баскетболі, аналіз програмно-нормативних документів, що дозволило визначити сучасний стан проблеми та обґрунтувати напрями експериментальної методики.

Педагогічні методи: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент,

Метод експертних оцінок

Математико-статистичні методи - для кількісної обробки результатів застосовувалися:

- обчислення середнього арифметичного значення ($\bar{x}$);
- стандартне відхилення середнього арифметичного (S);
- помилка середнього арифметичного (m);
- t-критерій Стюдента - для оцінки достовірності відмінностей між показниками контрольної та експериментальної групи.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

Загальний обсяг магістерської роботи становить 59 сторінок тексту, основного тексту – 51 сторінка. Робота містить 6 таблиць та 4 рисунки, що ілюструють основні результати педагогічного експерименту. Список використаних джерел включає 47 найменувань українських і зарубіжних публікацій, які висвітлюють теоретичні, методичні та експериментальні аспекти технічної підготовки в дитячо-юнацькому баскетболі.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

1.1 Значення технічної підготовки у системі багаторічного тренування баскетболістів

У структурі технічної майстерності баскетболіста виділяють низку взаємопов'язаних компонентів: координаційну точність рухів, їхню варіативність, стабільність виконання за змінних умов та економність м'язових зусиль. Технічна підготовка в цьому контексті розглядається як цілеспрямований процес формування й удосконалення спеціальних рухових дій, що забезпечують реалізацію тактичних завдань у грі. Для баскетболу такими базовими діями є пересування, ведення, передача, ловіння та кидок, які в різних поєднаннях утворюють індивідуальний стиль гри спортсмена. Якість технічної підготовки визначається не лише коректністю форми руху, а й здатністю спортсмена адаптувати технічну дію до тиску часу, просторових обмежень і протидії суперника.

У професійному спортивному тренуванні, зокрема в ігрових видах спорту, таких як баскетбол, технічна підготовка виступає однією з фундаментальних складових багаторічного розвитку спортсмена. Відомий вітчизняний дослідник спортивної підготовки В. Н. Платонов у праці «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті» підкреслює, що технічна майстерність є невід'ємною частиною структури спортивної підготовленості й виступає як «фундаментальна система навичок і умінь, які забезпечують реалізацію тактики і фізичних якостей» [30].

У контексті багаторічної системи підготовки технічний компонент розглядається як ключовий етап на ранніх стадіях: саме на етапі початкової підготовки діти засвоюють базові рухові та технічні навички, які мають стати добре засвоєними і стабільними перед тим, як переходити до інтенсивнішої

спеціалізації. Наприклад, американська організація USA Basketball у своєму «Youth Development Guidebook» («Посібник із розвитку юних спортсменів») зазначає, що на етапі навчання техніки слід створювати «гру з елементами навчання», варіювати вправи і забезпечувати високий об'єм повторень для розвитку моторної впевненості [32].

Подібні підходи поділяє і FIBA, яка в межах молодіжного розвитку баскетболу наголошує на тому, що «розвиток молодих гравців починається з навчених тренерів, дітей, які мають можливість активно займатись, засвоювати фундаментальні рухові схеми, а не одразу складні тактичні структури» [2,18].

У баскетболі технічні дії (ведення м'яча, передача, кидок, пересування, ловіння) виступають засобом реалізації ігрових намірів. Якщо техніка виконується неякісно, нестабільно, або не доведена до автоматизму, то навіть високі фізичні показники чи тактичні знання не можуть бути ефективно реалізовані. Як зауважують дослідники, «без достатньо відпрацьованої техніки значно зростає ймовірність помилок у грі, знижується швидкість виконання дій, погіршується точність попадання» [50].

Важливість технічної підготовки у системі багаторічної підготовки можна представити через такі аспекти:

Раннє навчання правильним рухам. У віці молодших категорій (8-10 років, 10-14 років) нервово-м'язова система дітей має високу пластичність. Це створює сприятливі умови для формування «правильних технічних навичок» - рухів, які будуть автоматизовані і служитимуть базою для подальшого розвитку. Платонов зазначає, що період «пластичності» потрібно використовувати для закладання основних умінь, оскільки пізніше корекція техніки стає складнішою [45].

1. Перенос умінь у ігрові умови. Навчання тільки в «статичних» умовах не дає достатньої готовності до динамічних ігрових середовищ. Методика повинна передбачати варіативність, зміну умов, ігрові вправи, щоб навички

могли бути реалізовані під тиском, у русі, в умовах прийняття рішення. USA Basketball і FIBA рекомендують саме таку модель розвитку [39].

2. Ефективне використання тренувального часу. У системі багаторічного тренування технічна підготовка має бути інтегрована на всіх етапах, але особливо інтенсивно - у початкових групах. Згідно з українською програмою для ДЮСШ, в підготовчій групі технічним вправам приділяється значна частина заняття, що забезпечує великий обсяг повторень на правильне виконання. Це підтверджує практику і дозволяє закласти основу майстерності.

Контроль і корекція навичок. У процесі багаторічної підготовки важливим є регулярний контроль техніки, виявлення помилок, корекція і перегляд вправ. Якщо рух виконується з технічними помилками - це згодом призведе до формування «неправильних» моторних стереотипів, які важко змінити. Тому технологія тренування має передбачати тестування, аналіз помилок, індивідуальні корекційні заходи [41].

Формування довготривалої перспективи. Техніка, засвоєна на ранніх етапах багаторічного тренування, створює базу для подальшого спеціалізації, підвищення складності технічних і тактичних навичок, адаптації до рівня змагань. Відповідно, якісна технічна підготовка на початкових етапах має стратегічне значення вона визначає межу розвитку, яку спортсмен може подолати. Платонов підкреслював: «Чим нижче рівень техніки на молодших етапах, тим важче піднятися на високий рівень майстерності без значних втрат часу і ресурсів» [31].

Діти цього віку саме формують рухову базу, впізнають і освоюють моторні та комбіновані рухи, вчаться правильному володінню м'ячем, передавати його, кидати, пересуватись з м'ячем, узгоджувати рухи з партнером. Якщо на цьому етапі технічно навички не сформовані адекватно, це створює ризики:

- зростання кількості втрат м'яча, неточних передач і кидків у ігрових ситуаціях;
- уповільнення швидкості дій через неавтоматизовану техніку;

- підвищена втомлюваність чи неправильні позиції тіла, що можуть призвести до травм чи суттєвих компенсаторних рухів.

Отже, значення технічної підготовки у системі багаторічного тренування баскетболістів полягає не лише в оволодінні відповідними вправами, а у створенні внутрішньої рухової системи, яка забезпечує ефективну та економну реалізацію ігрових дій у складних, динамічних умовах, а також у формуванні довготривалого потенціалу спортсмена. У підготовчій групі віком 8-10 років цей процес особливо критичний, оскільки саме в цей період створюється моторно-технічна база для майбутньої спортивної кар'єри. [1,7,11,36].

1.2 Вікові та психофізіологічні особливості дітей 8-10 років у процесі засвоєння технічних дій у баскетболі

Вік 8-10 років є критичним у становленні рухової культури та базових технічних умінь дитини. Саме цей період у концепції Long-Term Athlete Development (LTAD) відповідає стадіям *FUNDamentals* і *Learn to Train* (базові навички з акцентом на ігровість і цікавість), які вважають найбільш сприятливими для розвитку координаційних здібностей і моторного навчання [47].

У цей час відбувається інтенсивне дозрівання нервової системи, зокрема вдосконалюються механізми регуляції рухів і сенсомоторної координації, що створює біологічні передумови для швидкого формування нових технічних навичок [2].

Згідно з дослідженнями українських і зарубіжних фахівців, у віці 8-10 років спостерігається активне зростання тіла у довжину при ще відносно низькому рівні м'язової сили та нестійкій координації, що зумовлює необхідність дозованих навантажень. Діти цієї групи мають невеликий м'язовий тонус, особливо в плечовому поясі, тому технічні дії, які вимагають точного контролю кисті й передпліччя (ведення, передача, кидок), мають

відпрацьовуватись поступово, з перевагою ігрових вправ і невеликими обтяженнями [17].

Серцево-судинна система ще не здатна до тривалої роботи високої інтенсивності, а терморегуляційні механізми недосконалі, тому заняття мають включати часті короткі паузи відпочинку й чергування навантажень середньої та малої інтенсивності.

Для дітей 8-10 років оптимальна тривалість навчально-тренувального заняття становить 60 хвилин, із яких 30-35 хвилин - основна частина, присвячена технічним вправам [60].

У молодшому шкільному віці нервова система характеризується підвищеною збудливістю, швидким утворенням і згасанням умовних рефлексів, що створює сприятливі умови для формування правильних рухових навичок за умови їх багаторазового повторення [9]. Саме тому навчання технічним діям має спиратися на принцип варіативності й ігрової форми, адже одноманітність швидко знижує увагу дітей і гальмує утворення стійких моторних програм.

Розвиток дрібної моторики кистей у віці 8-10 років досягає рівня, достатнього для формування точних і координованих рухів [62]. Це створює передумови для навчання ведення м'яча, передач і кидків, але водночас потребує акценту на правильній техніці хвата, положенні тіла та балансі під час руху. Важливо уникати передчасного акценту на силовому компоненті кидка; перевагу слід віддавати ритміці, точності та узгодженості рухів, що підкреслюється в рекомендаціях FIBA Youth Development Program (*Програма розвитку молодіжного спорту*) [12].

Психічні функції дітей 8-10 віку характеризуються високою емоційністю, ситуативною увагою, наочно-образним мисленням і схильністю до ігрової діяльності [24]. Саме тому ефективність навчання технічним елементам безпосередньо залежить від використання ігрових ситуацій, естафет, сюжетних завдань, які підтримують інтерес і створюють мотивацію до виконання великої кількості правильних повторень [36].

Згідно з методикою USA Basketball Youth Guidebook, у віці 8-10 років пріоритетними мають бути прості ігрові форми, що стимулюють природну рухову активність: «1×1 із обмеженнями», «передача та кидок у русі», «естафети з м'ячем». Висока частота позитивних підкріплень і індивідуалізація завдань дозволяють підвищити впевненість дитини у власних рухах і зменшують страх помилки [65].

Наукові дані свідчать, що віковий інтервал 7-11 років є сенситивним для розвитку координаційних здібностей - реакції, рівноваги, ритмічності, узгодженості рухів. Саме тому в баскетболі цей період доцільно максимально використовувати для навчання ведення м'яча в русі, передач у русі, координаційних переходів («ведення — передача — кидок»). Набуті у цей час навички стають моторною базою для подальшого техніко-тактичного вдосконалення у віці 11–14 років [15].

Відповідно до «Навчальної програми з баскетболу для ДЮСШ» (ФБУ, 2019) для підготовчої групи (8-10 років) передбачено три заняття на тиждень по 60 хвилин. Основний зміст технічної підготовки: ведення м'яча обома руками, передача й ловіння на місці та в русі, кидки з близьких дистанцій, пересування в захисті, елементарні ігрові вправи 1×1 і 2×2. Технічні дії виконуються з варіаціями умов і у форматі ігрових завдань, що сприяє розвитку просторово-часової орієнтації [17].

Згідно з рекомендаціями WHO Guidelines on Physical Activity for Children, фізичне навантаження для дітей має бути різнобічним, без надмірного акценту на монотонних повтореннях [67]. Для баскетболу 8-10 років важливо уникати передчасного розвитку витривалості або силових якостей за рахунок технічної складової; перенавантаження може спричинити порушення опорно-рухового апарату та зниження мотивації [17]. FIBA та NBA рекомендують не перевищувати 3-4 ігрові сесії на тиждень і обмежувати кількість змагальних подій до 8-10 на сезон [31].

Вікові особливості дітей 8-10 років визначають основні принципи організації технічної підготовки:

- ігрова форма навчання - домінуючий метод, що забезпечує мотивацію, частоту повторень і позитивний емоційний фон.
- поступове ускладнення рухових дій - від простих елементів (ведення, передача) до комбінованих серій («ведення + кидок», «ведення + передача»).
- переважання вправ з м'ячем - до 70 % часу занять.
- індивідуалізація - урахування темпу засвоєння техніки кожною дитиною.
- контроль і зворотний зв'язок - корекція техніки через наочні методи, відео-демонстрації, ігрові підказки.

1.3 Методичні основи формування технічних навичок у баскетболістів 8-10 років

Методика навчання техніки у підготовчій групі базується на поєднанні трьох взаємодоповнювальних рамок: офіційного змісту підготовки, закріпленого в національних та міжнародних програмах для юних спортсменів; доказових принципів моторного навчання; а також репрезентативного (ігрового) дизайну вправ, що забезпечує перенос навичок у реальну гру. Офіційні документи ФБУ визначають для початкової/підготовчої групи структуру занять (≈ 60 хв, 3 рази на тиждень) і зміст технічних дій, що підлягають засвоєнню: пересування, ведення обома руками в різних умовах, передача та ловіння на місці й у русі, кидок з близької дистанції, елементарні взаємодії 1×1 і 2×2. Для цієї вікової категорії наголошено на ігрових вправах, варіативності умов і поступовому ускладненні без надмірної тактичної насиченості, що узгоджується з віковими можливостями 8-10-річних і державними вимогами до ДЮСШ [17]. У міжнародних керівництвах FIBA і USA Basketball підкреслено, що в цьому віці домінують фундаментальні технічні дії, які мають опановуватись переважно в ігровому форматі з високою кількістю «правильних» повторень, короткими інструкціями та різноманітністю контекстів; ранню вузьку спеціалізацію й «дорослі» тактичні

схеми рекомендують відтермінувати на старші етапи розвитку [22]. Підхід LTAD 2.1 задає мету на стадіях FUNdamentals і Learn to Train: розвинути фізичну грамотність і базовий техніко-координаційний репертуар через широкий спектр рухів і змінні умови виконання, уникаючи монотонності та надмірної спеціалізації [49].

Доказова методика для 8-10 років повинна спиратися на закономірності моторного навчання, зокрема на принципи змінної практики та контекстної інтерференції. Систематичні та експериментальні праці у спорті засвідчують, що випадково/змішані порядки вправ (high contextual interference) забезпечують гіршу «миттєву» виконуваність, проте кращі затримку та перенос, коли дитина мусить щоразу адаптувати рухову програму під нові умови; це особливо важливо для техніки ведення, передачі та кидка, які у грі ніколи не відтворюються в однакових ситуаціях [19]. Оновлені дослідження у командних видах спорту (включно з баскетболом) поєднують контекстну інтерференцію з «диференційованим навчанням» (варіативність параметрів руху від повтору до повтору), що підсилює стійкість техніки й мотивацію новачків, зокрема в початкових віках [36]. Хоч окремі огляди критикують універсальність ефекту та закликають до точного дозування інтерференції, для молодших груп рекомендація лишається сталою: комбінувати блоки ознайомчої практики з блоками змінної/випадкової, забезпечуючи «вправляння у виборі» [17].

Ключовою вимогою для перенесення техніки в гру є репрезентативний дизайн вправ та підхід, керований обмеженнями. У цих рамках завдання конструюють так, щоб зберігати інформаційні змінні гри (тиск часу, дистанція до кошика, позиція захисника), а не тренувати «відірвані» рухи. Доведено, що додавання захисника суттєво змінює біомеханіку та часову структуру кидка, вимагаючи адаптації руху; отже, систематична присутність оборонного тиску (дотику/тіні/руки-контесту) у навчальних завданнях робить навичку більш придатною до ігрових умов [19]. Узагальнення CLA для командних ігор показує: варіювання простору, правил, чисельності (1×1 , 2×2 , 3×3), цілей і

зворотного зв'язку стимулює в дітей «самоорганізацію» ефективних рухових моделей техніки без перевантаження інструкціями; тренер керує не рухами, а середовищем завдання [61].

Із практичного боку для підготовчої групи це означає домінування малого-простору ігор та коротких серій «ведення-передача-кидок» зі зміною умов. Систематичні огляди та емпіричні дослідження SSG у баскетболі й споріднених іграх фіксують покращення технічних дій і одночасний розвиток спритності/аеробної потужності порівняно з інструкційними/ізольованими підходами, за умови чіткого контролю розміру майданчика, чисельності, обмежень доторків і часу атаки [17]. Дослідження показують, що 2×2 і 3×3 порівню навантажують техніко-тактичні рішення й моторні дії; у контексті 8-10 років ці формати доцільно застосовувати як «верхню межу» задач, поступово підводячи дітей від індивідуальних мікро-сценаріїв до спрощених 2×2 [7]. Дослідження на юних гравцях також відзначають, що вербальне підкріплення та короткі цільові підказки тренера в SSG підвищують технічну активність і психофізіологічні відповіді, не руйнуючи «ігровості» завдання. [54].

Таким чином, «скелет» методики для 8–10 років вибудовується як послідовність від точності до варіативного ігрового застосування. На початку навчального блоку дитина має отримати дуже коротку візуальну інструкцію (положення кисті, висота відскоку при веденні; стійка й траєкторія при кидку; вектор і сила при передачі), після чого одразу переходить до серій із варіаціями простору й ритму, що спонукають до самостійного коригування руху під результат. Розумне дозування «чистих» повторів (на становлення опорної схеми руху) із «брудними» повтореннями у змінних умовах (на стабільність і перенос) є центральною операційною нормою, підтвердженою оглядами з контекстної інтерференції [27]. Репрезентативність завдань підтримується системою обмежень: зменшенням/збільшенням майданчика, чисельності (1×0 → 1×1-тінь → 1×1-легкий контакт → 2×2), лімітом доторків, таймером на

передачу/кидок, «пріоритетами» (наприклад, кидок лише після зміни руки у веденні), що відповідає CLA-парадигмі для дитячих вибірок [17].

Окремо слід підкреслити роль спостережного навчання та зворотного зв'язку. Для молодших груп ефективними є короткі демонстрації-моделі (одноліток/тренер), після яких дитина відразу пробує варіації завдання; поєднання спостереження, змінної практики і помірної контекстної інтерференції забезпечує кращу затримку та перенос технічних умінь, ніж тривалі «пояснювальні» блоки. Свіжі дані на початківцях підтверджують: різні моделі спостереження в поєднанні з інтерференцією покращують технічні результати у 10-11-річних, якщо обсяг інструкцій дозований і спрямований на ключові індикатори руху [30,40,41].

Нарешті, безпекові й організаційні параметри методики для 8-10 років мають узгоджуватись з офіційними даними розвитку дітей і юнацтва: пріоритет коротких, частих, емоційно позитивних сесій; контроль сумарних навантажень і змагальних впливів; дотримання вікових «вікон» навичок з LTAD; зв'язок із національною навчальною програмою (ДЮСШ/ФБУ), яка визначає очікувані результати за рік. Практична реалізація цих рамок у вашому експерименті - шість місяців, три заняття на тиждень по 60 хв із 30-35 хв ігрово-технічних завдань і стандартною батареєю тестів відповідає як формальним вимогам ФБУ, так і сучасним уявленням про ефективне моторне навчання в дитячому баскетболі [49].

Отже, методичні засади формування технічних навичок у баскетболістів 8-10 років мають спиратися на інтеграцію сучасних науково обґрунтованих підходів варіативного моторного навчання, репрезентативного дизайну ігрових завдань та системи керованих обмежень, з офіційними вимогами програми підготовки ФБУ і принципами LTAD. Вони передбачають поетапне навчання технічних дій від базових елементів (ведення, передача, ловіння, кидок) до комбінованих серій у змінних ігрових умовах із поступовим ускладненням та широким використанням малих форм гри (1×1, 2×2, 3×3) [61]. Основними дидактичними акцентами є коротка візуальна інструкція, часта зміна контексту

виконання, позитивний емоційний фон і зворотний зв'язок, орієнтований на результат. Застосування цих принципів забезпечує не лише якісне засвоєння рухових дій, а й розвиток координаційних, когнітивних і психоемоційних компонентів технічної майстерності, створюючи міцний фундамент для подальшої спеціалізації юних баскетболістів [6].

1.4 Сучасний стан досліджень і практики технічної підготовки юних баскетболістів віком 8–10 років

Становлення ефективної системи підготовки спортсменів у баскетболі безпосередньо пов'язане з удосконаленням методики формування технічних навичок на початкових етапах багаторічного тренування. Наукові дослідження останніх десятиліть переконливо доводять, що саме період молодшого шкільного віку (8-10 років) є сенситивним для розвитку координаційних здібностей і оволодіння базовими технічними діями - веденням, передачею, ловінням і кидком [61]. У цей час формується моторний фонд рухів, на основі якого надалі вибудовується індивідуальний стиль гри спортсмена [13].

Розвиток теорії та методики баскетболу в міжнародному контексті останніми роками рухається у напрямку інтеграції технічного навчання та ігрового досвіду. Згідно з оновленими положеннями *FIBA Youth Development Program Guidelines* (Керівні положення Програми розвитку молоді FIBA) та *USA Basketball Youth Development Guidebook* (Посібник з розвитку молоді USA Basketball) технічна підготовка дітей 8-10 років має будуватися на принципах:

- ігрового навчання - використання малих форм гри (*small-sided games*), у яких дитина застосовує технічну дію в умовах реальної гри;
- варіативності вправ - зміна простору, часу, темпу, опору суперника, що сприяє адаптації моторних програм;
- збалансованого навантаження - чергування активних та відновлювальних фаз, що запобігає перевтомі;

- емоційно-позитивного середовища - акцент на задоволенні від гри, а не на результаті.

Підхід *Game-Based Learning* (навчання через гру) підтримується численними дослідженнями. Наприклад, Arias, Argudo і Alonso виявили, що у групі дітей 9-10 років навчання через гру підвищує ефективність передач і ведення на 18-25 % у порівнянні з традиційними методами. Подібні результати отримали Conte et al [14], довівши, що шестимісячне використання *small-sided games* сприяє достовірному покращенню точності кидків і реакції на ігрові ситуації [44].

Концепція варіативного тренування пропонує змінювати параметри руху - кут атаки, амплітуду, швидкість виконання, силу натиску - для підвищення стійкості технічної дії. У дитячому баскетболі це реалізується через ігри з м'ячами різного розміру, вправи на нестійкій опорі або із завданням на зміну руки під час ведення. Науковці зазначають, що саме в 8-10 років нервова система найбільш сприйнятлива до таких варіацій, оскільки у дітей активно формується внутрішня модель руху [33]. .

Розвиток когнітивних та сенсомоторних аспектів. Однією з провідних тенденцій є перехід від механічного повторення до когнітивно орієнтованого навчання техніці. Згідно з дослідженнями Davids, Renshaw і Chow, технічна майстерність розглядається як результат взаємодії гравця із середовищем. Таким чином, завдання тренера не диктувати точну траєкторію руху, а створювати умови, що спонукають спортсмена самостійно шукати ефективні рішення [22]. Для дітей 8-10 років такі завдання можуть включати: ведення м'яча з уникненням перешкод, передачу в русі з часовим лімітом, кидок після імітації обманного руху [49].

На користь цього свідчать результати дослідження Р. Renshaw та К. Davids, які показали, що діти, які навчалися за моделлю *constraints-led approach* (навчання через зміну обмежень: простір, час, суперник, кількість доторків), демонстрували стабільнішу техніку ведення і передачі, а також

кращу реакцію у грі. Подібні висновки зробили Esteves et al , підкресливши, що варіативність середовища - ключ до гнучкої, а не шаблонної техніки [23].

Сучасна практика дитячо-юнацького баскетболу в Україні загалом узгоджується з міжнародними тенденціями, хоча зберігає певну традиційну орієнтацію на «відпрацювання» рухів. Згідно з аналізом навчальної програми ДЮСШ та спостережень (ДЮСШ Києва, Львова, Дніпра, 2022-2024), до 60 % часу тренування в підготовчій групі займають вправи з м'ячем, 20 % - загальнофізична підготовка і координаційні ігри, решта - рухливі ігри. Однак в окремих школах уже застосовують оновлені моделі: короткі тренувальні блоки по 10-12 хвилин, часта зміна вправ, робота в малих групах, використання системи спрощених правил 3×3, як це рекомендує FIBA.

Важливою складовою сучасної практики є використання тестових протоколів оцінювання технічних навичок, наприклад *Basketball Skills Assessment*, або *BALPAI* [61]. Вони дозволяють тренеру об'єктивно оцінювати прогрес у веденні, передачі, кидку й комбінованих діях, а також коригувати програму підготовки [33].

Дослідження українських авторів підтверджують ефективність систематичного контролю технічної підготовленості через педагогічні спостереження, тестування та відеоаналіз [4, 15]. Автори пропонують включати до занять вправи на точність і стабільність руху, а також індивідуальні корекційні завдання для дітей, які відстають у розвитку конкретних елементів [42].

Дослідження фізіологів і педагогів доводять, що у віці 8-10 років нервово-м'язова система досягає рівня, коли дитина здатна засвоювати складні координаційні дії, але ще не піддається стомленню від повторів високої інтенсивності [10]. Саме тому цей вік вважається оптимальним для формування технічної бази. Пропуск цього етапу або невідповідне методичне навантаження можуть призвести до закріплення нераціональних рухових стереотипів, що ускладнюють подальше вдосконалення техніки [15].

Сучасні програми *Long-Term Athlete Development* визначають цю фазу як “Learn to Train”, у якій акцент робиться не на результаті, а на процесі навчання: розширенні рухового досвіду, розвитку базових технічних дій, здатності комбінувати рухи. Важливо, щоб у цей період навчання мало ігровий характер, а дитина відчувала успіх у виконанні навіть простих технічних дій [61].

Попри зростання кількості публікацій, систематичні огляди вказують на низку проблем. По-перше, більшість досліджень охоплює дітей віком 11-13 років, тоді як молодша вікова група (8-10) практично не представлена. По-друге, відсутні довготривалі (6-12 місяців) педагогічні експерименти з контрольними групами, що дозволяли б робити узагальнення. По-третє, у багатьох працях не враховується психоемоційна складова навчання: мотивація, страх помилки, змагальний інтерес. Саме ці чинники визначають успіх або невдачу при оволодінні технікою в ранньому віці [7,14,36].

В українських умовах недостатньо досліджено вплив систематизованих програм із використанням малих форм гри та варіативного тренування на якість технічних дій юних баскетболістів. У практиці ДЮСШ переважають традиційні підходи, спрямовані на кількість повторень, а не на якість виконання. Тому актуальним є експериментальне обґрунтування методики, що поєднує сучасні педагогічні принципи з віковими особливостями дітей 8–10 років [56].

Отже, сучасний стан досліджень підтверджує стратегічне значення технічної підготовки на етапі початкового навчання баскетболу. Розвиток світової практики демонструє перехід від жорсткої регламентації рухів до гнучкої, контекстно орієнтованої методики, заснованої на принципах *game-based learning* (навчання через гру) , *constraints-led approach* (підхід, керований обмеженнями) і варіативної практики.

Наукові дані переконливо свідчать, що впровадження ігрових форм навчання, чергування типів навантажень і постійна зміна умов виконання забезпечують не лише вищу технічну майстерність, а й стійкий інтерес дітей до занять. Водночас у науковій літературі зберігається дефіцит емпіричних

даних щодо ефективності таких підходів саме для вікової групи 8-10 років у контексті української системи підготовки. Це визначає необхідність подальших педагогічних досліджень, які мають перевірити ефективність експериментальної методики технічної підготовки для юних баскетболістів підготовчої групи [55].

1.5. Особливості формування технічних навичок у баскетболістів підготовчої групи (8-10 років)

Формування технічних навичок у дітей молодшого шкільного віку є визначальним етапом багаторічної підготовки спортсменів. У цей період закладається основа рухової культури, формується чуття м'яча, просторове сприйняття та координаційна точність, які становлять фундамент майбутньої технічної майстерності. Як зазначає Платонов, саме на початковому етапі спортивного вдосконалення формується база специфічних навичок, на яку надалі нашаровуються техніко-тактичні, функціональні та психічні компоненти [33].

Вікові особливості дітей цього періоду сприятливі для оволодіння координаційно складними рухами. Нервова система відзначається високою пластичністю, добре розвинені аналізаторні механізми (руховий, зоровий, вестибулярний), а швидкість формування умовно-рефлекторних зв'язків дозволяє швидко засвоювати рухи на основі наслідування [17]. У цьому віці провідною формою навчання є діяльність через гру, що відповідає природним потребам дитини у русі та емоційних переживаннях [53].

Психологи наголошують, що у дітей 8-10 років домінує зовнішня мотивація, тобто прагнення до схвалення тренера, перемоги, визнання. Тому процес технічного навчання має бути емоційно насиченим, із використанням змагальних ігрових елементів, які стимулюють внутрішню зацікавленість. Розвиток позитивного ставлення до тренувань у цей період формує основу для майбутньої спортивної мотивації [56].

Згідно з теорією спортивного тренування, формування технічної навички є поетапним процесом, який включає три фази:

1. ознайомлення - створення первинного уявлення про рух, його структуру, просторово-часові характеристики.
2. закріплення - відпрацювання руху через багаторазове повторення, уточнення координаційних компонентів.
3. автоматизація - стабільне, точне й швидке виконання технічної дії в умовах гри.

В підготовчій групі (8-10 років) процес формування технічних навичок перебуває між першою і другою фазами, тобто діти засвоюють базові елементи і поступово переходять до їх координаційного уточнення. За Іващенко, саме у цьому віці формується здатність до “сенсомоторного моделювання”- дитина вчиться не просто повторювати рух, а розуміти його структуру, тобто розрізняти початок, фазу виконання і завершення дії [49].

Провідним принципом навчання є варіативність умов. Як зазначає Синявський, повторення однієї вправи в ідентичних умовах не сприяє розвитку гнучких рухових програм [38]. Натомість зміна відстані, напрямку, швидкості, присутність суперника або часові обмеження активізують процеси саморегуляції та формують здатність до адаптації рухів ключову ознаку технічної майстерності [43].

Згідно з навчальною програмою ДЮСШ, основними технічними діями, яким навчають у підготовчій групі, є:

- ведення м'яча (правою і лівою рукою);
- ловіння та передача двома руками з місця і в русі;
- кидок у кошик з близької дистанції;
- жонглювання м'ячем, передача у ціль;
- комбінаційні дії: ведення - передача -кидок.

Під час навчання цим елементам важливо застосовувати методи, які відповідають особливостям віку:

- пояснювально-показовий метод (демонстрація руху з коротким поясненням).
- ігровий метод (навчання через рухливі ігри з технічним змістом).
- змагальний метод (естафети, конкурси точності, “хто швидше виконає комбінацію”).
- частковий метод (розучування окремих фаз складної дії).

Важливо дотримуватися принципу доступності: від простих умов до ускладнених, від індивідуальних вправ до групових.

При цьому ключову роль відіграє зворотний зв'язок: короткий, конкретний і доброзичливий коментар тренера, який допомагає дитині зрозуміти свої дії.

Дослідження Вомра & Naff, доводять, що у віці 8-10 років ефективність навчання зростає, коли тренування має ритмічну структуру: короткі цикли активності (2-3 хв) чергуються з коротким відпочинком (20-30 с), що запобігає перевтомі й зберігає концентрацію [33,58]. Оптимальний обсяг занять - 90 хвилин тричі на тиждень, із виділенням 30–35 хв на технічні вправи [6].

У дітей 8-10 років рухові дії формуються на основі зорово-моторного контролю. Дитина орієнтується переважно на зоровий зразок, тому візуальна демонстрація має значно більший ефект, ніж словесні пояснення. [32]. З цієї причини в сучасній методиці навчання широко використовуються відеопокази, дзеркальні вправи, робота в парах, коли одна дитина повторює рухи іншої. Такі прийоми формують “відчуття м'яча” і точність у виконанні техніки [50].

Під час навчання необхідно також розвивати сенсорний контроль рухів - здатність оцінювати власні дії без зовнішнього спостереження. Це досягається вправами із закритими очима, зміною ваги м'яча, веденням у тісному просторі тощо. Такі завдання розвивають просторово-часові уявлення й підвищують технічну стабільність.

Роль тренера у формуванні технічних навичок у цьому віці полягає не лише у передачі знань, а у створенні сприятливого навчального середовища.

Як наголошують Martens і Лях, саме педагогічний стиль тренера (емоційність, позитивність, терпіння) визначає рівень мотивації дитини [9].

Тренер має бути не лише фахівцем, а й психологом - вміти помічати втому, підтримувати інтерес, уникати монотонності та підсилювати внутрішню віру дитини у власні можливості [16].

Висока якість педагогічної взаємодії сприяє формуванню технічної впевненості, яка у дитячому спорті нерозривно пов'язана з позитивним емоційним станом. Якщо дитина відчуває задоволення від вправи - вона швидше запам'ятовує і закріплює рух [13].

Отже, формування технічних навичок у баскетболістів підготовчої групи є комплексним процесом, який залежить від вікових, психофізіологічних та педагогічних чинників. Діти 8-10 років мають високу здатність до навчання рухам завдяки пластичності нервових процесів, але потребують різноманітності, гри й позитивних емоцій [7].

Найбільш ефективним є навчання через ігрову діяльність, демонстрацію та варіативні умови, що сприяють розвитку моторного контролю, точності та впевненості у діях. Послідовне ускладнення технічних завдань і позитивна взаємодія тренера з вихованцями створюють оптимальні передумови для оволодіння базовими технічними прийомами, які становлять основу майбутньої спортивної майстерності [15].

Узагальнення наукових джерел і аналіз сучасної практики дитячо-юнацького баскетболу свідчать про наявність певної суперечності між декларованими сучасними підходами (ігрове навчання, варіативна практика, підхід, керований обмеженнями) та переважно традиційним характером підготовки в більшості ДЮСШ України, орієнтованим на відпрацювання технічних дій у стандартизованих умовах. Недостатня кількість довготривалих педагогічних експериментів за участю дітей 8-10 років ускладнює обґрунтування оптимальної структури й змісту технічної підготовки на етапі початкового навчання. Це зумовлює актуальність розробки та перевірки експериментальної методики технічної підготовки юних баскетболістів

підготовчої групи, побудованої на засадах варіативного ігрового навчання з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей дітей.

Значення технічної підготовки у багаторічній системі тренування баскетболістів зумовлене тим, що саме вона забезпечує реальну реалізацію фізичних якостей і тактичних задумів у грі. Структура технічної майстерності включає координаційну точність рухів, їхню варіативність, стабільність виконання в змінних умовах та економність м'язових зусиль, а базові технічні дії – пересування, ведення, передача, ловіння, кидок – у різних поєднаннях формують індивідуальний стиль гри спортсмена. Недостатній рівень технічної підготовленості призводить до збільшення кількості помилок, зниження швидкості та ефективності ігрових дій, ускладнює перехід на вищі етапи спортивного вдосконалення. Тому саме якісна технічна база, закладена на етапі підготовчої групи, визначає перспективу подальшого спортивного зростання.

Віковий період 8-10 років є сенситивним для формування рухової культури та базових технічних умінь у баскетболі. Висока пластичність нервової системи, розвиток координаційних здібностей і дрібної моторики створюють сприятливі умови для засвоєння складних координаційних дій за умови правильного підбору навантажень. Водночас незрілість серцево-судинної та опорно-рухової систем вимагає обережного дозування інтенсивності, чергування навантажень середньої і малої потужності, частих коротких пауз відпочинку. Психологічні особливості дітей цього віку - висока емоційність, наочно-образне мислення, перевага ігрової мотивації - зумовлюють необхідність організації навчання в ігрових формах з використанням сюжетних завдань, естафет, змагальних елементів, що підтримують інтерес і забезпечують велику кількість "правильних" повторень технічних дій.

Методичні засади формування технічних навичок у баскетболістів 8-10 років мають спиратися на інтеграцію вимог офіційних навчальних програм з баскетболу для ДЮСШ з сучасними науковими підходами до моторного

навчання. Національні та міжнародні документи (ФБУ, FIBA, USA Basketball, LTAD) акцентують увагу на пріоритеті ігрових форм, варіативності умов виконання, поступовому ускладненні технічних завдань та відтермінуванні ранньої тактичної та змагальної спеціалізації. Сучасні дослідження підтверджують ефективність варіативної практики, контекстної інтерференції, репрезентативного ігрового дизайну вправ та використання малих форм гри (1×1, 2×2, 3×3), що забезпечують перенесення технічних навичок у реальні ігрові ситуації, розвиток координаційних, когнітивних та психоемоційних компонентів технічної майстерності. Важливою умовою є поєднання короткої візуальної інструкції і демонстрації з подальшим самостійним пошуком рухового рішення дитиною в змінних умовах, використання системи обмежень простору, часу, кількості доторків, наявності захисника тощо.

Формування технічних навичок у підготовчій групі є комплексним процесом, що залежить не лише від вікових і психофізіологічних особливостей дітей, а й від організації тренувального процесу, добору засобів і методів, стилю педагогічної взаємодії тренера з вихованцями. Найбільш ефективним є навчання через гру, демонстрацію, варіативні умови виконання та послідовне ускладнення технічних завдань, із домінуванням вправ з м'ячем, індивідуалізацією вимог і постійним доброзичливим зворотним зв'язком. Разом з тим аналіз сучасної практики дитячо-юнацького баскетболу в Україні засвідчує суперечність між декларованими у наукових джерелах і міжнародних програмах підходами (ігрове навчання, варіативна практика, підхід, керований обмеженнями) та переважно традиційною моделлю тренувального процесу в більшості ДЮСШ, орієнтованою на стандартизоване відпрацювання технічних дій. Недостатня кількість довготривалих педагогічних експериментів за участю дітей 8-10 років, обмежене використання малих форм гри та варіативних завдань у поєднанні з віковими особливостями цієї групи зумовлюють актуальність розробки й експериментальної перевірки авторської програми технічної підготовки юних баскетболістів підготовчої групи, побудованої на засадах варіативного ігрового навчання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Ураховуючи завдання дослідження, за даними наукової літератури [60] визначили комплекс методів, що дозволяв одержати необхідні теоретичну інформацію та емпіричні дані. В останньому випадку, а саме під час констатувального і формувального педагогічних експериментів, використовували адекватні методи математичної статистики.

У дослідженні використано комплекс взаємопов'язаних методів, що поділяються на три основні групи:

- теоретичні методи - для вивчення і узагальнення наукових основ проблеми;
- емпіричні методи - для отримання безпосередніх експериментальних даних;
- методи математичної статистики - для перевірки достовірності результатів і встановлення закономірностей змін.

Теоретичні методи. До теоретичних методів належали: *аналіз і узагальнення науково-методичної літератури*. Опрацьовано вітчизняні та зарубіжні публікації з питань технічної підготовки у баскетболі. Це дозволило уточнити понятійний апарат, систематизувати принципи багаторічної підготовки спортсменів і визначити особливості формування технічних навичок у молодшому шкільному віці.

Порівняльно-аналітичний метод. Застосовувався для зіставлення існуючих підходів до навчання технічних дій у баскетболі та сучасних концепцій дитячого спорту. Це дало змогу виявити прогалини у практиці підготовки дітей 8-10 років і розробити авторську експериментальну програму.

Емпіричні методи. Емпіричні методи забезпечили збір фактичного матеріалу для аналізу результатів педагогічного експерименту. До них належали:

Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження застосовувалося систематично протягом усього експерименту на етапах констатації, формування та контролю. Його метою було вивчення організації тренувального процесу, активності дітей, методичних прийомів тренера та характеру виконання технічних елементів (ведення, передача, кидок, комбінації дій).

Спостереження проводилося безпосередньо під час занять контрольної та експериментальної груп у природних умовах тренування. У процесі фіксувалися якісні показники: правильність технічних рухів, стабільність виконання, темп, увага до завдань, рівень зацікавленості та взаємодії в парах і групах. Отримані результати дали змогу оцінити динаміку навчання, виявити типові труднощі й узагальнити педагогічні умови ефективного формування технічних умінь.

Педагогічне тестування

Для об'єктивної оцінки рівня технічної підготовленості юних баскетболістів використано комплекс тестів, рекомендований *Навчальною програмою ДЮСШ* та *FIBA Skills Assessment Protocol*. Тестування проводилося двічі:

- на початку дослідження-для визначення вихідного рівня підготовленості (констатувальний етап);
- після завершення експерименту - для виявлення динаміки змін (контрольний етап).

Комплекс тестів включав:

1. ведення м'яча 20 м зі зміною напрямку - час виконання;
2. передача м'яча у ціль (з 5 спроб з відстані 3 м) – точність;
3. кидок у кошик з місця (10 спроб) - відсоток влучань;
4. жонглювання м'ячем протягом 30 с - кількість торкань;

5. комбінація «ведення – передача – кидок» - час і точність виконання.

Ці тести дозволили кількісно оцінити рівень володіння технічними прийомами та відстежити ефективність експериментальної програми.

Педагогічний експеримент

Основним методом дослідження був педагогічний експеримент, який мав формувальний характер і передбачав перевірку ефективності експериментальної програми технічної підготовки. Дослідження тривало 6 місяців і включало 72 тренувальних занять тривалістю по 90 хвилин.

Учасники: 24 юних баскетболісти віком 8-10 років, які займалися у ДЮСШ. З них сформовано дві рівноцінні групи:

- контрольна група (КГ) - 12 осіб, займалася за типовою програмою підготовчої групи ДЮСШ; навчання здійснювалося за традиційною схемою - поступове засвоєння технічних елементів у фронтальній формі, з переважанням повторного методу.
- експериментальна група (ЕГ) - 12 осіб, займалася за експериментальною програмою, орієнтованою на послідовне вдосконалення технічних дій з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей дітей. В ЕГ застосовувалися сучасні підходи: ігрове моделювання (game-based learning), варіативне тренування (variable practice), принцип обмежень (constraints-led approach).

У структурі занять ЕГ збільшено частку часу на технічну підготовку (приблизно 60% загальної тривалості), а вправи проводилися в умовах змінного темпу, простору та взаємодії з партнерами.

Таке організаційне розмежування дозволило виявити реальний вплив нової методики на формування технічних навичок юних спортсменів.

Експертна оцінка

Для якісної характеристики технічних дій залучалися незалежні експерти - досвідчені тренери з баскетболу зі стажем роботи понад 5 років. Вони здійснювали оцінювання техніки ведення, передачі та кидка за

критеріями правильності, стабільності й ефективності виконання, використовуючи п'ятибальну шкалу.

Отримані результати доповнювали кількісні показники тестування, що забезпечило комплексність аналізу.

Методи математичної статистики

Для кількісної обробки експериментальних даних використовувалися методи математичної статистики, які забезпечують об'єктивність і достовірність отриманих результатів [1].

Розраховувалися такі показники:

- середнє арифметичне значення ($\bar{x}$)
- середньоквадратичне відхилення (S) - для оцінки варіативності результатів у межах групи:
- коефіцієнт варіації (V,%) - для визначення ступеня однорідності вибірки:
- t-критерій Стюдента (t) - для перевірки достовірності відмінностей між середніми показниками контрольної та експериментальної груп.

Для підвищення надійності та повноти аналізу результатів педагогічного експерименту використовувався *метод експертних оцінок*, який поєднує якісний аналіз із кількісною обробкою результатів.

До участі в експертному оцінюванні було залучено п'ять досвідчених тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, які мають кваліфікаційну категорію не нижче першої та стаж роботи понад 5 років.

Експерти оцінювали якість виконання основних технічних дій (ведення, передача, кидок, комбінація «ведення – передача – кидок») за трьома критеріями:

- технічна правильність – відповідність дії біомеханічним вимогам;
Стабільність виконання – повторюваність і точність у серії спроб;
- ефективність у грі – здатність застосовувати технічний елемент у змінних ігрових умовах.

Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою; усі бали усереднювалися для кожного спортсмена

Для перевірки узгодженості суджень експертів використовувався коефіцієнт конкордації Кендалла (W), що визначається за формулою:

$$W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)}$$

де, S – сума квадратів відхилень сум рангів від їх середнього значення, m – кількість експертів, n – кількість оцінюваних показників.

Значення $W \geq 0,7$ свідчило про високий рівень узгодженості оцінок і достовірність експертного висновку.

Метод експертних оцінок дав змогу не лише кількісно оцінити якість виконання технічних дій, але й інтерпретувати зміни у координаційній структурі рухів, що підвищує наукову обґрунтованість експериментальних висновків.

2.2. Організація дослідження

Організація педагогічного експерименту здійснювалася відповідно до мети та завдань дослідження та здійснювалось поетапно.

Дослідження проводилося впродовж з вересня 2024 - по жовтень 2025 року на базі Мамаївської дитячо-юнацької спортивної школи (Мамаївська територіальна громада, Чернівецька область).

У педагогічному експерименті брали участь 24 юні баскетболістки віком 8-10 років, які займалися у підготовчій групі ДЮСШ. Контингент було розподілено на дві групи по 12 осіб:

- контрольна група (КГ) - тренування за типовою програмою ДЮСШ;
- експериментальна група (ЕГ) - тренування за експериментальною програмою технічної підготовки, розробленою з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей для дітей 8-10 віку. Застосовувалися сучасні підходи: ігрове моделювання (game-based learning), варіативне

тренування (variable practice), принцип обмежень (constraints-led approach).

Групи формувалися однорідними за рівнем підготовленості: відмінності у початкових тестових показниках не перевищували 20 %, що підтвердило статистичну порівнянність вибірок.

Етапи педагогічного експерименту

1. На першому етапі (вересень – листопад 2024 року) – визначався вихідний рівень технічної підготовленості спортсменок, виявлення типових недоліків техніки та уточнення змісту експериментальної програми. Проводилося початкове педагогічне тестування, спостереження за тренувальним процесом, аналіз навчальних планів і умов підготовки. Результати констатувального етапу стали основою для формування змісту і структури формувального експерименту.

2. На другому етапі (грудень 2024 – травень 2025 року) - передбачав реалізацію авторської програми технічної підготовки в експериментальній групі (див. таблиця 3.1.) .

Таблиця 3.1

Структура експериментальної програми технічної підготовки

Етап	Тривалість	Кількість занять	Зміст
1. Адаптаційно-базовий	Грудень – січень	24 заняття	– оволодіння м'ячем– координаційні ігри– вправи в парах– базове ведення і передача
2. Початкове вдосконалення техніки	Лютий – березень	24 заняття	– ведення з обведенням– точні передачі– кидки з різних позицій– двостороння координація
3. Ігрове моделювання	Квітень – травень	24 заняття	– ігри 1×1, 2×2, 3×3– техніка під тиском– комбінації– контроль точності

Тривалість 6 місяців (72 заняття по 90 хвилин, 3 рази на тиждень). У цей період здійснювалося поетапне вдосконалення технічних дій (ведення, передача, кидок, комбінаційні елементи), розвиток координаційних здібностей, варіативності рухів і точності технічного виконання.

Зміст програми включав:

- поєднання ігрових і навчальних форм;
- вправи у змінних ігрових умовах (1×1, 2×2, 3×3);
- поступове ускладнення рухових завдань;
- варіативні комбінації «ведення – передача – кидок»;
- розвиток просторового орієнтування і швидкості реакції.

3. *На третьому етапі (травень 2025 року)* - проведено підсумкове тестування з повторенням усіх контрольних вправ, що виконувалися на початку дослідження. Здійснювалося експертне оцінювання технічних дій спортсменок за критеріями технічних дій, стабільності виконання та ефективності в ігрових ситуаціях.

Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп дозволило оцінити ефективність авторської програми вдосконалення технічної підготовки.

4. *На четвертому етапі (червень – жовтень 2025 року)* - проводився комплексний аналіз результатів педагогічного експерименту, узагальнювали одержані результати, формулювали висновки, оформлювали наукову роботу.

Проведення педагогічного експерименту в умовах реального навчально-тренувального процесу Мамаївської ДЮСШ забезпечило достовірність і практичну спрямованість отриманих результатів.

Послідовна структура дослідження - від діагностики вихідного рівня до статистичного узагальнення ефектів - дала змогу комплексно оцінити вплив експериментальної програми та підтвердити її ефективність для покращення технічної майстерності баскетболісток 8-10 р

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 8-10 РОКІВ

3.1 Вихідний рівень технічної підготовленості юних баскетболістів на початковому етапі дослідження початкової підготовки

На початковому етапі педагогічного експерименту було проведено комплексне педагогічне тестування з метою визначення вихідного рівня технічної підготовленості дівчат підготовчої групи Мамаївської ДЮСШ. Тестування охоплювало 24 спортсменки віком 8–10 років, які займалися баскетболом протягом 1–2 років.

Усі тести проводилися у звичних для дітей умовах тренувального залу ДЮСШ, у присутності тренера та дослідника. Особлива увага приділялася забезпеченню однакових умов виконання вправ (тип покриття, м'ячі, відстань, положення цілі), щоб результати були об'єктивними та відтворюваними.

Ведення м'яча (20 м зі зміною напрямку)

Спортсменки по черзі виконували ведення м'яча правою та лівою рукою між стояками, розташованими через 3 м. Вимірювався час подолання дистанції.

Більшість дівчат показали середні результати: 9,8–9,9 с, окремі - понад 10,5 с. Типовими помилками були: надмірний зоровий контроль за м'ячем, втрата ритму після зміни напрямку, слабе використання лівої руки. Це вказує на недостатню автоматизацію ведення та потребу в розвитку двосторонньої координації.

Передача м'яча у ціль (5 спроб)

Вправу виконували на точність: передача двома руками від грудей у вертикальну мішень діаметром 1 м з відстані 4 м. У середньому спортсмени влучали 2–3 рази з 5, що відповідає базовому рівню точності для даного віку

(ФБУ, 2019). Багато учасниць не дотримувалися стабільної траєкторії польоту м'яча, що свідчить про недостатню узгодженість рухів тулуба й рук.

Кидок у кошик з місця (10 спроб)

Виконували кидки від щита з відстані 2,5 м. У середньому спортсменки влучали 3–4 рази з 10. У значної частини дітей спостерігалися проблеми з координацією під час фінальної фази кидка: неправильна робота кисті, порушення стійки, несвоєчасне розгинання ніг. Такі особливості типові для дітей початкового рівня, які ще не сформували стабільну техніку завершення атакувальної дії.

Жонгливання м'ячем (30 секунд)

Цей тест виконувався у спрощеній формі - удар м'яча об підлогу з контролем однією рукою. У середньому за 30 секунд спортсменки виконували 18–19 торкань, але з великим розкидом результатів (від 10 до 25). Діти з кращим рівнем координації легко підтримували ритм, тоді як інші швидко втрачали контроль. Така різниця свідчить про відмінності у сформованості почуття м'яча, яке є базовим для розвитку техніки.

Комбінація «ведення – передача – кидок»

Цей тест був підсумковим і відображав уміння послідовно поєднувати кілька технічних елементів. Дівчата повинні були пройти 10 м з веденням, зробити передачу партнерці, отримати м'яч назад і виконати кидок у кошик. Середній час виконання - 14,5 с, що відповідає середньому рівню технічної готовності (за нормативами ФБУ, 2019). Помилки найчастіше з'являлися при переході між діями, що вказує на невисокий рівень стабільності технічних навичок у змінних умовах.

Найменшу варіативність спостережено у тестах, пов'язаних із швидкістю рухів - «ведення м'яча» ($V=6,7-7,2\%$) і «комбінація ведення–передача–кидок» ($V=6,9-7,6\%$). Найбільша мінливість показників характерна для тестів на точність («передача у ціль», «кидок у кошик») та на координацію («жонгливання м'ячем») - V у межах 20–31 %, що типово для дітей, у яких процес формування технічних навичок ще не стабілізувався.

У цілому, вихідний рівень технічної підготовленості можна оцінити як середній. Ці результати підтверджують, що учасниці експерименту володіють базовими технічними діями, однак мають труднощі із стабільністю, точністю та координаційною узгодженістю, що потребує подальшої цілеспрямованої методичної роботи.

Таблиця 3.2

**Показники технічної підготовленості баскетболісток 8-10 років
протягом констатувального експерименту (n = 24), $\bar{x} \pm m$**

№	Тест	Контрольна група (КГ) $\bar{x} \pm m$	Експериментальна група (ЕГ) $\bar{x} \pm m$	V, % КГ	V, % ЕГ	t	p
1	Ведення м'яча 20 м зі зміною напрямку	9,82 ± 0,19	9,75 ± 0,20	6,7	7,2	0,28	>0,05
2	Передача м'яча у ціль (5 спроб)	2,9 ± 0,26	3,0 ± 0,23	31,0	26,6	0,33	>0,05
3	Кидок у кошик з місця (10 спроб)	3,8 ± 0,29	3,7 ± 0,26	26,3	24,3	0,27	>0,05
4	Жонглювання м'ячем (30 с)	18,1 ± 1,24	18,8 ± 1,13	23,8	20,7	0,42	>0,05
5	Комбінація «ведення – передача – кидок»	14,52 ± 0,29	14,43 ± 0,32	6,9	7,6	0,22	>0,05

Згідно з поданими результатами, показники технічної підготовленості юних баскетболісток у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах є практично однаковими. Середні значення всіх тестів не мають статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$), що підтверджує однорідність вибірок на початку експерименту (таблиця 3.2).

Аналіз результатів констатувального педагогічного експерименту показав, що рівень технічної підготовленості юних баскетболісток підготовчої групи Мамаївської ДЮСШ у віці 8–10 років відповідає середньому рівню розвитку основних технічних умінь. Отримані показники в обох групах є

однорідними ($p > 0,05$), що підтверджує відсутність статистично достовірних відмінностей між контрольними та експериментальними вибірками на початку дослідження.

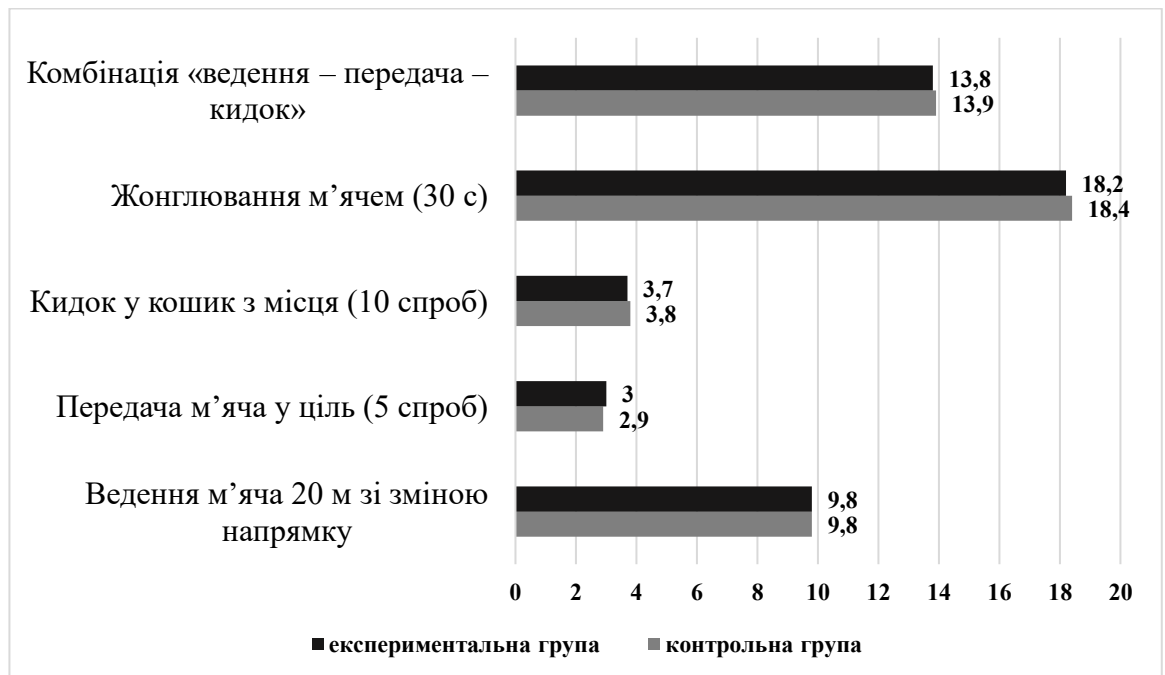


Рис. 3.1. Порівняння рівнів технічної підготовленості баскетболісток контрольної та експериментальної груп на констатувальному етапі ($n = 24$)

Учасниці добре володіють базовими технічними елементами - веденням, передачею і кидком, але рівень стабільності, точності та швидкості виконання залишається недостатнім. Найбільші коливання результатів спостерігалися у тестах, пов'язаних із точністю та координацією (передача у ціль, жонглювання м'ячем), що є типовим для дітей молодшого шкільного віку.

Виявлені особливості дозволяють зробити такі узагальнення:

1. Початковий рівень технічної підготовленості баскетболісток характеризується сформованістю базових технічних дій, але невисоким ступенем їх автоматизації.

2. Точність і стабільність технічних елементів залежать від рівня розвитку координаційних здібностей та просторово-часового орієнтування.

3. Отримані дані підтверджують методичну еквівалентність контрольної та експериментальної груп, що забезпечує достовірність подальшого порівняння ефективності розробленої експериментальної програми.

4. За результатами констатувального експерименту сформульовано напрями для подальшого вдосконалення технічної підготовки: розвиток почуття м'яча, координаційної стійкості, точності передач і кидків, підвищення швидкісної узгодженості технічних дій у змінних ігрових умовах.

3.2 Динаміка розвитку технічної майстерності після впровадження експериментальної програми підготовки

Протягом шести місяців (грудень 2024 - травень 2025 р.) в експериментальній групі реалізовувалася експериментальна програма вдосконалення технічної підготовки баскетболісток 8-10 років.

Тренування тривали 90 хвилин тричі на тиждень, із яких 35-40 хв системно відводилося на формування технічних навичок (*таблиця 3.3*). Зміст експериментальної програми ґрунтувався на принципах варіативності, ігрового навчання та індивідуалізації відповідно до Навчальної програми ДЮСШ.

У межах експериментальної програми технічної підготовки основна увага приділялася поєднанню ігрових і навчальних форм, що включало рухливі ігри з м'ячем, естафети, технічні завдання у форматі змагальних міні-ігор та вправи, подані в ігровому контексті. Такий підхід забезпечував високу мотивацію та активну залученість дітей, що значно полегшувало засвоєння технічних дій. Важливим компонентом програми стали вправи у змінних ігрових умовах – формати 1×1, 2×2 та 3×3, які дозволяли відпрацьовувати індивідуальні рухові дії, удосконалювати взаємодію з партнером і формувати тактичне мислення під час прийняття рішень у швидкозмінних ситуаціях. Тренувальні заняття будувалися за принципом поступового ускладнення рухових завдань: від простих технічних елементів до поєднань, зі зміною

швидкості, напрямку, ритму роботи та введенням часових і просторових обмежень.

Таблиця 3.3

Зміст експериментальної програми технічної підготовки

Компонент програми	Зміст	Що це дає дітям (педагогічний ефект)
1. Поєднання ігрових і навчальних форм	– рухливі ігри з м'ячем– технічні вправи в ігровій подачі– естафети, конкурси, мікро-ігри	Підвищення мотивації, інтересу, легше засвоєння технічних дій
2. Вправи у змінних ігрових умовах (1×1, 2×2, 3×3)	– індивідуальні дії 1×1– командна взаємодія 2×2– ігрові рішення у форматі 3×3	Перенесення технічних навичок у ігрову ситуацію, розвиток тактичного мислення
3. Поступове ускладнення рухових завдань	– від простих рухів до комбінацій– зміна швидкості, траєкторії, напрямку– обмеження часу чи простору	Розвиток точності, стабільності техніки, здатності адаптуватися до умов
4. Варіативні комбінації «ведення – передача – кидок»	– серії дій у різному темпі– виконання з місця й у русі– комбінації з партнером	Формування ігрової варіативності, узгодженості рухів, швидкої зміни дій
5. Розвиток просторового орієнтування і швидкості реакції	– вправи на орієнтацію– реакція на сигнал– швидкі рішення у малих іграх	Підвищення сенсомоторних здібностей, швидкості реагування, ефективності у грі

Це сприяло розвитку точності, стабільності та адаптивності технічних дій. Значне місце займали варіативні комбінації “ведення – передача – кидок”, які виконувалися в різному темпі, з місця й у русі, індивідуально або в парі. Вони дозволяли сформувати узгоджені рухові ланцюги, необхідні для реальної ігрової діяльності, та розширювали варіативність технічного арсеналу дітей. Окремий блок вправ був спрямований на розвиток просторового орієнтування та швидкості реакції: завдання на реагування на зорові та звукові сигнали,

орієнтацію у просторі, швидкі рішення в міні-іграх. Ці вправи підвищували рівень сенсомоторних здібностей, швидкість реагування та ефективність виконання технічних дій у динаміці гри

Контрольна група продовжувала тренування за типовою програмою ДЮСШ без спеціальної акцентуації на технічній складовій. У кінці травня 2025 р. проведено повторне педагогічне тестування за тими ж показниками, що й під час констатувального експерименту .

Таблиця 3.4

**Порівняльні показники технічної підготовленості баскетболісток
8–10 років до та після експерименту ($\bar{x} \pm m$; n = 24)**

№	Тест	КГ (до)	КГ (після)	Δ % КГ	ЕГ (до)	ЕГ (після)	Δ % ЕГ	t	p
1	Ведення м'яча 20 м зі зміною напрямку (с)	9,82 $\pm$ 0,19	9,45 $\pm$ 0,17	+3,8	9,75 $\pm$ 0,20	8,84 $\pm$ 0,18	+9,3	3,22	< 0,01
2	Передача м'яча у ціль (влучання)	2,9 $\pm$ 0,26	3,3 $\pm$ 0,24	+13,8	3,0 $\pm$ 0,23	4,2 $\pm$ 0,21	+40,0	4,05	< 0,01
3	Кидок у кошик з місця (влучання)	3,8 $\pm$ 0,29	4,1 $\pm$ 0,27	+7,9	3,7 $\pm$ 0,26	5,3 $\pm$ 0,24	+43,2	4,47	< 0,001
4	Жонглювання м'ячем (торкань)	18,1 $\pm$ 1,24	19,0 $\pm$ 1,19	+5,0	18,8 $\pm$ 1,13	23,9 $\pm$ 1,10	+27,1	3,65	< 0,01
5	Комбінація «ведення–передача–кидок» (с)	14,52 $\pm$ 0,29	14,22 $\pm$ 0,27	+2,1	14,43 $\pm$ 0,32	12,95 $\pm$ 0,25	+10,3	4,10	< 0,01

Після реалізації програми в експериментальній групі зафіксовано достовірне покращення всіх технічних показників ($p < 0,05$ – $0,001$). Найбільші прирости спостерігалися у тестах, що характеризують точність і складні координаційні дії:

- передача у ціль - +40 %;

- кидок у кошик з місця -+43 %;
- комбінація “ведення – передача – кидок” - +10 %.

Це свідчить, що спеціально розроблена експериментальна програма сприяла стабілізації технічних дій, розвитку просторово-часової координації та відчуття м'яча. Покращення у тесті жонглювання м'ячем (+27 %) підтверджує позитивний вплив вправ на розвиток дрібної моторики й сенсомоторної координації.



Рис. 3.2. Динаміка змін технічних показників у контрольній та експериментальній групах після реалізації експериментальної програми (n = 24)

У контрольній групі покращення також відбулося, проте воно недостовірне і не перевищує 3–8 %, що пов'язано з природним ефектом тренувань за типовою програмою.

Учасниці експериментальної групи продемонстрували вищі темпи зростання технічної майстерності, що свідчить про ефективність програми, побудованої на принципах варіативного навчання та поступового ускладнення ігрових завдань.

Суттєве покращення точності й координаційних дій доводить, що для дітей 8–10 років найбільш результативними є вправи з елементами змагання, парної взаємодії та ситуатійного контролю м'яча.

Отримані зміни підтверджують, що технічна підготовка на цьому етапі має здійснюватися через ігрові й варіативні форми тренування, які забезпечують розвиток рухових здібностей без перевантаження.

За підсумками формувального етапу педагогічного експерименту встановлено, що запропонована експериментальна програма технічної підготовки забезпечила достовірне покращення ($p < 0,05$ – $0,001$) у всіх контрольних тестах. Найвищі темпи приросту відзначено в точності кидків і передач, а також у комплексних ігрових діях.

Отже, впроваджена експериментальна програма є ефективним засобом підвищення технічної майстерності баскетболісток підготовчої групи віком 8–10 років.

3.3. Порівняльний аналіз результатів технічної підготовленості контрольної та експериментальної групи баскетболістів 8-10 років

Порівняльний аналіз результатів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп після шестимісячного педагогічного експерименту дозволив оцінити ефективність запропонованої експериментальної програми технічної підготовки юних баскетболісток віком 8-10 років. Вихідний рівень підготовленості за всіма тестами був однорідним ($p > 0,05$), що забезпечує коректність подальшого порівняння. (див. таблиця 3.5).

Ведення м'яча зі зміною напрямку. Після реалізації програми середній час виконання у КГ скоротився лише на 0,37 с (3,8 %), тоді як в ЕГ - на 0,91 с (9,3 %). Це свідчить, що вправи, спрямовані на розвиток ритму, варіативності ведення та орієнтування у просторі, суттєво підвищили швидкість і точність маневрування. Ефективність проявилася завдяки системному включенню естафет із м'ячем, вправ «змійка», ігор 1×1 з технічним завданням.

Передача м'яча у ціль. Показник у КГ зріс із 2,9 до 3,3 влучань (+13,8 %), тоді як в ЕГ - із 3,0 до 4,2 (+40 %). Значне покращення обумовлено використанням у програмі спеціальних ігор на точність передач (“Хто точніше”, “Передай і прицілься”), а також парних вправ з поступовим зменшенням дистанції. Діти навчилися краще контролювати силу і траєкторію передачі, що є базою для майбутнього командного взаєморозуміння.

Таблиця 3.5

Прирости технічних показників у контрольній та експериментальній групах (% приросту, n = 24)

№	Тест	КГ, %	ЕГ, %	Різниця приростів, %	Достовірність (p)
1	Ведення м'яча 20 м зі зміною напрямку	+3,8	+9,3	+5,5	< 0,05
2	Передача м'яча у ціль	+13,8	+40,0	+26,2	< 0,01
3	Кидок у кошик з місця	+7,9	+43,2	+35,3	< 0,001
4	Жонглювання м'ячем	+5,0	+27,1	+22,1	< 0,01
5	Комбінація «ведення–передача–кидок»	+2,1	+10,3	+8,2	< 0,05

Кидок у кошик з місця. Це один із найпоказовіших результатів. У КГ приріст склав лише 7,9 % (з 3,8 до 4,1 влучань), а в ЕГ - 43,2 % (з 3,7 до 5,3). Така динаміка пояснюється тим, що в експериментальній програмі значна увага приділялася відпрацюванню правильного положення кисті, координації ніг і рук, а також використанню ігрових серій кидків після передачі та ведення. Діти не просто “кидали”, а виконували ці дії у контексті реальної ігрової ситуації, що сприяло розвитку сенсомоторного контролю та точності.

Жонглювання м'ячем (сенсомоторна координація). У цьому тесті спостерігалось покращення у двох групах, проте в ЕГ приріст був у п'ять разів більшим (+27,1 % проти +5,0 % у КГ). Це доводить, що вправи на маніпуляцію з м'ячем (“м'яч навколо тіла”, “жонглювання на місці”, “контроль м'яча двома руками з різною висотою”) позитивно впливають на розвиток почуття м'яча та швидкість реакції.

Таблиця 3.6.

**Інтегральний показник технічної підготовленості (ІТП)
контрольної та експериментальної групи баскетболісток початкової
групи підготовки (n=22)**

Група	ІТП до експерименту, %	ІТП після експерименту, %	Приріст, %	p
Контрольна	63,9 ± 2,1	67,8 ± 2,0	+3,9	>0,05
Експериментальна	64,4 ± 1,9	81,2 ± 1,8	+16,8	<0,001

Комбінація «ведення–передача–кидок». Показник у КГ поліпшився лише на 0,3 с (+2,1 %), тоді як в ЕГ - на 1,5 с (+10,3 %). Цей тест інтегрує одразу кілька технічних компонентів, тому успіх експериментальної групи підтверджує формування узгодженості технічних дій у комплексі. Вправи типу «3 кроки – передача – кидок», «швидкі атаки у парах» і «комбінація без зупинки» дозволили дітям швидше переходити від однієї технічної дії до іншої.

Для узагальнення результатів обчислено інтегральний показник технічної підготовленості (ІТП), який відображає загальний рівень сформованості технічних умінь. (Див.Таблиця 3.6.)

Зростання ІТП в ЕГ підтверджує високу ефективність програми: загальний рівень технічної майстерності зріс на 16,8 %, що у 4,5 раза більше, ніж у контрольній групі. Це означає, що комплексне поєднання вправ на ведення,

передачу, кидок і координацію створило оптимальні умови для розвитку техніки у дітей молодшого шкільного віку.

Отримані результати доводять, що ефективність навчання техніки у дітей 8–10 років залежить від:

- поетапності й варіативності завдань - від простих рухів до ігрових ситуацій;

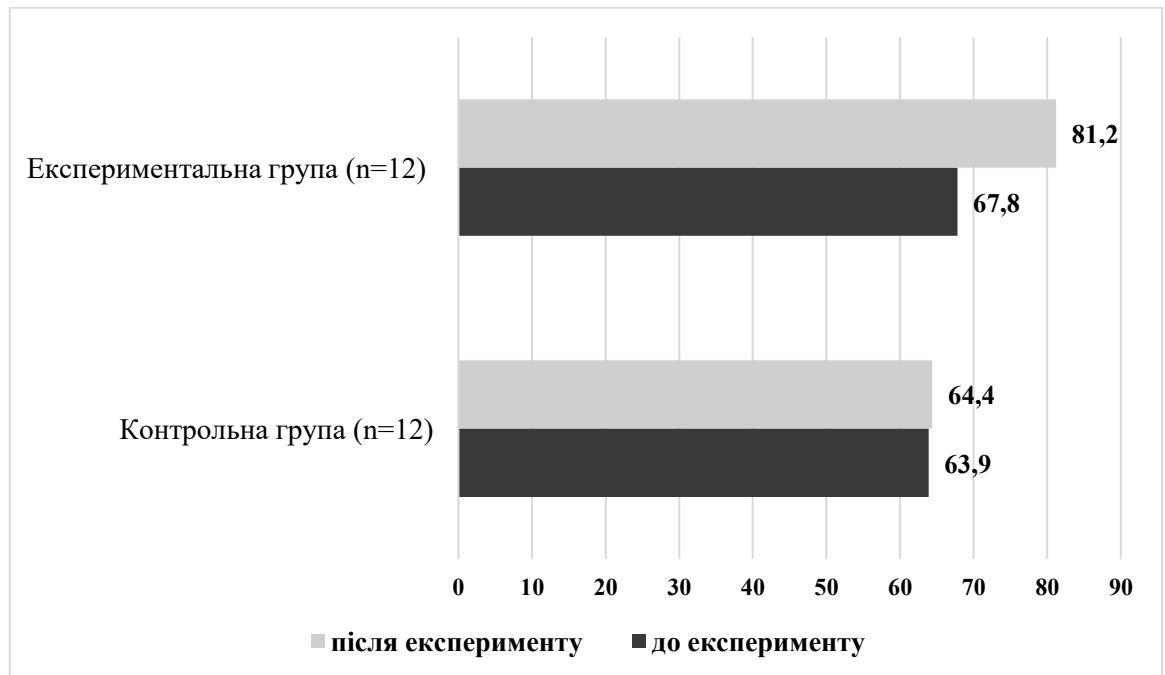


Рис. 3.3. Порівняльна динаміка інтегрального показника технічної підготовленості (ІТП) контрольної та експериментальної групи баскетболісток початкової групи підготовки (n=22), %

- емоційного забарвлення тренувань (ігрові елементи стимулюють увагу й інтерес);
- індивідуального підходу - розподіл дітей за рівнем підготовленості дозволив кожному працювати у власному темпі;
- регулярного контролю технічних дій через спостереження, тестування і зворотний зв'язок тренера.

Особливо важливо, що діти експериментальної групи демонстрували вищу мотивацію до занять, активність у грі 3×3, зниження кількості технічних

помилки та кращу командну взаємодію. Це свідчить, що програма мала не лише технічний, а й виховний ефект - формувала впевненість, дисциплінованість і зацікавленість у результаті.

Порівняльний аналіз підтвердив, що експериментальна методика технічної підготовки є значно ефективнішою, ніж типова програма ДЮСШ. Усі показники технічної майстерності в експериментальній групі покращилися достовірно ($p < 0,05-0,001$), із середнім приростом у 3–5 разів більшим, ніж у контрольній.

Найбільший ефект спостерігався у точності кидків і передач, що зумовлено цілеспрямованим розвитком сенсомоторної координації та технічного мислення.

3.4 Результати експертного оцінювання технічних дій баскетболістів 8-10 років

Для додаткової та незалежної оцінки рівня технічної підготовленості спортсменів на завершальному етапі експерименту було проведено експертне оцінювання виконання основних технічних дій. Така процедура дозволяє отримати якісну характеристику технічного рівня, враховуючи не лише кількісні показники тестів, а й зовнішні прояви техніки, координацію та стабільність рухів.

До оцінювання були залучені 5 фахівців – тренери-викладачі ДЮСШ з кваліфікацією не нижче I категорії та досвідом роботи з дітьми 8–12 років понад 10 років. Формування експертної групи відбувалося за принципом професійної компетентності та достатнього педагогічного стажу, що забезпечує об'єктивність і надійність результатів.

Експерти аналізували виконання п'яти базових технічних елементів:

- ведення м'яча (контроль м'яча, зміна напрямку, стійка).
- передача м'яча (двома руками з місця та в русі).
- кидок у кошик з близької дистанції.

- жонглювання / робота з м'ячем (чуття м'яча, ритм, контроль).
- комбінація «ведення – передача – кидок» (узгодженість дій).

Кожен елемент оцінювався за п'ятибальною шкалою, де 1 - низький рівень, 5 - високий.

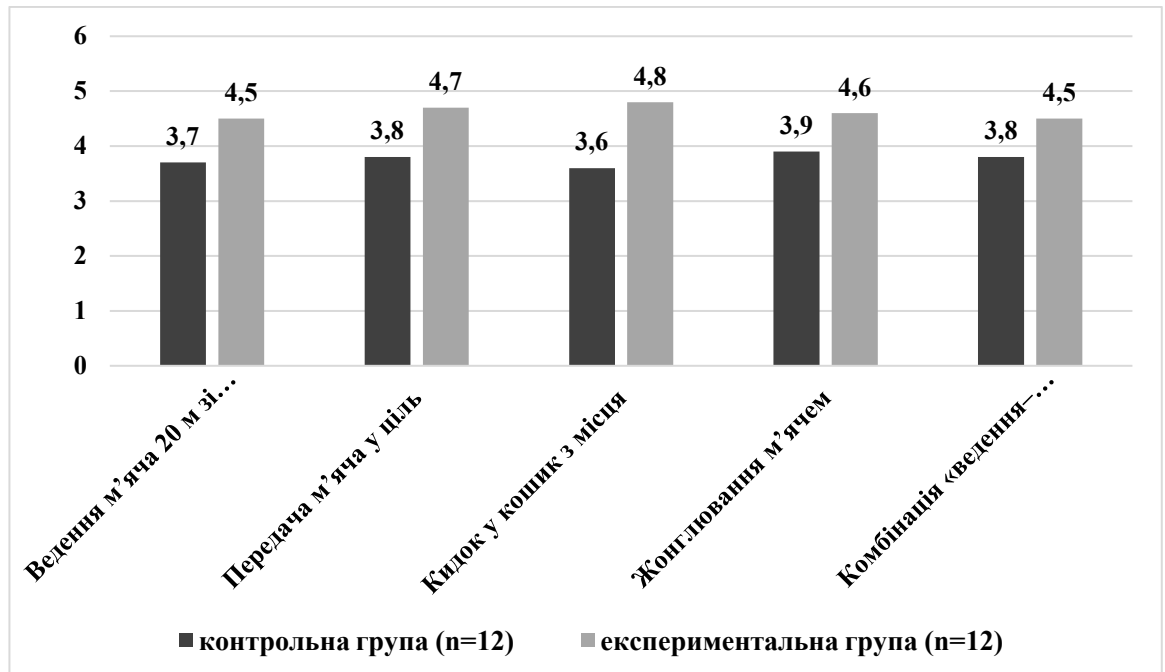


Рис. 3.4. Результати експертних оцінок технічної підготовленості баскетболісток підготовчої групи (n=24)

Середній сумарний бал технічної підготовленості за результатами експертів становив:

- у контрольній групі - $3,8 \pm 0,4$ бала,
- у експериментальній - $4,6 \pm 0,3$ бала.

Обчислення коефіцієнта конкордації $W = 0,79$ (за формулою Кендалла) засвідчило високий рівень узгодженості суджень експертів ($W \geq 0,7$).

Результати, подані на рисунку 3.4, відображають узагальнені експертні оцінки технічної підготовленості баскетболісток контрольної та експериментальної груп після завершення педагогічного експерименту.

Як видно з діаграми, за всіма оцінюваними елементами (ведення, передача, кидок, жонглювання та комбінаційні дії) експериментальна група (ЕГ) демонструвала вищі середні бали, ніж контрольна група (КГ).

Найбільша різниця між групами спостерігається у кидку в кошик (ЕГ - 4,8 бала проти 3,6 у КГ, приріст +33 %), що свідчить про суттєве покращення точності та стабільності рухів після впровадження авторської програми.

Високі оцінки також зафіксовано у передачі м'яча (ЕГ - 4,7; КГ - 3,8) та жонглюванні (ЕГ - 4,6; КГ - 3,9), що вказує на розвиток координації, контролю м'яча і чуття ритму.

Найменша, але все ж помітна різниця виявлена у комбінаційних діях (ЕГ - 4,5; КГ - 3,8), що пояснюється більш складним характером цього показника, який потребує тривалішої автоматизації рухів.

У середньому, інтегрована експертна оцінка технічної підготовленості становила:

- у контрольній групі - $3,8 \pm 0,4$ бала,
- у експериментальній - $4,6 \pm 0,3$ бала.

Отже, покращення якості технічного виконання в ЕГ становить приблизно 21 % у порівнянні з КГ, що узгоджується з кількісними результатами тестування, наведеними у попередніх підрозділах.

Педагогічні спостереження та експертні оцінки показали, що після впровадження експериментальної програми в експериментальній групі відзначалося покращення:

- узгодженості рухів рук і ніг при веденні м'яча;
- точності передач у русі;
- темпу виконання ігрових дій;
- стабільності кидка з місця та після ведення;
- здатності приймати правильне рішення у змінних ігрових ситуаціях.

Діти продемонстрували вищий рівень концентрації, впевненості та емоційної залученості до тренувального процесу, що вказує на позитивний педагогічний і психологічний ефект.

Експериментальна програма сприяла розвитку відчуття ритму, орієнтації в просторі, швидкості реакції та загальної координації - ключових факторів формування технічної майстерності у дітей 8-10 років.

Таким чином, результати експертного оцінювання підтверджують дані педагогічного тестування: розроблена експериментальна програма сприяє не лише підвищенню кількісних показників технічної підготовленості, а й покращенню якості технічних дій, координаційної узгодженості та моторної стабільності рухів у юних баскетболісток віком 8-10 років.

Це означає, що фахівці одностайно підтвердили покращення технічної майстерності учасниць експериментальної групи, особливо у виконанні передач і кидків у русі, що узгоджується з кількісними результатами тестування.

Таким чином, метод експертних оцінок не лише підтвердив достовірність отриманих даних, а й дозволив якісно охарактеризувати динаміку технічних змін.

Експерти відзначили зростання точності, контроль м'яча, координаційну узгодженість та впевненість у виконанні технічних прийомів.

Це свідчить, що експериментальна програма створила оптимальні умови для формування стійких технічних навичок, розвитку моторного контролю й просторової орієнтації - ключових чинників подальшої спортивної майстерності.

Отримані результати вказують, що поєднання ігрових, варіативних і ситуаційних вправ, поступове ускладнення технічних завдань та індивідуалізація навчання забезпечують системне вдосконалення технічної підготовки дітей 8-10 років.

Таким чином, експериментальна програма може бути рекомендована для використання у системі підготовки баскетболістів підготовчої групи як ефективний педагогічний інструмент удосконалення технічної підготовки.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило вирішити поставлені завдання, експериментально перевірити ефективність експериментальної програми та зробити узагальнення, що мають теоретичне й практичне значення для дитячо-юнацького спорту.

Аналіз наукової, методичної й програмної літератури показав, що технічна підготовка є центральною складовою системи багаторічного спортивного удосконалення у баскетболі. Саме вона забезпечує засвоєння основних прийомів гри, розвиток моторики, формування рухових стереотипів, просторової орієнтації та ігрового мислення. У початковій підготовчій групі технічне навчання є не лише навчанням техніки, а й формуванням базових передумов подальшої спортивної досконалості: координації, відчуття ритму, зорово-рухової взаємодії, точності реакції.

Підтверджено, що вік 8–10 років - це сенситивний період для оволодіння складними руховими діями (Thomas, Nelson & Silverman, 2015). Саме у цьому віці мозкові структури, що відповідають за рухову координацію та навички дрібної моторики, найактивніше формуються. Недостатнє використання потенціалу цього вікового періоду знижує можливості подальшого технічного зростання спортсменів.

Водночас проаналізовані літературні джерела й навчальні програми вказують на відсутність системно обґрунтованої програми технічної підготовки саме для початкового етапу багаторічного тренування, що й визначило актуальність проведеного дослідження.

Вибір методів дослідження був зумовлений метою та завданнями роботи. Використано:

- теоретичний аналіз і синтез наукових джерел;
- педагогічне спостереження- для вивчення організації навчально-тренувального процесу;

- тестування технічної підготовленості - для кількісної оцінки рівня володіння основними технічними прийомами;
- педагогічний експеримент - для перевірки ефективності авторської програми;
- метод експертних оцінок - для контролю достовірності та узгодженості оцінювання технічних дій;
- методи математичної статистики - для визначення середніх значень, стандартного відхилення (S) та коефіцієнтів узгодженості.

Експеримент тривав з вересня 2024 по травень 2025 року та складався з чотирьох етапів:

1. констатувальний (вересень—листопад 2024),
2. формувальний (грудень 2024 – травень 2025),
3. контрольний (травень 2025),
4. аналітико-узагальнювальний (червень—жовтень 2025).

У ньому брали участь 24 спортсменки Мамаївської ДЮСШ Чернівецької області (дві групи по 12 осіб). Контрольна група (КГ) займалася за типовою програмою ДЮСШ, а експериментальна (ЕГ) - за експериментальною програмою технічної підготовки, розробленою з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей дівчат 8–10 років.

Заняття проводилися тричі на тиждень по 90 хвилин і включали 30–35 хвилин роботи над технічними елементами.

Розроблена експериментальна програма передбачала поетапне вдосконалення технічних дій:

- 1-й місяць – адаптація, розвиток базових рухових умінь, ігри з м'ячем;
- 2-й місяць – навчання ведення, передачі та кидка з близької дистанції;
- 3-й місяць – ускладнення рухових дій, введення ігрових ситуацій;
- 4-й місяць – стабілізація техніки, естафети, ігри 1×1, 2×2;
- 5-й місяць – ігрове моделювання, комбінації «ведення–передача–кидок»;
- 6-й місяць – підсумкове закріплення, контроль, корекція техніки.

Основна увага приділялася розвитку координації, точності рухів, синхронізації рук і очей, стабільності виконання дій у різних умовах. Для контролю технічної підготовленості застосовано п'ять тестів:

1. ведення м'яча (20 м зі зміною напрямку);
2. передача у ціль;
3. кидок у кошик з місця;
4. жонглювання м'ячем;
5. комбінація ведення–передача–кидок.

Під час констатувального експерименту встановлено, що групи не відрізнялися статистично ($p > 0,05$), тобто були рівними за підготовленістю.

Після реалізації експериментальної програми (формульальний етап) виявлено достовірні позитивні зрушення в усіх тестах. Рівень технічної підготовленості баскетболісток ЕГ зріс більш суттєво, ніж у КГ:

- ведення - покращення на 9,3 %;
- передача - на 40 %;
- кидок у кошик - на 43,2 %;
- жонглювання - на 27,1 %;
- комбінація - на 10,3 %.

Інтегральний показник технічної підготовленості (ІТП) в ЕГ підвищився з 64,4 % до 81,2 %, тоді як у КГ - лише з 63,9 % до 67,8 %. Таким чином, приріст ІТП в експериментальній групі був у 4,5 раза більшим, що підтверджує ефективність експериментальної програми.

Позитивна динаміка технічних показників у ЕГ пояснюється:

- системним використанням ігрового методу та ситуаційного навчання;
- поступовим ускладненням технічних завдань;
- поєднанням загальнорозвивальних і спеціальних вправ;
- високою мотивацією дітей через елемент змагання;
- забезпеченням індивідуальної корекції помилок на підсумковому етапі.

Застосування комплексного підходу дало змогу сформувати техніко-тактичну гнучкість здатність виконувати технічні дії у змінних ігрових

умовах. Це підтверджується результатами педагогічного спостереження та експертних оцінок (коефіцієнт конкордації $W = 0,79$), що вказує на високу узгодженість думок фахівців щодо покращення техніки виконання елементів у ЕГ.

Отримані кількісні дані були перевірені за допомогою методу експертних оцінок, у якому взяли участь 5 тренерів із категорією не нижче І, що мають стаж роботи понад 5 років. Експертам пропонувалося оцінити якісні зміни у виконанні основних технічних дій (ведення, передача, кидок, жонглювання, комбінації) за п'ятибальною шкалою, а також визначити рівень технічної стабільності та координаційної узгодженості рухів. За результатами експертного аналізу обчислено коефіцієнт конкордації $W = 0,79$, що свідчить про високий рівень узгодженості оцінок ($W \geq 0,7$ - високий рівень за шкалою Кендалла). Це підтверджує достовірність позитивних змін, зафіксованих у експериментальній групі, і доводить, що запропонована методика має педагогічну цінність і практичну ефективність.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями про необхідність ранньої технічної спеціалізації у баскетболі та доповнюють сучасну наукову базу дитячо-юнацького спорту.

1. Теоретично обґрунтовано роль технічної підготовки у системі багаторічного тренування, визначено її провідне значення на початковому етапі формування майстерності баскетболістів.
2. Досліджено вікові особливості дітей 8–10 років у контексті засвоєння технічних дій: встановлено високу пластичність нервової системи та потенціал до формування координаційних навичок.
3. Розроблено експериментальну програму технічної підготовки, що поєднує ігровий метод, варіативність вправ і поступове ускладнення дій.
4. Визначено вихідний рівень технічної підготовленості, який характеризувався однорідністю показників у контрольній та експериментальній групах.

5. Експериментально підтверджено ефективність програми: у всіх тестах зафіксовано достовірне зростання результатів, найбільше - у точності кидків і передач.
6. Узагальнено закономірності технічного вдосконалення дітей 8–10 років, що полягають у необхідності варіативності, ігрового моделювання, корекції техніки через зворотний зв'язок і створення умов позитивної мотивації.

Отже, розроблена і апробована експериментальна програма технічної підготовки юних баскетболісток підготовчої групи сприяє значному підвищенню рівня володіння основними технічними діями, формує стійкі навички, покращує координацію, точність і швидкість рухів. Отримані результати підтверджують доцільність її використання у практиці дитячо-юнацьких спортивних шкіл для оптимізації навчально-тренувального процесу на початковому етапі багаторічної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безмилов М. Організація та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 3-12.
2. Воронова В., Смоляр І. Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів (на прикладі баскетболу). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 1. С. 110-116.
3. Комоцька, Оксана Сергіївна та Сушко, Руслана Олександрівна (2023) *Аналіз і інтерпретація ефективності змагальної діяльності юних баскетболісток* Фізичне виховання та спорт (2). с. 53-59. ISSN 2786-5924; 2786-5932
4. Костюкевич В. М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. 191 с.
5. Мартинюк О. В. Вікові особливості розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку. // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1(33). С. 75-80.
6. Мітова О. О. *Психологічні аспекти підготовки спортсменів юного віку*. Харків: ХДАФК, 2017. 180 с.
7. Мітова О. О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки : монографія. Дніпро. 2022. 396 с.
8. Онищенко В., Мітова О. Проблеми сучасної підготовки дітей в умовах ранньої спеціалізації у спортивних іграх та їх зв'язок із побудовою навчально-тренувального процесу (на прикладі міні-баскетболу). Молода спортивна наука України. 2015. Т. 1. С. 166-172

9. Пітин Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.
10. Платонов В. М. *Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні застосування*. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
11. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні застосування. Київ : Олімпійська література, 2004. 808 с.
12. Синявський М. І. *Основи теорії і методики дитячо-юнацького спорту*. Київ: Науковий світ, 2018. 248 с.
13. Скибинський В. В. Розвиток координаційних здібностей юних баскетболістів. // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 3(43). С. 92-97.
14. Тімофєєв, А. Ступінь впливу рівня розвитку фізичних якостей на технічну підготовленість баскетболістів 12-13 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 3. С. 140-144.
15. Федерація баскетболу України. Навчальна програма з баскетболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : ФБУ, 2019. 42 с.
16. Федерація баскетболу України. Навчальна програма з баскетболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : ФБУ, 2019. 42 с.
17. Федоренко О. П. Особливості формування технічних навичок у дитячому баскетболі. // *Педагогічні науки*. 2020. № 4. С. 88-94.
18. Федоренко О. П. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку у спортивній діяльності. // *Молодь і ринок*. 2018. № 3(158). С. 104-108.
19. Чернов І. В. Ігрові методи у навчанні технічних елементів у молодших школярів. *Молодь і ринок*. 2021. № 2(184). С. 112–118
20. Arias J. L., Argudo F. M., Alonso J. I. Review of Rule Modification in Sport: Implications for Skill Acquisition in Youth Basketball. // *Journal of Sports Science and Medicine*. 2012. Vol. 11(3). P. 382–389.

21. Barreiros J., Figueiredo T., Godinho M. Contextual Interference in Motor Learning: A Systematic Review. // *Human Movement Science*. 2019. Vol. 66. P. 1-14.
22. Bompa T., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. - 416 p.
23. Bompa T., Haff G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. - Human Kinetics, 2009. - 411 p.
24. Brady F. Contextual Interference: A Meta-Analytic Study. // *Perceptual and Motor Skills*. 2008. Vol. 106(2). P. 307–328.
25. Conte D., Favero T. G., Niederhausen M., Capranica L., Tessitore A. Effects of Small-Sided Games on Technical and Tactical Skills in Youth Basketball. // *Journal of Human Kinetics*. – 2021. – Vol. 79. – P. 145–156.
26. Davids K., Renshaw I., Chow J. Y. *How Athletes Learn: The Constraints-Led Approach*. London : Routledge, 2020. 232 p.
27. Deci E., Ryan R. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. - New York: Guilford Press, 2012. - 756 p.
28. Doroshenko Y. A. Development of technical skills in youth basketball. // *Sport Science and Human Health*. 2015. № 4(1). P. 32–38.
29. Esteves P., Araújo D., Davids K. Environmental Constraints on Movement and Decision-Making in Sport. // *Sport Science Review*. – 2015. – Vol. 24(2). – P. 139–160.
30. FIBA. *Youth Development Program Guidelines*. Mies (Switzerland): International Basketball Federation, 2022. URL: <https://about.fiba.basketball/en/organization/strategy/develop-youth-basketball> (дата звернення: 09.11.2025).
31. FIBA. *Youth Development Program Guidelines*. Mies (Switzerland) : International Basketball Federation, 2022. URL: <https://about.fiba.basketball/en/organization/strategy/develop-youth-basketball> (дата звернення: 09.11.2025).

32. Gallahue D. L., Ozmun J. C., Goodway J. D. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. New York : McGraw-Hill, 2012. 480 p.
33. Hirtz P. *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin : Sportverlag, 1985. – 180 S.
34. Hirtz P. *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin : Sportverlag, 1985. – 180 S.
35. Komar J., Seifert L., Schnitzler C., Thouvarecq R. Performance Variability as a Function of Task Constraints in Basketball. // *Human Movement Science*. 2019. Vol. 66. P. 1-9.
36. Lidor R., Ziv G. *Physical characteristics and physiological attributes of adolescent basketball players*. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2010; 9(3): 458–466.
37. Malina R. M., Bouchard C., Bar-Or O. *Growth, Maturation and Physical Activity*. Champaign, IL : Human Kinetics, 2015. – 734 p.
38. Malina R. M., Bouchard C., Bar-Or O. *Growth, Maturation and Physical Activity*. Champaign, IL : Human Kinetics, 2015. – 734 p.
39. Martens R. *Successful Coaching*. Human Kinetics, 2012. 416 p.
40. NBA & Aspen Institute. *Youth Basketball Guidelines*. New York : NBA Jr., 2018. – URL: <https://youthguidelines.nba.com> (дата звернення: 09.11.2025).
41. Ometto L., Ruscello B., Oppici L., & Mesquita I. How Small-Sided and Conditioned Games Enhance Tactical Behavior in Team Sports: A Systematic Review. // *Sports Medicine*. 2018. Vol. 48(5). P. 1207-1220.
42. Renshaw I., Araújo D., Button C., Davids K. Why the Constraints-Led Approach is Not Teaching by Constraints. // *Frontiers in Sports and Active Living*. 2022. Vol. 4. Article 852. DOI: 10.3389/fspor.2022.00852.
43. Sarmiento H., Clemente F. M., Harper L. D., Costa I. T. The Use of Small-Sided Games in Sports Training: A Systematic Review. // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 983. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00983.

44. Schöllhorn W. I. Movement Variability and Motor Learning in Sports. // *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*. 2016. Vol. 93. P. 31-41.
45. Sport for Life Society. *Long-Term Athlete Development 2.1*. Ottawa (Canada): Sport for Life, 2019. 68 p. URL: <https://sportforlife.ca/long-term-development> (дата звернення: 09.11.2025).
46. Sport for Life Society. *Long-Term Athlete Development 2.1*. Ottawa (Canada): Sport for Life, 2019. 68 p. URL: <https://sportforlife.ca/long-term-development> (дата звернення: 09.11.2025).
47. USA Basketball. *Youth Development Guidebook*. – Colorado Springs (USA): USA Basketball, 2018. URL: https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/0095/3630/200.30_16.3.24_USA_BASKETBALL_YOUTH_DEVELOPMENT_GUIDEBOOK.pdf (дата звернення: 09.11.2025).
48. USA Basketball. *Youth Development Guidebook*. Colorado Springs (USA): USA Basketball, 2018. URL: https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/0095/3630/200.30_16.3.24_USA_BASKETBALL_YOUTH_DEVELOPMENT_GUIDEBOOK.pdf (дата звернення: 09.11.2025).
49. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour for Children Aged 5-17 Years*. Geneva : WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (дата звернення: 09.11.2025).

Кваліфікаційна робота містить результат власних досліджень використання ідей, результат і тестів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Д.С Рудан.

(Підпис)

АНОТАЦІЯ

РУДАН Д.С. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПІДГОТОВЧОЇ ГРУПИ ВІКОМ 8-10 РОКІВ. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, 2025.

У роботі представлено результати педагогічного дослідження, спрямованого на підвищення ефективності технічної підготовки. Узагальнено сучасні підходи до формування технічних навичок у дитячо-юнацькому баскетболі та визначено вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, що впливають на процес навчання технічним діям.

Дослідження проводилося на базі Мамаївської ДЮСШ за участю 24 спортсменок, розподілених на контрольну та експериментальну групи по 12 осіб.

Експериментально підтверджено ефективність програми: у всіх тестах зафіксовано достовірне зростання результатів, найбільше - у точності кидків і передачах.

Ключові слова: баскетбол, технічна підготовка, діти 8-10 років.

ABSTRACT

RUDAN D. EFFECTIVENESS OF THE TECHNICAL TRAINING PROGRAM FOR BASKETBALL PLAYERS OF THE PREPARATORY GROUP AGED 8–10 YEARS. Qualification thesis for obtaining the Master's degree in specialty 017 "Physical Culture and Sport". Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Chernivtsi, 2025.

The study presents the results of a pedagogical research aimed at improving the effectiveness of technical training. Modern approaches to developing technical skills in youth basketball are summarized, and the age-specific characteristics of children of primary school age that influence the acquisition of technical actions are identified.

The research was conducted at the Mamaivtsi Youth Sports School with the participation of 24 athletes, divided into control and experimental groups of 12 each.

The effectiveness of the proposed program was experimentally confirmed: all tests showed statistically significant improvement, with the greatest progress observed in shooting accuracy and passing skills.

Keywords: basketball, technical training, children aged 8-10.