

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

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

**КОРЕКЦІЯ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ
ЇХНІХ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

студент 2 курсу, 202-М групи
спеціальності 017

Фізична культура і спорт

Шевченко Андрій Дмитрович

Керівник: канд. пед. наук,

доц. Молдован А.Д.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих.
та спорту, доц. Балацька Л.В.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № 4 від «18» листопада 2025 р.

Зав. кафедри _____ проф. Гакман А. В.

АНОТАЦІЯ

Шевченко Андрій Дмитрович «КОРЕКЦІЯ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ ЇХНІХ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ». Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025.

У роботі охарактеризовано специфіку застосування техніки ведення м'яча в сучасному баскетболі та визначено найбільш ефективні й поширені її варіанти, що використовуються висококваліфікованими спортсменами в умовах змагальної діяльності; систематизовано основні різновиди ведення м'яча та типові ігрові ситуації з урахуванням тенденцій розвитку сучасного баскетболу; розроблено й експериментально перевірено ефективність програми навчання складно-координаційним прийомам ведення м'яча у баскетболі у процесі підготовки дівчат 9–10 років; визначено шляхи корекції структури тренувального процесу баскетболісток на початковому етапі з урахуванням рівня їх координаційних здібностей.

Ключові слова: баскетбол, координаційні здібності, юні баскетболісти, початковий етап тренування.

ABSTRACT

Andrii Shevchenko "CORRECTION OF THE STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS TAKING INTO ACCOUNT THE LEVEL OF THEIR COORDINATION ABILITIES AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING". Master's qualification work on specialty 017 Physical education and sport on the educational and professional program "Physical education and sport". Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025.

The work describes the specifics of the application of dribbling techniques in modern basketball and identifies its most effective and widespread variants used by highly qualified athletes in competitive conditions; systematizes the main types of dribbling and typical game situations taking into account the trends in the development of modern basketball; develops and experimentally tests the effectiveness of a program for teaching complex coordination techniques of dribbling in basketball in the process of training girls aged 9–10; identifies ways to correct the structure of the training process of basketball players at the initial stage, taking into account the level of their coordination abilities.

Key words: basketball, coordination skills, young basketball players, initial stage of training.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ А. Д. Шевченко
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛІ	6
1.1. Розвиток техніки ведення м'яча в баскетболі	6
1.2. Теоретико-практичні аспекти техніки ведення м'яча у вітчизняному баскетболі.....	8
1.3. Міжнародні теоретико-практичні аспекти техніки ведення м'яча у баскетболі.....	17
1.4. Координаційні здібності та їх роль у реалізації тактико-технічних дій у баскетболі.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження.....	28
2.2. Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА У БАСКЕТБОЛІСТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	33
3.1. Характеристика ведення м'яча баскетболістами під час змагальної діяльності	33
3.2. Експертний аналіз думки тренерів щодо специфіки застосування ведення м'яча в баскетболі	41
3.3. Розробка та експериментальна верифікація методики навчання складно-координаційних прийомів ведення м'яча у баскетболісток 9–10 років.....	51
3.4. Корекція структури тренувального процесу баскетболісток на початковому етапі з урахуванням рівня їх координаційних здібностей...	59
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Видовищність сучасного баскетболу значною мірою зумовлена високим рівнем тактико-технічної майстерності спортсменів, що забезпечує динамічність і різноманітність ігрових дій. Постійна змінюваність ігрових ситуацій вимагає від гравців широкого технічного арсеналу та здатності швидко адаптуватися до умов змагальної діяльності. Інтенсивний розвиток баскетболу супроводжується постійним удосконаленням техніки виконання прийомів і формуванням нових тактичних підходів. Зміни у правилах гри, підвищення рівня атлетичної підготовленості та впровадження нових технічних елементів визначають необхідність перегляду існуючих методик тренування [4, 20, 31].

Сучасний баскетбол характеризується високою динамічністю та маневреністю, що зумовлює активне застосування ведення м'яча на всіх зонах ігрового майданчика. Гравець повинен володіти здатністю ефективно обходити щільний захист суперника, організовувати швидкі атаки та створювати умови для їх продовження або результативного завершення. Висококваліфікований баскетболіст відзначається вмінням однаково впевнено володіти м'ячем обома руками, виконувати ведення на великій швидкості без зорового контролю та варіювати види дриблінгу залежно від ігрової ситуації. Недостатній розвиток цих технічних навичок суттєво знижує ефективність дій спортсмена та його роль у командній грі.

Різниця у рівні технічної підготовленості баскетболістів значною мірою зумовлена браком інформації у вітчизняній науково-методичній літературі щодо сучасних видів ведення м'яча, що активно застосовуються у світовому баскетболі. У навчально-тренувальних програмах спортивних шкіл часто відсутні методики, спрямовані на оволодіння складно-координаційними формами виконання цього технічного елемента. Такий недолік у системі підготовки призводить до того, що молоді українські баскетболісти не набувають необхідних навичок, характерних для сучасного рівня гри.

Унаслідок цього вони поступаються своїм зарубіжним одноліткам і мають менші можливості для успішної конкуренції у такому важливому компоненті, як ведення м'яча.

Попри наявність значної кількості наукових праць [3, 14, 35], присвячених проблемі навчання технічним прийомам у баскетболі, на сьогодні бракує комплексних досліджень, які б ґрунтовно розкривали особливості ведення м'яча та методику оволодіння його складно-координаційними формами. Відсутність такої науково обґрунтованої інформації ускладнює формування ефективних програм технічної підготовки спортсменів. Це, у свою чергу, зумовлює певне відставання рівня технічної майстерності вітчизняних баскетболістів від світових стандартів тактико-технічної підготовленості.

У цьому контексті наукову проблему можна визначити як наявність суперечності між високими вимогами сучасного баскетболу до рівня тактико-технічної підготовленості спортсменів та існуючим станом теорії і практики їх навчання. Зокрема, спостерігається нестача науково обґрунтованих методичних підходів до формування навичок складно-координаційних видів ведення м'яча, що є важливим елементом технічної майстерності. Ця невідповідність обмежує можливості підвищення конкурентоспроможності вітчизняних баскетболістів на міжнародній арені та стримує розвиток сучасної методики технічної підготовки у спорті.

Мета дослідження – обґрунтувати методику корекції навчально-тренувального процесу баскетболісток 9–10 років з урахуванням їх складно-координаційних здібностей.

Для досягнення поставленої мети в дослідженні були визначені такі **завдання:**

1. Дослідити специфіку застосування техніки ведення м'яча в сучасному баскетболі та визначити найбільш ефективні й поширені її варіанти, що використовуються спортсменами в умовах змагальної діяльності.

2. Систематизувати основні різновиди ведення м'яча та типові ігрові ситуації з урахуванням тенденцій розвитку сучасного баскетболу.

3. Розробити й експериментально перевірити ефективність методики навчання складно-координаційним прийомам ведення м'яча у баскетболі у процесі підготовки дівчат 9–10 років.

4. Здійснити корекцію структури тренувального процесу баскетболісток на початковому етапі з урахуванням рівня їх координаційних здібностей.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес баскетболісток на початковому етапі спортивної підготовки: структура, зміст та організаційні особливості.

Предмет дослідження – методика корекції техніки складних прийомів ведення м'яча у баскетболісток 9–10 років.

У ході дослідження було використано такі **методи**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та програмних документів; педагогічне спостереження; соціологічні методи – опитування респондентів за допомогою анкет) антропометричні вимірювання, педагогічне тестування для оцінки рівня технічної та фізичної підготовленості баскетболісток, педагогічний експеримент; статистична обробка з використанням відповідних методів аналізу результатів.

Апробація результатів дослідження. Основні аспекти кваліфікаційної роботи опубліковані в тезах «Баскетбол як засіб розвитку координаційних здібностей» у матеріалах II Всеукраїнського круглого столу, приуроченого відзначенню Дня науки в Україні та Всесвітнього дня Руху заради здоров'я «Рух для здоров'я – наука майбутнього» (м. Чернівці, 12 травня 2025 року) [47].

Структура та обсяг дослідження. Робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків, переліку використаних джерел, який налічує 56 позицій а також додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 73 сторінки, що включають 8 таблиць і 11 рисунків).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛІ

1.1. Розвиток техніки ведення м'яча в баскетболі

Під час підготовки юних баскетболістів важливо навчати їх розпізнавати ігрові ситуації, у яких контроль м'яча не класифікується як ведення. До них належать: послідовні кидки по кільцю; спроби вибити або перехопити м'яч; випадкова втрата м'яча; перекидання м'яча між руками без торкання підлоги за умови дотримання правил пересування [8, 26, 41]. Таке усвідомлення дозволяє спортсменам краще орієнтуватися в ігрових епізодах, уникати технічних помилок і підвищувати ефективність володіння м'ячем у різноманітних тактах.

У сучасних правилах баскетболу чітко визначено положення, що регламентують виконання шкірного технічного елемента гри. Щодо ведення м'яча ці положення передбачають наступне [27]:

- «ведення м'яча починається тоді, коли гравець, який встановив контроль над живим м'ячем на майданчику, виконує дію: кидає, котить, відбиває або спрямовує м'яч об підлогу чи навмисно в щит, а потім знову торкається його раніше, ніж він доторкнеться іншого гравця;
- кількість кроків, які гравець може виконати під час відсутності контакту м'яча з рукою, не обмежується правилами та не повинна обов'язково відповідати числу відскоків м'яча від підлоги;
- допускається ведення м'яча на висоті, що перевищує зріст захисника, а також можливе просте перекидання його шляхом сильного удару об підлогу однією рукою;
- ведення вважається завершеним у момент, коли гравець одночасно торкається м'яча обома руками або утримує його в одній чи обох руках;

– гравцю забороняється розпочинати повторне ведення м'яча після завершення першого, якщо у проміжку між ними він не втратив контроль над живим м'ячем на ігровому майданчику».

За правилами баскетболіст не має права затримувати м'яч під час ведення, навіть однією рукою. Затримкою вважається притискання м'яча до долоні або його утримання без відскоку. Такі дії порушують техніку ведення та можуть призвести до втрати володіння, тому необхідно забезпечувати безперервний ритм руху м'яча.

Отже, у баскетболі ведення трактується як технічна дія, під час якої гравець, встановивши контроль над м'ячем, надає йому рух однією рукою – шляхом кидка, відбивання, удару або котіння по підлозі – і повторно торкається його раніше, ніж це зробити інший гравець. Завершення виконання цього технічного елемента фіксується в момент, коли спортсмен одночасно торкається м'яча обома руками або утримує його однією чи двома руками. У проміжках між відскоками м'яча, коли він не перебуває в контакті з рукою, гравець має право здійснювати необмежену кількість кроків, що відповідає правилам гри [16, 22, 36].

Дриблінг є обов'язковим елементом технічної підготовки для всіх гравців без винятку. Неможливо вважати спортсмена високкласним, якщо він не володіє навичками ведення м'яча. Без уміння ефективно вести м'яч здійснювати результативні атакуючі дії у сучасному баскетболі практично неможливо. У разі, коли захисник підходить до гравця з м'ячем на відстань менше одного метра, останній може звільнитися від опіки саме завдяки веденню. Якщо ж у момент володіння немає можливості віддати точну передачу партнерам, нападник повинен використати дриблінг для збереження контролю за м'ячем. Цей технічний прийом є необхідним як у позиційному нападі проти організованої оборони, так і під час швидких переходів до атаки [3, 18, 33].

Отже, на сучасному етапі розвитку баскетболу ведення м'яча є одним із ключових техніко-тактичних елементів, який становить невід'ємну складову

гри та використовується спортсменами для розв'язання широкого спектру ігрових ситуацій. Сучасне ведення – це технічний прийом, що сприяє зростанню динамічності, темпу та видовищності баскетболу завдяки постійному удосконаленню техніки та підвищенню складності його виконання.

1.2. Теоретико-практичні аспекти техніки ведення м'яча у вітчизняному баскетболі

У перших українських навчальних посібниках та підручниках з баскетболу питання ведення м'яча розглядалося досить детально. Це технічна дія визначається як засіб пересування гравця з м'ячем по майданчику з можливістю змінювати швидкість, напрямок руху та висоту відскоку. Вedenня розглядається не лише як елемент техніки, а й як важливий інструмент реалізації індивідуальної тактики гравця. За його допомогою баскетболіст може переміщатися в будь-яку зону майданчика, здійснювати обманні рухи, створюючи перевагу над захисником. Крім того, ведення дає змогу організувати швидкий прорив, відволікти увагу суперника та підготувати передачу партнеру для ефекту.

Техніка ведення м'яча визначалася як дія, під час якої гравець накладає кисть із розслабленими, вільно розведеними пальцями на м'яч і спрямовує його вниз та вперед поштовхоподібним рухом рук і пальців. У методичних рекомендаціях наголошувалося на необхідності контролю висоти та кута відскоку м'яча, що забезпечує стабільність і точність ведення. Важливою умовою правильного виконання є легкий нахил тулуба уперед і згинання ніг у колінах, що допомагає вкрити м'яч від суперників. Особлива увага приділялася техніці зупинки, адже неправильне виконання цього елемента може призвести до порушення правил – пробіжки. Автори підкреслювали значення активної роботи ніг не лише під час руху, а й у момент завершення ведення. Саме злагоджена координація рухів нижніх кінцівок дає змогу

баскетболісту легко зупинятися, змінювати напрямок або раптово переходити до наступних технічних дій.

На початковому етапі розвитку вітчизняної баскетбольної школи фахівці розрізняли кілька основних видів ведення м'яча. До них належали: ведення зі зміною напрямку руху, ведення по прямій лінії, ведення зі зміною висоти або кут відскоку, а також обведення суперника. Кожен із цих різновидів мав своє тактичне призначення та використовувався залежно від ігрової ситуації. Після завершення ведення гравець зазвичай відразу попадав під тиск захисників, що вимагало швидкого прийняття рішення. У таких моментах спортсмен повинен був миттєво звернути подальшу дію – виконати передачу партнеру або здійснити кидок по кільцю. Саме ця динаміка робила володіння м'ячем під час ведення одним із найвідповідальніших елементів гри.

До 1970-х років у вітчизняному баскетболі ведення м'яча розглядалося переважно як технічний прийом, що забезпечує переміщення гравця по майданчику, створення ігрової ілюзії та організацію швидкої атаки. Фахівці того часу виділяли різні способи ведення м'яча: зі зміною швидкості руху, напрямку пересування, висоти відскоку, із синхронними або асинхронними рухами рук і ніг, без зорового контролю, а також ведення на місці та в русі. Кожен із цих варіантів мав своє функціональне призначення та використовувався залежно від ігрової ситуації. Водночас єдиної системи класифікації ведення на той час не було. Кожен автор і тренер формували власне бачення цієї технічної дії, спираючись на особистий досвід та педагогічні підходи.

У вітчизняній теорії та методиці баскетболу протягом тривалої години переважала думка, що надмірне використання ведення сприяє формуванню індивідуалізму гравців, тому розвиток цього технічного елемента не заохочувався. Основний зміст тренувального процесу складали спеціальні вправи та рухливі ігри, спрямовані переважно на удосконалення передач м'яча. Показовим прикладом такого підходу була гра напівспущеним м'ячем, яка свідомо ускладнювала виконання ведення. Подібна методика мала певний

негативний вплив на підготовку спортсменів. В результаті баскетболісти часто опинялися у складних ігрових ситуаціях, змушені виконувати незручні кидки з-під тиску захисників, адже не володіли достатніми навичками програшу суперника чи створення сприятливої позиції для атаки [8, 24, 40].

Деякі тренери все ж таки намагалися змінити сформовану ситуацію, проте ці спроби не дали відчутних результатів. Лише пізніше, коли увагу було зосереджено на вдосконаленні структури технічних елементів ведення, з'явилися помітні позитивні зміни. Перенесення акценту з обмеження використання ведення на його технічну якість дозволило значно підвищити ефективність дій гравців у нападі. Тренери почали усвідомлювати, що ведення є не проявом індивідуалізму, а важливим інструментом командної тактики. Завдяки цьому підходу баскетболісти стали краще контролювати м'яч і більш раціонально використовувати ведення у різних ігрових ситуаціях.

До 1980 року ведення м'яча переважно розглядалося як технічний прийом, притаманний лише гравцям невисокого зростання, які діяли на периметрі. Проте з часом підхід до цього елемента суттєво змінився. Ведення почали активно використовувати й гравці передньої лінії, адже такі дії, як обведення суперника, швидкий старт, зупинка чи переклад м'яча з руки в руку, стали важливою складовою їхнього техніко-тактичного арсеналу. Поступово тренери дійшли розуміння, що ведення не гальмує розвиток атаки, а, навпаки, розширює її можливості. Воно дозволяє підвищити варіативність дій, створювати вигідні позиції для передач та кидків, а також підтримувати високий темп гри. Завдяки такій зміні поглядів ведення перетворилося на універсальний засіб організації командних ігрових взаємодій у сучасному баскетболі [17, 33, 39].

У подальших класифікаціях ведення м'яча основною ознакою поділу стала висота його відскоку. Залежно від цього виділяють ведення з високим і з низьким відскоком. Кожен із цих видів має свої різновиди, що відображають різні технічні та тактичні ситуації гри. Зокрема, фахівці розрізняють ведення зі зміною висоти відскоку, напрямом руху та швидкості пересування. Крім

того, виділяють ведення без зорового контролю, а також виконання з синхронними або асинхронними рухами рук і ніг, що сприяє більшій варіативності та ефективності дій гравця на майданчику.

Ведення із зміною напрямку руху рекомендується застосовувати під час обведення суперника та проходу до корзини, коли потрібно швидко змінити траєкторію руху. У таких ситуаціях м'яч зазвичай переводиться з однієї руки на іншу, що допомагає зберегти контроль і одночасно уникнути втручання захисника. На думку науковців, ведення із зміною висоти відскоку варто використовувати під час прямого проходу, коли немає потреби відхилятися вбік від суперника [23]. Окремий різновид – ведення з асинхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг – ефективний у ситуаціях, коли необхідно обійти двох чи навіть трьох захисників. Така техніка дає змогу гравцеві більш вільно керувати рухом тіла, раціонально використовувати поштовхи ніг та легкі відхилення тулуба як елементи фінту, створюючи перевагу в атаці [14].

Відомий фахівець світового баскетболу Є. Р. Яхонтов особливо підкреслював важливість ведення м'яча у вирішенні тактичних завдань кожного окремого матчу. Він зазначав, що ведення є універсальним інструментом, який у багатьох ігрових ситуаціях може стати вирішальним фактором успіху команди. Завдяки цьому технічному прийому гравець має змогу створити найзручнішу позицію для кидка або передачі. Крім того, ведення допомагає ефективно долати пресинг суперника, зберігати контроль над м'ячем і навіть затягувати ігровий час у потрібні моменти. У процесі переходу від захисту до нападу цей елемент використовується практично кожним гравцем команди. За його допомогою спортсмен може виконувати широкий спектр як індивідуальних, так і колективних дій, спрямованих на розвиток атаки. Добре технічно підготовлений баскетболіст вміє вільно маневрувати по майданчику, змінюючи швидкість і напрямок руху, зберігаючи при цьому контроль над м'ячем. Такі навички дозволяють вигравати позицію щодо захисника та здійснювати успішний прохід до кільця. Ведення також дає можливість використати момент для передачі партнеру або

продовження комбінації. За умов обмежених можливостей для передачі м'яча гравець використовує ведення як засіб виходу з-під кільця після підбору, організації швидкого переходу в атаку або створення тактичного відволікання суперників. Такі дії створюють сприятливі умови для продовження атаки. Ведення виступає засобом забезпечення ефективної командної взаємодії в динамічних ігрових ситуаціях [11, 36].

Із розвитком баскетболу роль техніки ведення м'яча помітно зросла, що знайшло відображення у чисельних навчально-методичних посібниках та програмах підготовки спортсменів. У цих джерелах велика увага приділяється різним видам ведення та вправам, спрямованим на удосконалення цього технічного елемента. Кожний різновид ведення розглядається не лише як технічний прийом, а й як важлива складова індивідуальної тактики гравця, що сприяє підвищенню його ефективності на майданчику. Особливого значення набувають переклади м'яча, які дозволяють швидко змінювати напрямок руху, обіграти суперника та створювати вигідні умови для розвитку атаки.

Зміни у правилах гри суттєво вплинули на розвиток техніки баскетболу, зробивши ведення м'яча більш гнучким та різноманітним. Цей технічний елемент почали активно використовувати для звільнення від щільної опіки захисника, виходу з-під кошика після підбору, створення простору після заслону чи відволікання уваги суперника. Під керівництвом тренерів гравці стали приділяти більше уваги контролю рівноваги, правильному положенню тіла та укріттю м'яча плечем та вільною рукою. Важливим аспектом підготовки також стало вміння орієнтуватися на щит, стежити за розташуванням партнерів та суперників, своєчасно перемикаючи увагу між м'ячем та грою. Такий комплексний підхід дозволив зробити ведення більш свідомим, ефективним та функціональним у сучасному баскетболі [7, 35].

Сучасна українська література з баскетболу відзначається різноманітністю підходів і містить численні методики удосконалення техніки ведення м'яча. З розвитком гри цей елемент постійно збагачується новими характеристиками та деталями виконання. Так, О. Я. Гомельський підкреслює,

що гравець повинен перебувати в постійній готовності миттєво змінити напрямок руху, виконати зупинку, передачу або здійснити кидок по кільцю. Щоб уникнути втрати м'яча, баскетболіст прикриває його корпусом, плечем чи вільною рукою, захищаючи від дій суперника. Пензель робочої руки контролює силу удару, висоту відскоку та напрямок руху м'яча, забезпечуючи плавність і точність ведення. При цьому притискання до м'яча відбувається лише кінчиками пальців, що сприяє кращому відчуттю контролю. Гравець не повинен дивитись безпосередньо на м'яч – контроль здійснюється за допомогою периферійного зору. Такий підхід дозволяє одночасно стежити за діями партнерів, суперників та положенням суддів на майданчику. Таким чином, сучасна техніка ведення поєднує високу координацію, уважність і тактичне мислення, що робить її невід'ємною частиною майстерності баскетболіста [25, 38].

Однією з сучасних тенденцій теорії баскетболу є поділ ведення м'яча за висотою його відскоку та особливостями контролю. Виділяють два основні типи – високе та низьке ведення, кожне з яких має своє тактовне призначення залежно від ігрової ситуації. Також зберігається класифікація ведення за способом контролю – із зоровим контролем і без нього, що визначає рівень технічної підготовленості гравця [3, 17, 29].

Крім способів обігравання суперника на початковій стадії ведення, дослідники також виокремлюють ряд прийомів, що виконуються безпосередньо під час руху. До них належать ведення зі зміною висоти відскоку, напрямку та швидкості пересування, тобто зі зміною ритму гри. Також застосовуються різні переклади м'яча – перед собою, за спиною, між ногами або за допомогою повороту корпусу для обману захисника.

Завершення ведення м'яча логічно переходити до виконання наступного технічного елемента – зупинки. Ця дія є важливим етапом, що поєднує в собі плавний перехід від ведення до стабільного положення тіла. Зупинка після ведення фактично є комбінацією двох прийомів – контролю м'яча під час руху та миттєвого його фіксування після припинення відскоку. Її основне

призначення полягає в тому, щоб завершити маневрування майданчиком, зберігши рівновагу та контроль над м'ячем. Правильне виконання зупинки дозволяє гравцеві швидко перейти до кидка, передачі або нового технічного прийому без порушення правил пересування [18, 37].

У сучасній українській спортивній літературі значну увагу приділяється методиці навчання техніки ведення м'яча, де детально описуються етапи формування цієї навички. Автори посібників акцентують увагу на поетапному підході до навчання – від опанування базових рухів до удосконалення складних елементів ведення. У працях наводяться практичні рекомендації, що допомагають тренерам ефективно організовувати навчальний процес та коригувати техніку гравців. Особливу роль відведено розвитку координації, ритмічності рухів та контролю м'яча без зорового супроводження. Такий підхід сприяє формуванню у баскетболістів стабільних технічних та тактичних навичок, необхідних для успішної гри.

Є. Р. Яхонтів наголошував, що вміння якісно володіти веденням м'яча робить нападника по-справжньому небезпечним для суперника. На його думку, «ефективне ведення передбачає низьку висоту відскоку, відсутність постійного зорового контролю за м'ячем та правильне укриття його корпусом від дій захисника» [39]. При цьому вільна рука повинна виконувати захисну функцію, створюючи перешкоду для спроб вибити м'яч, а саме ведення бажано здійснювати дальньою від суперника рукою. Яхонтів підкреслював, що ефективність атакуючих дій значно зростає, якщо гравець володіє різноманітними прийомами обігравання суперника на початку ведення. До таких технічних елементів належать крокування (фінт або jab step у західній термінології), схресний і прямий крок, а також поворот. Виконуючи фінт кроком уперед, нападник змушує захисника зробити крок назад, після чого різко змінює напрямок, розриває дистанцію та починає ведення повз суперника, використовуючи схресний або прямий прохід для виходу до кільця [2, 17, 34, 39].

Кожен баскетболіст має діяти у тісній взаємодії з чотирма партнерами по команді, утворюючи лагодження та цілісний колектив. Ефективна командна гра ґрунтується на взаєморозумінні, синхронності дій і вмінні підтримувати один одного під час атаки. Важливу роль у цьому відіграє впевнене володіння технікою основних елементів нападу, що забезпечує узгодженість рухів та прийняття рішень. Саме якісне виконання базових технічних прийомів дозволяє команді успішно реалізовувати атакувальні комбінації та досягати результату [13, 26].

Точність кидків у баскетболі значною мірою залежить від уміння гравця звільнитися від щільної опіки захисника та створювати простір для атаки. Якщо баскетболіст недостатньо володіє технікою ведення, його рухи стають обмеженими, а дії – менш ефективними, що негативно впливає на результативність гри. Саме тому багато фахівців справедливо підкреслюють, що освоєння ведення м'яча має бути одним із перших етапів у навчанні гравця. Цей навик формує базу для подальшого розвитку технічної майстерності, сприяє кращому контролю м'яча та підготовці до виконання кидків, передач та тактичних маневрів.

На відміну від кидка чи передачі, ефективне володіння веденням м'яча значною мірою залежить від добре розвинених рухових та дотикових відчуттів, а не лише від зорового контролю. Саме ці відчуття дозволяють гравцеві точно відчувати м'яч, контролювати його відскок і напрямок навіть без постійного візуального спостереження. Тому вправи на удосконалення ведення м'яча необхідно систематично включати до шкірного тренувального заняття, щоб підтримувати та розвивати чутливість та координацію гравця.

Ведення м'яча має використовуватися баскетболістом максимально раціонально як у процесі розвитку атаки, так і під час її завершення. Гравець повинен чітко розуміти, коли ведення є доцільним, а коли – ні, уникаючи його без потреби. Починати ведення слід лише після аналізу ігрової ситуації, оцінки розташування партнерів та суперників на майданчику. Надмірне або бездумне використання ведення часто призводить до втрати темпу атаки та зниження її

ефективності. Якщо гравець зловживає веденням, він ризикує втратити момент для вигідної передачі чи вдалого кидка. У разі передчасного початку ведення захисник швидко скорочує дистанцію, позбавляючи нападника простору для маневру. Як наслідок, гравець змушений робити передачу у невідповідній позиції, що може призвести до втрати м'яча чи зриву атаки.

Перед тим як розпочати ведення, гравець повинен чітко усвідомити мету своєї дії та передбачити подальше розвиток ігрової ситуації. Ведення м'яча не повинно бути спонтанним – воно має допомагати реалізувати конкретне тактичне завдання. Часто саме ведення є ефективним інструментом для створення та підтримання оптимальної дистанції між гравцями команди в атаці. Коротке, контрольоване ведення дозволяє покращити угол для передачі або перевести м'яч на інший фланг майданчика, забезпечуючи кращу динаміку гри. Крім того, навіть сама загроза проходу з веденням змушує захисника змінювати свою позицію, граючи обережніше. Така ситуація дає нападнику додатковий простір для прийняття рішень та можливість оцінити розташування партнерів та суперників. Завдяки цьому гравець може ефективніше організовувати подальшу атаку або створювати умови для результативної передачі чи кидка.

Гравець повинен застосовувати ведення м'яча як засіб для активізації атаки та створення загрози проходом під кошик суперника. Однак робити це слід лише тоді, коли є реальна можливість отримати перевагу над захисником. Якщо оборонець діє щільно, саме в цей момент з'являється шанс для проходу з веденням. Перед початком проходу гравці рекомендується використовувати фінт – обманний рух, який допомагає дезорієнтувати суперника та змусити його зробити помилковий крок. Під час виконання фінту важливо міцно контролювати м'яч, щоб уникнути втрати чи неточного руху. Як тільки захисник втратить рівновагу або відірве одну ногу від підлоги, нападник має негайно скористатися цією перевагою та виконати стрімкий прохід у напрямку кільця. Рішучість і своєчасність у таких діях є ключовими для успішного завершення атаки. Саме тому тренувальний процес повинен включати

регулярне відпрацювання фінтів, зміни напрямку руху та миттєвого старту після обманного прийому.

Отже, у сучасній вітчизняній літературі, присвяченій темі ведення м'яча у баскетболі, підкреслюється значення цього технічного елемента як ключового компонента успішної гри. Автори наголошують на тому, що якісне оволодіння веденням є основою ефективних атакувальних дій і розвитку індивідуальної майстерності гравця. Водночас аналіз сучасних публікацій свідчить, що опис техніки ведення та методики її навчання переважно залишається подібним до матеріалів минулих десятиліть, за винятком окремих оновлених підходів. Відчувається брак системного, науково обґрунтованого підходу до класифікації різновидів ведення, а також до побудови ефективної методики навчання цьому прийому. Подальші дослідження в цій сфері мають бути спрямовані на оновлення методичних рекомендацій з урахуванням сучасних вимог до швидкості, динаміки та технічної варіативності баскетбольної гри.

1.3. Міжнародні теоретико-практичні аспекти техніки ведення м'яча у баскетболі

Дриблінг у закордонному баскетболі визначається як ведення м'яча, яке є ключовим елементом технічної підготовки гравців. Іноземні фахівці приділяють значну увагу формуванню навичок ведення м'яча у спортсменів різних ігрових амплуа, підкреслюючи його універсальність та важливість у ігровій діяльності. Водночас вони зазначають, що баскетболісти часто допускають помилки під час виконання ведення, що обумовлює необхідність систематичного та ретельного відпрацювання технічних прийомів. Тому на кожному тренувальному занятті закордонні тренери приділяють значну увагу вдосконаленню маневрів із ведення м'яча для підвищення точності та ефективності дій гравців.

Тренери підкреслюють, що кожна ігрова позиція висуває специфічні вимоги до володіння м'ячем. Захисники повинні ефективно проводити м'яч по

майданчику на високій швидкості, водити його під пресингом суперника та швидко переводити на половину поля противника. Крім того, вони мають вміти після перехоплення чи підбору м'яча швидко приймати правильні рішення для закінчення атаки, оптимізувати кут передачі та уникати тиску захисника.

Форварди після підбору м'яча повинні володіти дриблінгом для його швидкого переведення на половину поля суперника. Гравці з високим рівнем володіння м'ячем здатні пройти весь майданчик і ефективно атакувати кошик. Форварди мають удосконалювати кут передачі та виконувати проходи для завершення атаки на половині поля суперника. Крім того, вони повинні вміти ухилятися від пресингу захисника, зберігаючи контроль над м'ячем і ефективність дій.

У центрових гравців дриблінг використовується рідко, проте на половині поля вони повинні володіти здатністю вести м'яч одним або двома ударами об підлогу для швидкого включення в атаку. Володіння цією навичкою надає команді значну тактичну перевагу. Використовуючи ведення м'яча, центровий може залишати свою зону передачі, доставляти м'яч у передову зону та сприяти подоланню пресингу суперника, підвищуючи ефективність командних дій.

Лі Роуз відзначає, що великі баскетболісти підходили до дриблінгу по-різному, залежно від свого стилю гри та фізичних особливостей. Наприклад, Оскар Робертсон, один із видатних гравців, під час ведення м'яча віддавав перевагу опусканню на рівень захисника для кращого контролю ситуації. На противагу цьому, Меджік Джонсон, маючи зріст 206 см, віддавав перевагу веденню м'яча високо, щоб бачити поле поверх захисника.

У працях зарубіжних авторів детально розглядаються тактичні аспекти застосування ведення м'яча у баскетболі. Зокрема, під час проходу до кільця гравець має надійно прикривати м'яч корпусом і рухатися прямолінійно, щоб не дати захиснику часу відновити позицію. Ефективність таких дій значно

зростає, коли нападник тримає суперника щільно за спиною, унеможливаючи його вихід між собою та кошиком.

Вуттен Морган визначає кілька ключових аспектів, які забезпечують успішний прохід до кошика. На його думку, гравець повинен якнайменше відбивати м'яч об підлогу, щоб не дати захиснику можливості втрутитися та зупинити атаку. Не менш важливо під час ведення тримати голову піднятою, адже це забезпечує широкий огляд майданчика та дозволяє вчасно помітити вільного партнера для передачі. Автор також пропонує класифікацію видів ведення м'яча, що базується на русі, де основними технічними прийомами є зміна швидкості та напрямку дриблінгу.

До першої групи маневрів належить ведення м'яча зі зміною темпу без зміни руки, метою якого є провокація захисника на відповідні дії у горизонтальній або вертикальній площині з подальшим його обходом. Ця група маневрів представлена різними варіантами технічного виконання, які залежать від індивідуальних особливостей гравця та ігрової ситуації. Один із найпоширеніших варіантів – ведення м'яча з переведенням його з боку на бік, що дозволяє змінювати траєкторію руху та створювати простір для атаки. У процесі такого ведення гравець поєднує переведення м'яча з обманними рухами головою та плечима, здійснюючи бічні коливання, після чого виконує різкий прорив до кошика. Для досягнення максимальної ефективності руху спортсмен переносить вагу тіла на ногу з боку руки, яка контролює м'яч, що забезпечує потужніший ривок і полегшує обхід суперника.

Другий варіант ведення м'яча зі зміною темпу передбачає виконання маневру в безпосередній близькості до захисника з метою зниження його концентрації та провокування помилки у захисних діях. Ключовим моментом є раптовий перехід до активної фази атаки у той час, коли захисник випрямляє ноги або втрачає пильність. Для підвищення ефективності маневру гравець застосовує фінти головою та плечима, створюючи ілюзію руху в інший бік, після чого виконує різкий прорив до кошика. При цьому рука, яка веде м'яч, спочатку зберігає стабільне положення, а потім різко відводиться назад,

здійснюючи сильний удар м'яча об підлогу позаду стегна захисника. Така техніка дозволяє атакувальному гравцю ефективно знизити центр ваги, обійти суперника низькою траєкторією та успішно завершити прохід у напрямку кошика.

Швидкісне ведення м'яча включає використання прийому «стоп-енд-гоу», який полягає у раптовій зміні темпу руху для введення захисника в оману. Послідовність виконання цього елементу передбачає початок із швидкісного ведення, що змінюється контрольованим веденням для стабілізації рухів і підготовки до наступної фази. Далі виконується короткочасна пауза, яка створює ілюзію зупинки атаки, після чого гравець раптово переходить до нового прискорення. Така техніка дозволяє ефективно порушити рівновагу захисника та створити сприятливі умови для проходження до кошика.

Ведення м'яча з відступом назад застосовується у випадках щільного захисту суперника або обмеженого простору для маневру. У цій ситуації гравець займає бічну позицію відносно захисника, виставляючи одну ногу вперед, та веде м'яч рукою, віддаленою від суперника, поступово виконуючи приставні кроки назад. Під час зміни положення корпусу треба перенести руку з задньої частини м'яча на передню, забезпечуючи плавне штовхання м'яча назад для збереження контролю. При наближенні захисника гравець виконує раптовий ривок у напрямку кошика, переходячи до швидкісного ведення тією ж рукою, що дозволяє ефективно обійти суперника.

Ведення м'яча з фінтом на перекид перед собою використовується для введення захисника в оману та створення простору для подальшої атаки. Фінт виконується одночасно з кроком у бік, протилежний розташуванню м'яча, при цьому рух здійснюється однойменною ногою. Ведення повинно залишатися низьким, щоб забезпечити кращий контроль над м'ячем і мінімізувати ризик перехоплення. Для підсилення ефекту обманного руху гравець додає легкі розгойдувальні рухи плечима та головою, імітуючи зміну напрямку, що змушує захисника реагувати передчасно.

Наступна важлива група технічних маневрів у баскетболі охоплює ведення м'яча зі зміною руки та напрямку руху, що є ключовим елементом для ефективного обігрування захисника. Одним із найпоширеніших і водночас найризикованіших варіантів цього прийому є переклад м'яча перед собою, який виконується у безпосередній близькості від суперника. Під час виконання руху гравець переносить вагу тіла на внутрішню частину стопи однієї ноги, після чого здійснює ривок у протилежний бік, роблячи широкий і врівноважений крок у напрямку кошика. М'яч переводиться різким, контрольованим рухом нижче рівня коліна, що дозволяє підвищити швидкість дії та мінімізувати ризик його втрати. Вільна рука виконує підтримувальну функцію – вона відводиться вбік, готуючись до прийому м'яча та подальшого швидкісного ведення.

Ведення м'яча з перекладом за спиною належить до надійних способів зміни руки та напрямку руху, оскільки виконується поза зоною досяжності захисника. Такий прийом забезпечує додатковий захист м'яча й може виконуватися як з положення, коли одна нога виставлена вперед, так і з паралельної стійки. Техніка руху передбачає, що після останнього удару м'ячем у підлогу гравець робить крок лівою ногою вперед, одночасно накладаючи протилежну руку на м'яч спереду та переводячи його за спиною до лівого стегна. Потім м'яч спрямовується ударом у підлогу так, щоб він відскочив до іншої руки з лівого боку тіла, біля носка передньої ноги. Рух завершується продовженням ведення лівою рукою із збереженням низької стійки та контрольованої позиції корпусу.

Баскетболісти повинні вміти адаптувати свої дії під час гри, реагуючи на поведінку захисника, а не діяти за заздалегідь визначеним планом. Для гравців передньої лінії, особливо центрових, важливими є спеціальні маневри з веденням м'яча, такі як прохід, розворот, ведення з відступом назад або фінт із подальшим кидком. Ці прийоми потребують високого рівня контролю над тілом, точної координації та майстерного володіння м'ячем. Під час силового

кроку гравець активно використовує корпус і ведення м'яча, створюючи простір для завершення атаки кидком без опору під кільцем

Провідні тренери НБА наголошують на необхідності навчання веденню м'яча для гравців усіх амплуа, підкреслюючи, що складні комбіновані прийоми слід опановувати після засвоєння базових технік. Наявні рекомендації є фрагментарними та не мають системного характеру, хоча зазначені прийоми належать до складних координаційних дій, що потребують високої майстерності. Тому актуальним завданням є систематизація та адаптація цих підходів для ефективної підготовки баскетболістів.

1.4. Координаційні здібності та їх роль у реалізації тактико-технічних дій у баскетболі

У наукових дослідженнях експериментально підтверджено, що рівень розвитку координаційних здібностей значною мірою визначає ефективність виступів баскетболістів у змаганнях. Водночас у літературі існують різні точки зору щодо факторів успіху в баскетболі. Проте результати останніх досліджень свідчать, що більшість авторів все ж наголошують на першочерговому значенні координаційних здібностей. Це підтверджує їхню ключову роль у забезпеченні високої результативності тактико-технічних дій спортсменів [14, 39].

Сучасні дослідження враховують не лише сфери прояву координаційних здібностей, а й механізми їх забезпечення. Ці процеси реалізуються на рівні нервово-м'язової системи, проявляючись у механізмах внутрішньо- та міжм'язової координації. На зовнішньому рівні вони виявляються через узгодженість рухової активності м'язів під час виконання конкретних рухів. Ефективна координація дозволяє спортсмену виконувати складні рухові дії плавно та злагоджено. При цьому рухи здійснюються легко, без надмірних зусиль і втрат рівноваги. Загалом, високий рівень координаційних здібностей є важливим показником технічної та тактичної майстерності спортсмена.

В.І. Лях запропонував класифікацію координаційних здібностей на загальні та спеціальні. Загальні використовуються на всіх етапах підготовки, тоді як спеціальні проявляються під час виконання складних техніко-тактичних дій у нападі та вирішення рухових завдань у спортивних іграх.

У сучасній спортивній науці сформувалося чітке уявлення про склад координаційних здібностей. На основі аналізу літературних джерел, ми систематизували види координаційних здібностей баскетболістів (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні координаційні здібності баскетболістів та методи їх розвитку

Координаційна здатність	Короткий опис	Приклади вправ для баскетболістів
Відтворення та диференціювання рухів	Здатність точно відтворювати рухи, оцінювати просторові параметри та тонко сприймати пропріоцептивні відчуття, поєднуючи їх із зором та слухом.	Ведення м'яча у різних напрямках, фінти головою і плечима, зміна темпу дриблінгу; відпрацювання точності кидків з різних позицій.
Відмірювання та оцінка рухів	Уміння визначати величину руху, його амплітуду та точність виконання, базується на чутливості м'язів та суглобів.	Кидки з різної відстані, точне ведення м'яча через «змійку», передача м'яча на задану точку без промахів.
Реагування	Здатність швидко та адекватно реагувати на зміну умов рухової діяльності, незалежно від того, чи йдеться про прості або складні рухові реакції.	Тести «стоп-енд-гоу», ведення м'яча під пресингом суперника, швидка зміна напрямку після фінту захисника.
Перебудова рухових процесів	Уміння трансформувати набуті форми рухів та переключатися між різними руховими діями залежно від ситуації.	Комбінації ведення з фінтами, зміною руки та напрямку, перехід від ведення до кидка або пасу, відпрацювання альтернативних сценаріїв гри.
Узгодження рухів	Здібність поєднувати окремі рухи та дії в цілісні, завершені рухові комбінації.	Поєднання дриблінгу, фінтів і кидка в одну безперервну дію; рухливі ігри на точність передач та завершення атак.
Рівновага	Можливість зберігати стійке положення тіла як у статичних, так і в динамічних умовах.	Ведення м'яча на одній нозі, розвороти під опорою, стрибки з приземленням на дві ноги, балансування на нестійкій поверхні.
Ритм	Здатність точно відтворювати заданий ритм руху або змінювати його відповідно до умов виконання дії.	Ведення м'яча під метроном, чергування швидкого та повільного темпу, вправи з серіями пасів у заданому ритмі.

Дослідження сенситивних періодів розвитку різних рухових якостей показали, що їх активізація відбувається в різний час, тобто має гетерохронний характер. Ці періоди розвитку не збігаються між собою, а змінюються хвилеподібно. Під час таких циклів фази прискореного зростання здібностей чергуються з періодами уповільнення їх розвитку.

Теоретичний аналіз спеціальної літератури показав, що єдиної точки зору щодо сенситивних періодів розвитку координаційних здібностей не існує. Автори висловлюють різні, а іноді й суперечливі думки з цього питання. Можливо, така різноманітність пояснюється численними формами прояву координаційних здібностей. Крім того, на це впливають особливості механізмів їх нейрофізіологічного забезпечення.

При аналізі координаційних здібностей у контексті вікового розвитку слід враховувати комплекс нейрофізіологічних та фізіологічних процесів. Одним із важливих аспектів є швидкість активації рецепторів і порогові значення сенсорних систем, як абсолютні, так і диференціальні. Значну роль відіграє швидкість проведення збудження по аферентних та еферентних нервових волокнах, що визначає оперативність реакцій. Не менш важливим є рівень переробки інформації у структурах центральної нервової системи, а також баланс процесів збудження та гальмування у ЦНС. Крім того, ефективність координації залежить від вираженості пре- та постсинаптичного гальмування, а також від швидкісно-силових властивостей м'язів, що забезпечують реалізацію рухових дій.

Аналіз наукових джерел свідчить про узгодженість поглядів щодо періодів інтенсивного розвитку координаційних здібностей: 7–9, 9–11 та близько 12 років. У ці вікові етапи створюються оптимальні умови для цілеспрямованого вдосконалення координаційних навичок, що зумовлено анатомо-фізіологічними, психічними та моторними особливостями. Контроль і оцінка здібностей у цей час забезпечують найбільш достовірні результати, що підтверджено численними дослідженнями [14, 27].

У сучасній спортивно-педагогічній науці сформоване розуміння координаційних здібностей та їх значення для змагальної діяльності. Хоча погляди авторів щодо чутливих періодів розвитку різняться, існують спільні вікові відрізки. Подальші дослідження цих здібностей сприятимуть глибшому розумінню закономірностей навчання складним руховим структурам у різних видах спорту.

Сучасний баскетбол характеризується високою швидкістю ігрових дій в умовах обмеженого часу, дефіциту простору та інтенсивного контакту з суперником. Протягом останніх десятиліть спостерігається стійка тенденція до зростання інтенсивності гри, що підвищує вимоги до фізичної та технічної підготовки спортсменів. Розвиток координаційних здібностей у баскетболі тісно пов'язаний із теорією та методикою тренувального процесу, оскільки саме вони визначають ефективність виконання складних рухових завдань. Забезпечення результативності неможливе без системного контролю та об'єктивної оцінки змін у стані спортсменів, що дозволяє коригувати навантаження та оптимізувати підготовку.

У баскетболі застосовуються поняття координаційних здібностей і спеціальної спритності, тісно пов'язаної з рівновагою. Тілесна спритність проявляється у маневрах та швидкому переміщенні по майданчику, а ручна – у виконанні дій з м'ячем на високій швидкості. За Н.А. Бернштейном і Ю.Ф. Курамшиним, ключовою відмінністю спритності від координаційних здібностей є рухова винахідливість – здатність швидко адаптуватися до нестандартних ситуацій, що визначає ефективність ігрової діяльності баскетболістів.

Для оцінки спеціальної спритності баскетболістів застосовують спеціальні вправи та нормативи, що поєднують пересування, передачі, кидки та ведення м'яча. Одним із прикладів є вправа, що передбачає одночасне підкидання м'яча та виконання хлопка долонями за спиною протягом 20 секунд. Її виконання вимагає не лише високої швидкості, а й здатності

адаптуватися до змін рухового завдання та несподіваних ускладнень. Вона вимагає винахідливості та високого рівня розвитку ручної спритності.

Сучасний баскетбол відзначається високою швидкістю дій гравців у умовах обмеженого часу, обмеженого простору та жорсткого контакту з суперником. Протягом останніх десятиліть спостерігається тенденція постійного зростання інтенсивності гри. Розвиток координаційних здібностей у баскетболі є ключовим елементом підготовки спортсменів і прямо впливає на результативність їхніх дій. Ефективне управління тренувальним процесом у цьому контексті неможливе без об'єктивного контролю та оцінки змін у координаційній підготовці гравців.

У баскетболі використовуються поняття координаційних здібностей та спеціальної спритності. Тілесна спритність пов'язана з рівновагою та проявляється у швидкому маневруванні по майданчику без зниження швидкості. Ручна спритність визначає ефективність дій з м'ячем на високій швидкості. За Н.А. Бернштейном та Ю.Ф. Курамшиним, ключовою відмінністю спритності від координації є «рухова винахідливість», що проявляється в евристичних ситуаціях. Спритність проявляється у здатності швидко адаптуватися в несподіваних рухових умовах, що є основою ігрової діяльності баскетболістів.

Для оцінки спеціальної спритності баскетболістів застосовують комбіновані вправи, що включають пересування, передачі, кидки та ведення м'яча. Одним із поширених тестів на ручну спритність є вправа «бавовна долонями за спиною» з одночасним підкиданням м'яча протягом 20 секунд. Виконання цієї вправи потребує не лише максимальної швидкості, але й здатності долати несподівані ускладнення та змінювати рухові завдання. Крім того, вона вимагає високого рівня винахідливості та розвитку ручної спритності у баскетболістів.

Аналіз спеціальної літератури свідчить про зростання значення опанування складних технічних прийомів у сучасному баскетболі, зокрема ведення м'яча. Освоєння просунутих видів ведення сприяє підвищенню

ефективності ігрової діяльності спортсменів. Відтак, на ранніх етапах підготовки баскетболістів необхідно формувати широкий спектр різновидів ведення м'яча.

Ведення м'яча є ключовим техніко-тактичним прийомом у сучасному баскетболі та використовується для вирішення різних ігрових завдань. Його правила є універсальними та загальновизнаними у всьому світі. Незважаючи на визнану важливість ведення, сучасна література містить здебільшого застарілі дані, що датуються 20–30 роками тому. Повна класифікація ведення м'яча відсутня, а методика його навчання потребує оновлення та вдосконалення.

Зарубіжні дослідники надають значне значення освоєнню просунутих комбінованих видів ведення м'яча, які використовують висококваліфіковані баскетболісти. Вони підкреслюють, що навчання складно-координаційним техніко-тактичним прийомам доцільно проводити лише після оволодіння базовими видами ведення м'яча. Ці висновки ґрунтуються на структурі та особливостях нових варіантів виконання прийомів у грі. Проте, існує брак інформації щодо методики навчання юних баскетболістів цим складним видам ведення м'яча, що потребує подальшого вивчення.

У сучасній баскетбольній теорії та практиці виникає потреба систематизувати всі види ведення м'яча, зокрема просунуті комбіновані прийоми, та розробити обґрунтовану методику їх навчання. Це дозволить підвищити ефективність підготовки гравців на різних етапах спортивної підготовки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для реалізації поставлених завдань у дослідженні застосовувався комплекс методів, що поєднують теоретичну та практичну складові. Зокрема, це аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та програмних документів, що дозволило визначити сучасний стан вивчення проблеми та окреслити основні напрями розвитку технічної підготовки баскетболісток. Практичні методи включали педагогічне спостереження, опитування у формі анкетування, класифікацію, антропометричні вимірювання та спортивно-педагогічне тестування для оцінки рівня технічної і фізичної підготовленості. Для перевірки ефективності запропонованої методики використовувався педагогічний експеримент, а обробка отриманих даних здійснювалась із застосуванням методів статистичного аналізу.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та програмних документів здійснювався для отримання об'єктивної інформації щодо проблеми дослідження. Особлива увага приділялася джерелам, що висвітлюють техніку ведення м'яча, класифікацію його різновидів, методику навчання на різних етапах підготовки та розвиток координаційних здібностей баскетболістів. У дослідженні використано навчальні посібники, підручники, методичні рекомендації, автореферати дисертацій і наукові статті з теорії та методики фізичної культури.

Педагогічне спостереження проводилося для отримання достовірних даних щодо сучасних підходів до ведення м'яча та виявлення складно-координаційних його різновидів за змагальною діяльністю чоловічих і жіночих баскетбольних команд. Аналіз відеозаписів 36 матчів кожної категорії дозволив дослідити поведінку спортсменів у реальних ігрових умовах.

Під час перегляду ігор фіксувалися використані способи та види ведення м'яча для кожної команди, зокрема з урахуванням амплуа гравців – передньої та задньої лінії – а також різних ігрових фаз: переходу в передову зону та позиційного нападу. Крім того, реєструвався час ведення м'яча в одній атаці (в секундах) та кількість втрат м'яча, що дозволяло оцінити ефективність технічних дій баскетболістів і частоту застосування складно-координаційних прийомів у сучасному баскетболі.

Результати педагогічного спостереження фіксувалися у заздалегідь підготовленому протоколі, який слугував основою для систематизації та подальшої статистичної обробки кількісних характеристик ігрових дій гравців під час ведення м'яча. Отримані дані були піддані аналізу та інтерпретації з метою визначення особливостей використання ведення м'яча у сучасному баскетболі.

Після обробки протоколів були визначені наступні показники: середній час ведення м'яча командою в одній атаці; середня кількість застосувань ведення м'яча командою за матч; середня кількість втрат м'яча під час ведення; середня кількість атак із веденням м'яча; середній час ведення м'яча командою протягом одного матчу; а також сучасні, найбільш поширені та ефективні види і способи ведення м'яча. Аналіз цих показників дозволив виявити частоту і характер застосування складно-координаційних технічних прийомів у змагальній діяльності команд.

Анкетування проводилося серед тренерів різного рівня кваліфікації для отримання даних щодо класифікації видів ведення м'яча та методики його навчання на різних етапах підготовки, включно зі складно-координаційними прийомами. Опитування також охоплювало загальні питання застосування ведення м'яча в сучасному баскетболі, що дозволило сформувати комплексне уявлення про тренувальні підходи.

Для збору актуальної інформації щодо проблеми застосування ведення м'яча була розроблена спеціальна анкета. У дослідженні взяли участь 86

тренерів та фахівців з баскетболу, стаж яких коливався від одного до понад 40 років роботи на різних етапах підготовки спортсменів.

Анкета складалася з 25 питань і охоплювала такі аспекти: різновиди ведення м'яча; складно-координаційні форми ведення; методи та засоби навчання веденню м'яча; специфіку навчання складно-координаційних видів ведення; а також оцінку технічної підготовленості спортсменів у виконанні ведення м'яча. Зібрані дані дозволили систематизувати сучасні уявлення тренерів щодо техніки ведення м'яча та методики її навчання, що стало підґрунтям для розробки ефективних підходів у тренувальному процесі.

Для оцінки фізичної підготовленості баскетболісток проведено спортивно-педагогічне тестування з фіксацією результатів у спеціальному протоколі до та після експерименту. Тестування включало 13 контрольних вправ із регламентованими паузами відпочинку та охоплювало дві групи дівчат 9–10 років (по 20 осіб), що дозволило визначити ефективність запропонованої методики.

Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку ефективності запропонованої методики навчання складно-координаційних прийомів ведення м'яча та оцінку її впливу на технічну підготовленість баскетболісток. У дослідженні взяли участь 40 юних спортсменок віком 9–10 років, які займалися у групах початкової підготовки другого року навчання. Перше спортивно-педагогічне тестування було проведене у 2024 році, за результатами якого здійснювалося формування двох груп: експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ), по 20 осіб у кожній. Така організація експерименту дозволила оцінити вплив впровадженої методики на розвиток складно-координаційних навичок ведення м'яча та порівняти ефективність навчання між групами.

У контрольній групі тренувальні заняття здійснювалися відповідно до «Навчальної програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах

спортивного профілю» (Київ, 2019), використовуючи традиційну методику навчання. У тренувальний процес експериментальної групи була інтегрована програма навчання складно-координаційних прийомів ведення м'яча, що включала 3 спеціалізовані комплекси вправ. Перший спрямовувався на вдосконалення базових технік ведення, другий – на формування складно-координаційних прийомів, а третій – на виконання індивідуальних тактичних завдань із їх застосуванням.

В експериментальній групі проведено 114 тренувальних занять, у контрольній – 113, що свідчить про відсутність суттєвих відмінностей у загальному обсязі роботи. Це забезпечило можливість об'єктивного порівняння ефективності запропонованої методики.

Методи математичної статистики. Статистичну обробку результатів дослідження виконано з використанням комп'ютерних технологій та прикладного пакета STATGRAPHICS PLUS for WINDOWS (версія 10). Для оцінки кількісних показників проводилися розрахунки середнього арифметичного, стандартного відхилення та помилки середнього арифметичного. Результати анкетування були представлені у відсотковому вираженні для наочності та порівняння одержаних даних.

2.2. Організація дослідження

На першому етапі дослідження здійснювався теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми, що вивчалася, що дозволило визначити сучасний стан досліджуваного питання та уточнити тему роботи. Паралельно здійснювався аналіз навчальних програм з баскетболу й методичної діяльності тренерів. На основі отриманих даних було сформульовано мету та гіпотезу дослідження, визначено об'єкт і предмет дослідження. Крім того, були розроблені конкретні завдання дослідження та підібраний комплекс методів, необхідних для їх вирішення.

Педагогічне спостереження за ігровою діяльністю висококваліфікованих баскетболістів для виявлення особливостей

використання ведення м'яча в умовах змагань проведено на другому етапі дослідження. Аналіз відеозаписів матчів Олімпійських ігор дозволив зафіксувати кількісні та якісні показники ведення і систематизувати його різновиди. Паралельно проводилося анкетування тренерів з баскетболу міста, що працюють у ДЮСШ Чернівецької області, для збору інформації щодо сучасних методичних підходів до навчання веденню м'яча. Крім того, на цьому етапі було визначено контингент піддослідних та розроблено програму спортивно-педагогічного тестування баскетболісток віком 9–10 років, що слугувало основою для проведення експериментальної роботи.

На третьому етапі дослідження була розроблена класифікація видів ведення м'яча та класифікація ігрових ситуацій, у яких застосовується ведення, а також виділено основні ознаки складно-координаційних видів ведення м'яча. На основі узагальнення даних, отриманих під час попередніх досліджень, була створена методика навчання складно-координаційним формам ведення м'яча. Педагогічний експеримент дав змогу оцінити вплив розробленої методики на формування складно-координаційних навичок ведення м'яча у баскетболісток 9–10 років на етапі початкової підготовки. Позитивні зміни в експериментальній групі підтвердила практичну значущість методики, що проявилось у зростанні ефективності застосування складних прийомів під час ігрової та змагальної діяльності.

РОЗДІЛ 3

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА У БАСКЕТБОЛІСТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

3.1. Характеристика ведення м'яча баскетболістами під час змагальної діяльності

Для аналізу специфіки ведення м'яча в сучасному баскетболі було здійснено педагогічне спостереження за змагальною діяльністю висококваліфікованих команд під час провідних міжнародних турнірів. Це дозволило отримати достовірні дані про техніко-тактичні особливості ведення м'яча в умовах високої конкуренції та різноманітних ігрових ситуацій.

Під час спостереження використовувався спеціально розроблений протокол, у якому фіксувалися показники, що відображають особливості ведення м'яча гравцями кожної команди. До реєстрованих даних належали тривалість ведення м'яча в межах однієї атаки, кількість його застосувань баскетболістами, а також кількість втрат м'яча під час ведення на рівні команди. Окрім цього, враховувалися різновиди та способи виконання ведення м'яча в позиційному нападі й під час переходу з тилової зони в передову. Аналіз проводився з урахуванням ігрового амплуа спортсменів, зокрема гравців передньої та задньої лінії, що дозволяло оцінити специфіку технічних дій у різних тактичних ситуаціях.

Після обробки протоколів педагогічних спостережень були отримані дані щодо середнього часу ведення м'яча командою в одній атаці та протягом усього матчу, кількості застосувань ведення м'яча, середньої кількості атак із веденням м'яча та кількості втрат м'яча під час гри. Крім того, було визначено сучасні та найчастіше використовувані види і способи ведення м'яча, що відображають характер і ефективність технічних дій команд у змагальних умовах.

Під час перегляду ігор, що передували експерименту, здійснювалося фіксування сучасних та найчастіше застосовуваних способів і видів ведення м'яча, причому дані реєструвалися окремо для гравців передньої та задньої лінії, а також з урахуванням фаз гри – переходу в передову зону та позиційного нападу у кожній команді. Таке детальне спостереження дозволяло отримати кількісні та якісні характеристики технічних дій баскетболістів. Після опрацювання протоколів спостереження було сформовано масив даних, який представлено на відповідних рисунках (рис. 3.1–3.4). Ці дані слугують основою для подальшого аналітичного опрацювання та інтерпретації отриманих результатів.

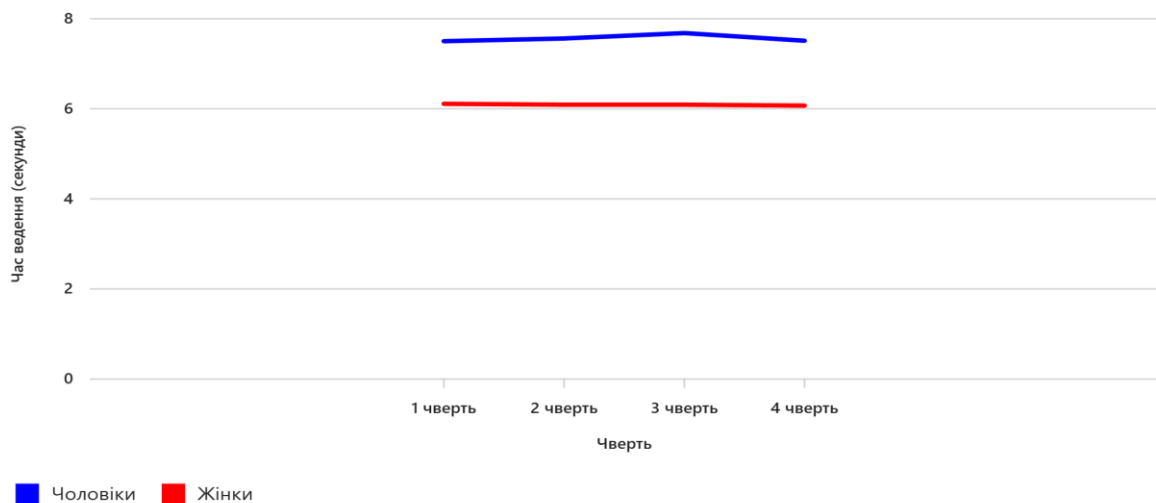


Рис. 3.1. Середній час ведення м'яча за одну атаку у висококваліфікованих командах (секунди)

На рис. 3.1 наведені показники, що характеризують середній час ведення м'яча командою під час однієї атаки у кожній чверті матчу та в середньому за гру. Аналіз показав, що чоловічі команди в середньому витрачають на ведення м'яча близько 7 с за одну атаку, тоді як жіночі команди – близько 6 с. Це свідчить про те, що ведення м'яча становить істотну частину часу атаки, оскільки максимальна тривалість однієї атаки за правилами складає 24 с, тобто час ведення може досягати приблизно чверті від загальної тривалості атаки, а при атаках тривалістю 14 с – половини її часу. Крім того, у середньому за гру

близько 50% атак обох команд тривають менше ніж 10 с, що підкреслює важливість ефективного ведення м'яча для успішного виконання атакуючих дій [19]. Отже, чоловіки стабільно мають вищий час ведення м'яча ($\approx 7,5\text{--}7,7$ с) порівняно з жінками ($\approx 6,07\text{--}6,11$ с), загальна різниця між групами становить $\approx 24,14\%$ на користь чоловіків. Динаміка по чвертях майже стабільна, без значних коливань

На рис. 3.2. бачимо, що чоловіки мають трохи більший час ведення м'яча в кожній чверті ($\approx 2,19\text{--}2,34$ с) порівняно з жінками ($\approx 2,02\text{--}2,11$ с). Загальна різниця між групами становить $\approx 7,52\%$ на користь чоловіків. Найбільший показник у чоловіків – у 4-й чверті (2,34 с), у жінок – у 1-й чверті (2,11 с). Аналіз отриманих даних показав, що істотних відмінностей у середньому часі ведення м'яча між чоловічими та жіночими командами не виявлено. Це свідчить про те, що за тривалістю використання ведення м'яча його значення є подібним як у чоловічому, так і в жіночому баскетболі. Отримані результати підтверджують важливість ведення м'яча як фундаментального технічного елемента гри для обох статей.

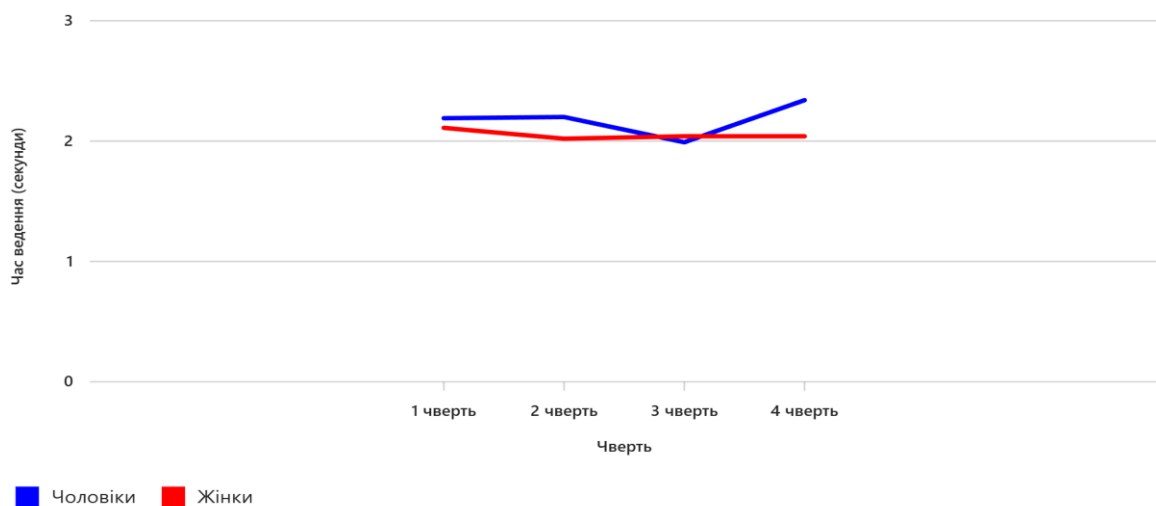


Рис. 3.2. Середній час ведення м'яча за одну гру у висококваліфікованих командах (секунди)

Слід підкреслити, що серед усіх технічних прийомів у баскетболі веденню м'яча відводиться майже чверть із 40 хв ігрового часу. Це ще раз

підкреслює актуальність дослідження та обґрунтовує необхідність удосконалення та доповнення методики навчання веденню м'яча.

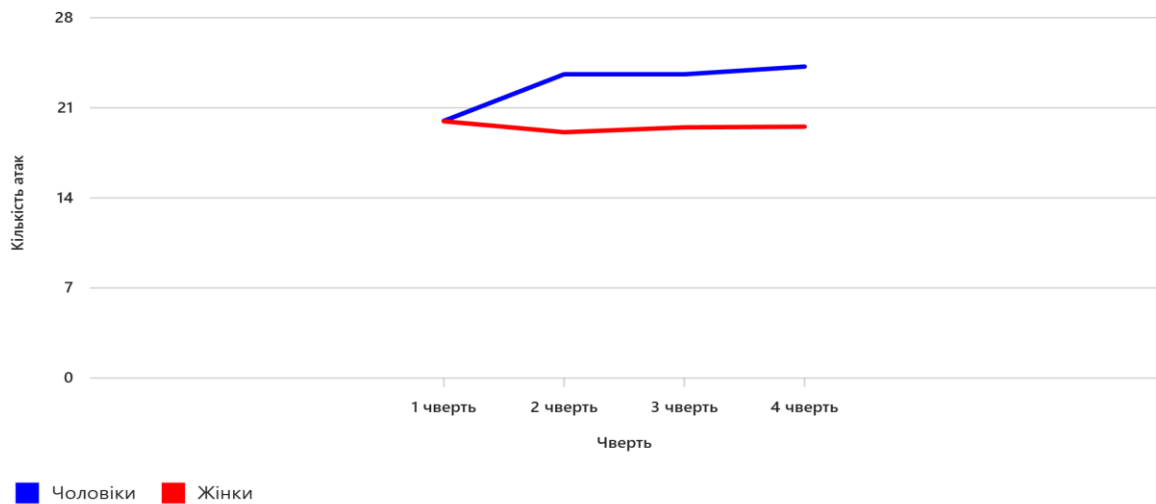


Рис. 3.3. Частота атак з веденням за одну гру у висококваліфікованих командах (секунди)

Аналіз рис. 3.3 показує, що чоловічі команди частіше використовують атаки з веденням м'яча, ніж жіночі. Зокрема, чоловіки виконують більше атак з веденням у кожній чверті (≈ 20 – 24 атаки) порівняно з жінками (≈ 19 – $19,5$ атак). Загальна різниця між групами становить $\approx 15,68\%$ на користь чоловіків. Найбільший показник у чоловіків – у 4-й чверті (24,2 атаки), у жінок – у 1-й чверті (19,95 атак). Ймовірно, це пов'язано з більш ефективним володінням даним технічним прийомом, що дозволяє чоловікам активніше застосовувати його для вирішення атакувальних ситуацій. Отримані результати підкреслюють значущість удосконалення навичок ведення м'яча з урахуванням специфіки гри різних статей.

На рис. 3.4. представлено середню кількість застосувань ведення м'яча під час одного матчу висококваліфікованими баскетболістами. Порівняно із середньою кількістю кидків, ведення м'яча використовується приблизно вдвічі частіше, що свідчить про його високу частотність у нападі. У середньому за один матч команди виконують біля 90 атак, що закінчуються

кидком у кільце – базовим технічним прийомом, ефективність реалізації якого суттєво впливає на кінцевий результат гри [19, 56]. Враховуючи це, ведення м'яча в сучасному баскетболі набуває значного кількісного та функціонального значення, перевищуючи роль більшості інших технічних елементів, що застосовуються в нападі.

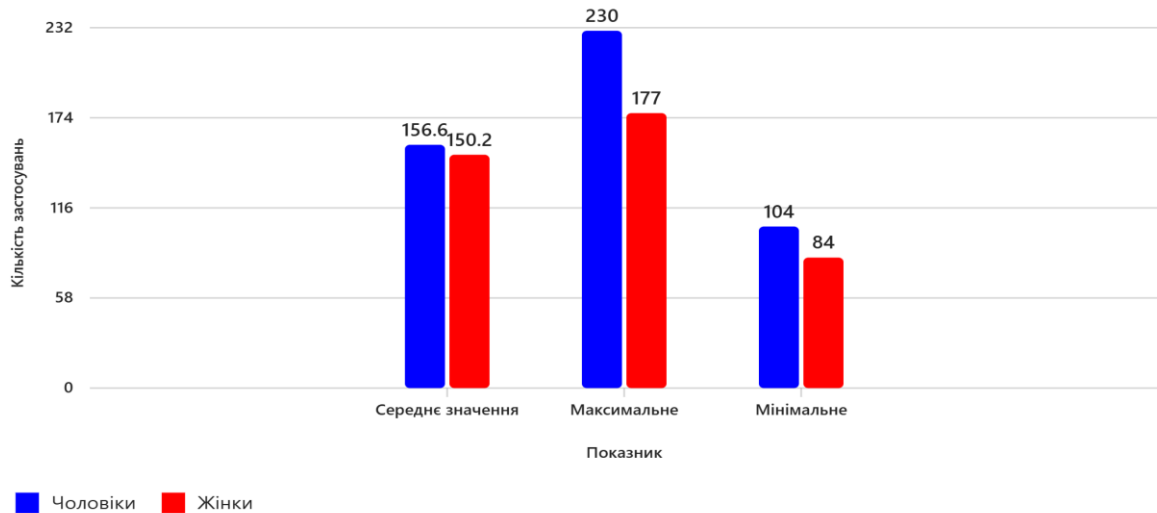


Рис. 3.4. Середня кількість застосувань ведення м'яча за одну гру у висококваліфікованих командах

Навіть висококваліфіковані баскетболісти не застраховані від технічних помилок під час ведення м'яча. Результати спостереження, що характеризують кількість втрат м'яча під час ведення, наведені у таблиці 3.1, що дозволяє оцінити ефективність цього технічного прийому та його вплив на результативність ігрових дій.

Таблиця 3.1

Середня кількість втрат м'яча під час ведення за один матч у висококваліфікованих командах

Команда	М
Чоловіки (N=36)	2,16
Жінки (N=36)	2,60

Враховуючи, що загальна кількість втрат м'яча у гравців елітного рівня протягом одного матчу становить у середньому від 10 до 20 випадків, частка помилок, пов'язаних із веденням м'яча, є відносно незначною. Проте навіть

цей показник потенційно може бути зменшений шляхом удосконалення техніки ведення м'яча, зокрема через застосування складно-координаційних (просунутих) форм ведення. Особливо це актуально в умовах активного опору з боку гравців захисту та обмеженого ігрового простору, що вимагає високого рівня технічної майстерності та координації рухів. Таким чином, підвищення ефективності ведення м'яча може сприяти зменшенню втрат і підвищенню результативності атак.

Баскетболісти застосовують так звані «просунуті» комбіновані способи ведення м'яча, що відносяться до складно-координаційних рухових дій. Складність цих прийомів визначається поєднанням декількох видів ведення м'яча в одному елементі гри. Виконання таких технічних дій потребує підвищених показників швидкісних і координаційних здібностей, що є обов'язковою умовою ефективності ведення м'яча в сучасному баскетболі. Аналіз частоти застосування показав, що складно-координаційні види ведення складають 16,2% від загальної кількості ведень у чоловічих командах та 14,5% у жіночих командах, що свідчить про їх значущість у структурі технічної підготовки.

Спостереження показали, що гравці передньої лінії значно рідше використовують ведення м'яча порівняно із задньою лінією, що зумовлено їх основною функцією – швидким переведенням м'яча в передову зону. Натомість складно-координаційні види ведення переважно використовуються гравцями задньої лінії, що обумовлено їх роллю у розвитку атакуючих дій команди. Отримані дані підкреслюють диференційовану роль технічних прийомів ведення м'яча залежно від амплуа гравців і специфіки їх функцій на майданчику.

У результаті спостереження за змагальною діяльністю було ідентифіковано понад 20 різновидів ведення м'яча, що характеризуються складною координаційною структурою. Серед них найбільш часто використовуваними висококваліфікованими баскетболістами та баскетболістками виявлено 13 варіантів. Ці варіанти були систематизовані та

аранжовані за частотою застосування, що дозволяє оцінити пріоритетність їх використання в сучасній грі:

1. Ведення м'яча з варіацією ритму руху, яке може виконуватися як самостійний технічний прийом або у поєднанні з перекладом м'яча чи фінтами.

2. Ведення м'яча зі зміною темпу та швидкості пересування, що застосовується окремо або в комбінації з перекладом м'яча.

3. Ведення м'яча для створення дистанції від захисника, яке може виконуватися самостійно або з перекладом м'яча, допускаючи один чи кілька ударів м'яча об підлогу.

4. Ведення м'яча з послідовним виконанням двох перекладів, що використовується для ускладнення захисних дій суперника.

5. Ведення м'яча з виконанням кроку у напрямку, протилежному передбачуваному руху, що реалізується у поєднанні з перекладом м'яча.

6. Ведення м'яча з швидким кроком чи стрибком із поштовхом однією ногою назад з метою підготовки кидка, яке буде комбінуватися з перекладом м'яча та застосуванням фінтів.

7. Ведення м'яча з виконанням фінту на переведення перед собою.

8. Ведення м'яча з послідовним виконанням трьох перекладів у поєднанні з фінтами, що використовується для ускладнення захисних дій суперника.

9. Ведення м'яча з пересуванням приставним кроком, реалізоване у комбінації з перекладом м'яча для збереження контролю та маневреності.

10. Ведення м'яча з виконанням понад трьох перекладів поспіль, поєднане з фінтами, що підвищує варіативність атаквальних дій.

11. Ведення м'яча з виконанням двох і більше складно-координаційних елементів поспіль, що підвищує варіативність атаквальних дій.

12. Ведення м'яча з багаторазовою зміною напрямку руху, відоме як «хокейний дриблінг», яке використовується для дезорієнтації захисника.

13. Ведення м'яча з ударом вперед у вигляді фінту для відходу, після чого виконується маятникове переведення м'яча іншою рукою для продовження атаки.

У таблиці 3.2 представлено відсотковий розподіл найбільш поширених різновидів складно-координаційного ведення м'яча, що застосовуються у змагальній діяльності. Така систематизація дозволяє оцінити частоту використання окремих технічних прийомів та визначити їх значущість у структурі атакуючих дій, що є важливим для удосконалення методики технічної підготовки баскетболістів.

Таблиця 3.2

Відсоткове співвідношення найчастіше застосовуваних складно-координаційних видів ведення м'яча у баскетболі

Команда	Кількість застосовуваних СКВ ведення, %								Частка 7 видів СКВ, %
	1	2	3	4	5	6	7	Всього	
Чоловіки (N=36)	269	241	230	197	170	146	141	1802	77,36
Жінки (N=36)	238	221	188	173	151	132	127	1551	79,3

Протягом усього турніру чоловічі команди застосували складно-координаційні види ведення м'яча 1802 рази, тоді як жіночі команди – 1551разів. Це свідчить про те, що в чоловічому баскетболі спостерігається більша частота використання складно-координаційних технічних прийомів порівняно з жіночим. Деякі техніки, зокрема «хокейний дриблінг» та ведення з фінтом удару вперед і маятниковим переключом, були зафіксовані лише у чоловіків (чотири та два випадки відповідно), тоді як баскетболістки застосували понад три переключи поспіль лише двічі за турнір. Для порівняння, чоловіки в середньому виконують цей прийом більше двох разів за один матч, що підкреслює більш активне використання складно-координаційних ведень у чоловічому баскетболі.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що з 13 ідентифікованих різновидів складно-координаційного ведення м'яча сім демонструють найвищу частоту використання серед елітних баскетболістів і баскетболісток. Їх сумарна частка становить близько 80% від загальної кількості застосувань, що свідчить про домінування цих технічних прийомів у структурі сучасної ігрової діяльності та визначає їх пріоритетність у процесі технічної підготовки.

Таким чином, техніка ведення м'яча у висококваліфікованих гравців зазнала суттєвих змін і адаптувалася до різноманітних ігрових ситуацій. Нові види ведення м'яча є не просто комбінацією вже відомих прийомів, а формують окремі, самостійні технічні елементи, призначені для ефективного розв'язання конкретних ігрових завдань. Це підтверджує постійну еволюцію техніки ведення м'яча у сучасному баскетболі та підвищує значущість їх в навчально-тренувальному процесі.

3.2. Експертний аналіз думки тренерів щодо специфіки застосування ведення м'яча в баскетболі

Аналіз сучасної спеціалізованої літератури, присвяченої проблематиці навчання і вдосконалення складно-координаційних видів ведення м'яча, засвідчив наявність суттєвих прогалин у теоретичних положеннях спортивного тренування. Зокрема, існуючі методичні концепції недостатньо відображають повний спектр різновидів ведення м'яча, що застосовуються у змагальній діяльності, а також не забезпечують комплексного підходу до їх поетапного навчання та інтеграції в структуру техніко-тактичної підготовки. Це свідчить про необхідність розробки більш систематизованих методичних рекомендацій, які враховують різноманітність технічних прийомів та їх функціональну роль у сучасному баскетболі. Це свідчить про наявність прогалин у науковому забезпеченні підготовки баскетболістів, особливо у сфері розвитку складно-координаційних технічних прийомів.

Для уточнення сучасних уявлень про методику навчання ведення м'яча було проведено анкетування серед тренерів Чернівецької області з баскетболу,

у якому взяли участь 26 фахівців. Тренерський досвід респондентів варіювався від одного року до понад 40 років, що дозволяє оцінити практичну цінність та різноманітність отриманих даних (рис. 3.5).

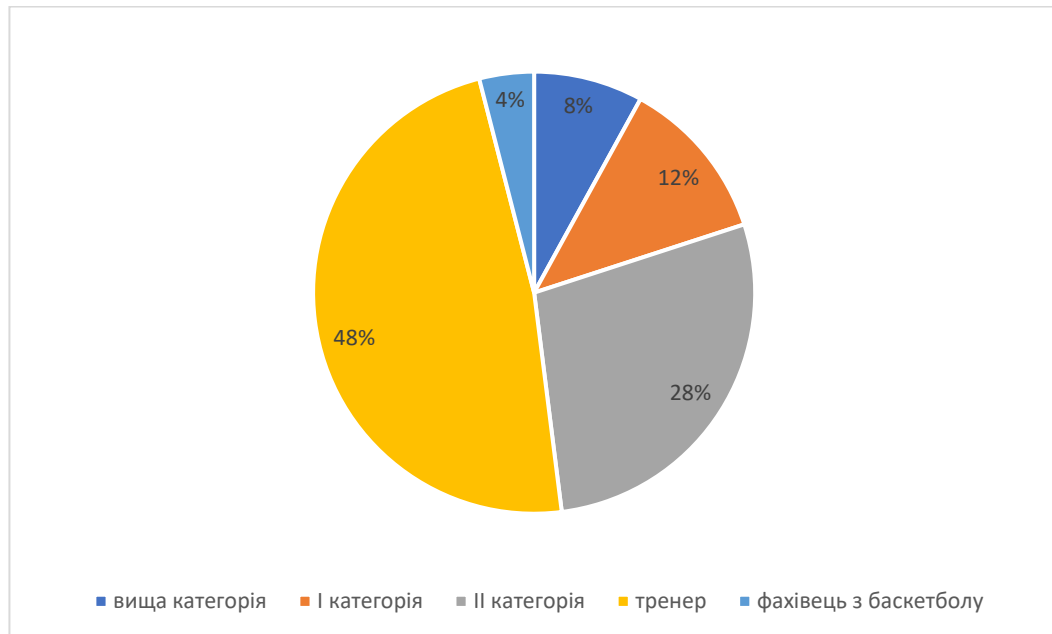


Рис. 3.5. Рівень кваліфікації тренерів з баскетболу, що взяли участь в анкетуванні (n=26)

Анкета складалася з 25 запитань, що охоплювали термінологію, класифікацію та методику навчання ведення м'яча в сучасному баскетболі на різних етапах підготовки спортсменів. Аналіз отриманих відповідей показав, що більшість спеціалістів високо оцінюють важливість цієї технічної дії для загальної успішності спортсменів у сучасному баскетболі. Респонденти відзначили, що ведення м'яча є одним із ключових елементів техніко-тактичної підготовки, а його якісне опанування значною мірою визначає ефективність гри.

Фахівці одноставно підкреслили актуальність подальших досліджень, спрямованих на аналіз і вдосконалення сучасних способів ведення м'яча, зокрема тих, що відповідають сучасним тенденціям розвитку гри — підвищенню швидкості, маневреності, варіативності технічних дій. На їхню думку, існує нагальна потреба у створенні й впровадженні більш ефективних,

науково обґрунтованих методик навчання цього прийому, що дозволить підвищити якість технічної підготовки баскетболістів різного рівня та віку.

70% опитаних вважають, що вправи з веденням м'яча повинні бути включені в програму кожного тренування. Частина опитаних (20%) вважає достатнім виконання таких вправ три–чотири рази на тиждень. Решта респондентів вважають, що на вправи з веденням м'яча можна відводити ще менше часу, що відображає різноманітність підходів до організації тренувального процесу (рис. 3.6).

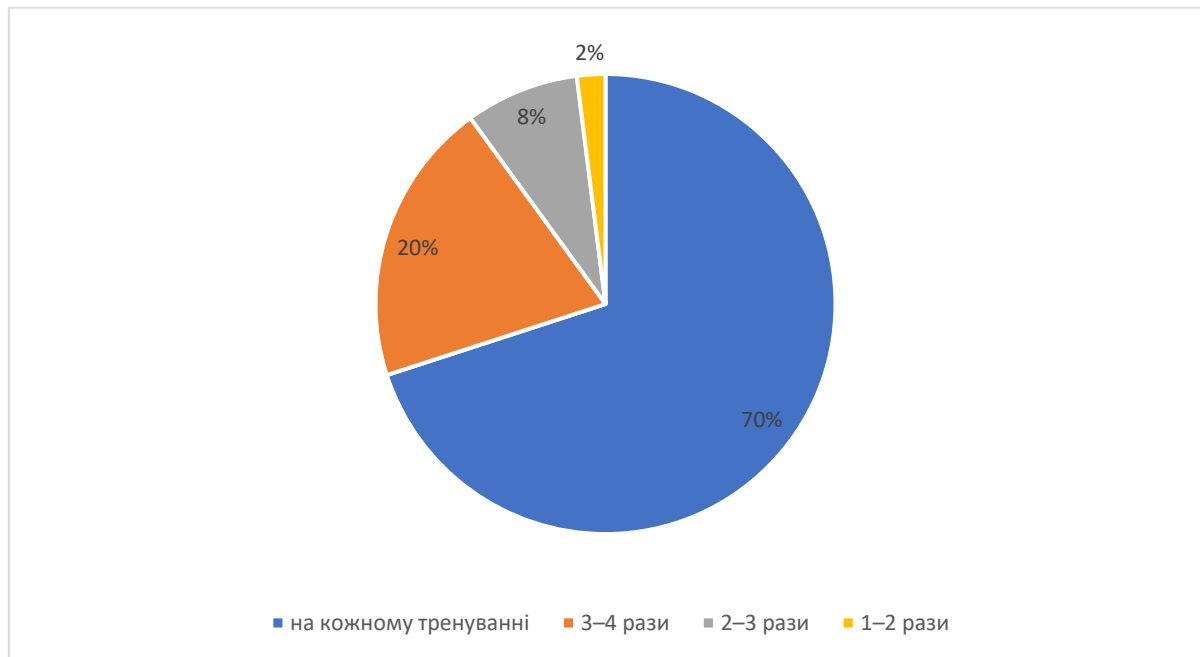


Рис. 3.6. Думка тренерів з баскетболу щодо частоти включення вправ з веденням м'яча у тижневу програму тренувань (n=26)

Більшість опитаних (66%) вважають, що навчання технічним прийомам володіння м'ячем доцільно розпочинати із відпрацювання ведення м'яча. При цьому 32,6% опитаних вважають, що починати слід із передач м'яча, а восьмеро тренерів вказали на необхідність комплексного підходу до початкового етапу навчання. Щодо тривалості часу, відведеного на відпрацювання ведення м'яча в межах одного тренувального заняття, думки респондентів розділилися: 32% вважають оптимальним проміжок 20–30 хвилин, 12% – 10–15 хвилин, тоді як 44% тренерів оцінюють 15–20 хвилин як

достатній та ефективний час для вдосконалення навичок ведення м'яча під час одного тренування (рис. 3.7).

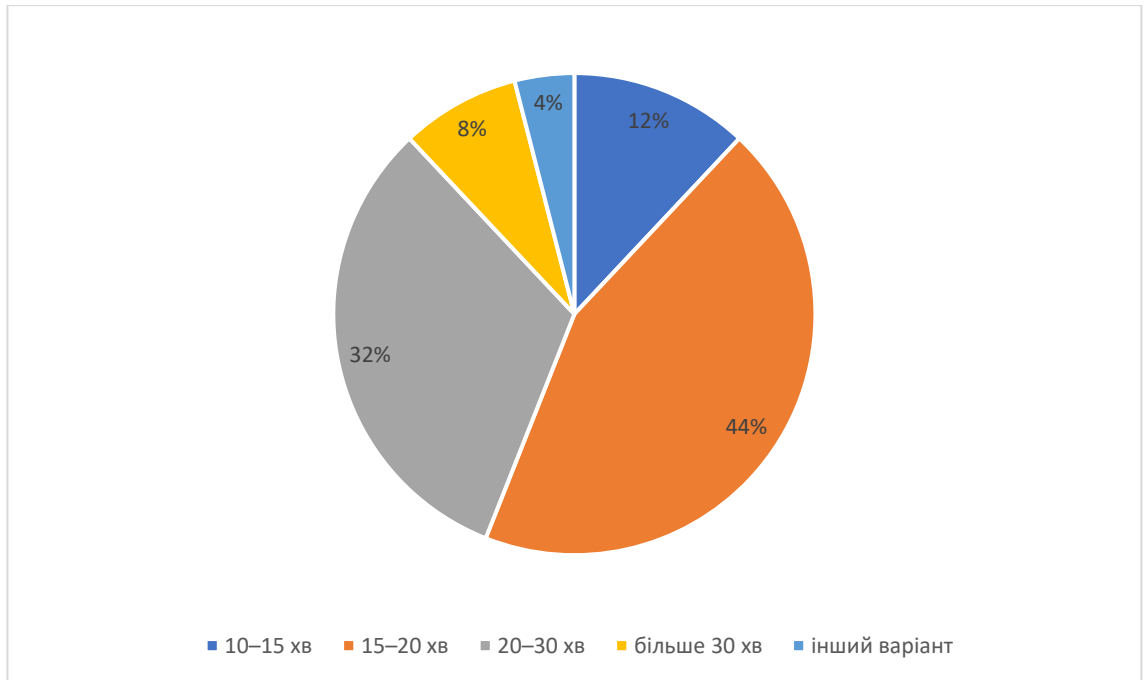


Рис. 3.7. Думка тренерів з баскетболу щодо тривалості виконання вправ з веденням м'яча в межах одного тренувального заняття (n=26)

Серед тренерів індивідуальний метод організації вправ із веденням м'яча було визнано найефективнішим 75,7% респондентів, а фронтальний метод – 59,3%. Крім того, 51,2% тренерів відзначили ефективність методу кругового тренування, 24,4% – потокового, тоді як груповий метод було вибрано лише двома респондентами, а ігровий метод не отримав жодного вибору. Результати опитування тренерів засвідчили високий рівень консенсусу щодо появи у сучасному баскетболі нових, більш складних і технічно вдосконалених способів ведення м'яча.

Виявлені тенденції свідчать про еволюцію техніко-тактичного арсеналу гри, що зумовлює необхідність їх систематичного включення до навчально-тренувального процесу. Такий підхід забезпечить адаптацію методичних програм до актуальних вимог змагальної діяльності та сприятиме підвищенню ефективності технічної підготовки спортсменів (рис. 3.8).

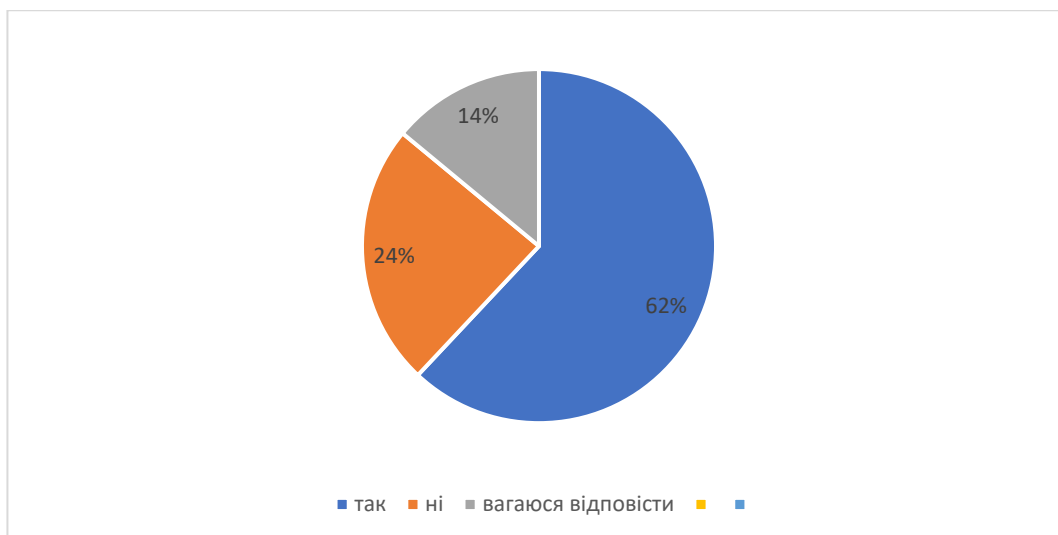


Рис. 3.8. Думка тренерів з баскетболу щодо появи нових видів ведення м'яча у сучасній грі (n=26)

Думки тренерів щодо доцільного використання терміну для позначення нових «просунутих» способів ведення м'яча в сучасному баскетболі виявилися розділеними. Половина респондентів віддали перевагу терміну «складно-координаційні», підкреслюючи технічну складність і високі вимоги до координаційних здібностей. Інша половина тренерів вважає більш вдалим використання терміну «багатокомпонентні», що акцентує на поєднанні різних технічних елементів у веденні м'яча (рис. 3.9).

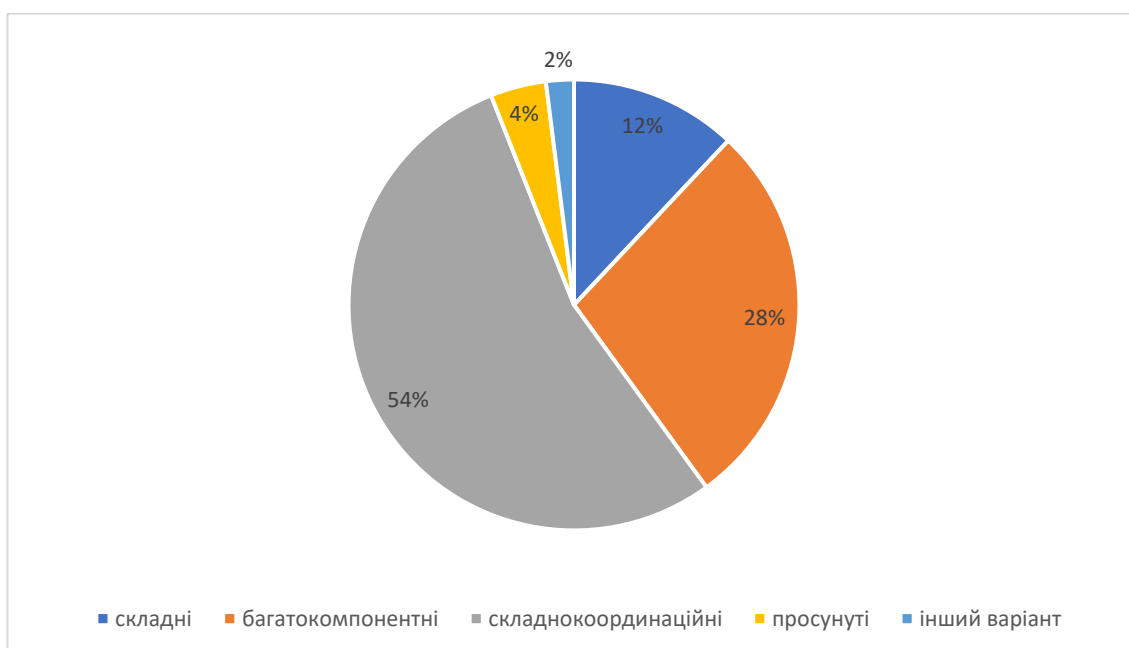


Рис. 3.9. Думка тренерів з баскетболу щодо вибору терміну для позначення нових видів ведення м'яча (n=26)

Опитування фахівців показало, що на етапі початкової та тренувальної підготовки основною причиною втрат м'яча під час ведення є недосконала техніка. Менш значущими факторами виступають активний опір захисника та недостатні навички складно-координаційного ведення. На етапах спортивного вдосконалення провідним чинником стає активний опір, тоді як технічні помилки, відсутність складних навичок і втрати мають другорядне значення.

Для вдосконалення ведення м'яча у тренувальному процесі баскетболістів тренери визначили найбільш ефективними такі методи: ведення м'яча під впливом факторів, що збивають, було обрано 77,9% респондентів, а метод повторної вправи – 72,1%. Менш популярними виявилися змагальний метод (60,5%) та ігровий метод (57%), при цьому 38,4% фахівців відзначили, що комплексне застосування всіх методів забезпечує найбільш ефективний тренувальний результат.

Аналіз результатів опитування показав, що більшість респондентів для удосконалення техніки ведення м'яча обирали комплексний підхід, поєднуючи кілька видів вправ (82,6%). Найбільшою популярністю користувалися вправи з пасивним та активним захисником, а також завдання з варіюванням швидкості пересування під час ведення м'яча, що сприяє розвитку адаптивності та координаційних здібностей. Вправи з кількома м'ячами були обрані 80% тренерів, моделювання ігрових ситуацій із застосуванням зорових орієнтирів – 64%, вправи з вибором дій у конкретній ігровій ситуації – 59%, а вправи з використанням спеціального інвентарю – 58,1%.

За результатами опитування, 93% респондентів вважають, що складно-координаційні види ведення м'яча доцільно застосовувати для створення переваги при обіграві захисника. Крім того, 42% тренерів вважають, що ці види ведення можуть ефективно використовуватися для відволікання захисника під час гри. Ще 33,7% опитаних зазначили, що складно-координаційні прийоми можна застосовувати для захисту м'яча та його приховування від опонента.

За результатами опитування, фахівці вважають, що навички складно-координаційних способів ведення м'яча необхідні гравцям усіх амплуа. 100% респондентів підкреслили їхню важливість для розігравальних та атакуючих захисників, а також для легких форвардів; навички важкого форварда визнані важливими 54,6% опитаних, а центрального – 40,7%.

Результати опитування тренерів підтвердили, що рівень координаційної підготовки є визначальним чинником у процесі засвоєння складно-координаційних видів ведення м'яча. Зокрема, 74,4% респондентів відзначили швидкість рухів верхніх кінцівок як ключовий параметр, а 67,4% – швидкість роботи нижніх кінцівок. Така статистика свідчить про пріоритетність розвитку локомоторних і маніпуляційних здібностей у структурі тренувального процесу, що забезпечує ефективність виконання технічно складних прийомів у змагальній діяльності. Крім того, 51,2% фахівців виділили важливість пластики тіла та сенсомоторних функцій, тоді як лише 24,4% вважають антропометричні показники значущими для оволодіння цими навичками.

За результатами опитування, психофізіологічні характеристики, що найбільш суттєво впливають на освоєння складно-координаційних способів ведення м'яча, включають час складної реакції (76,7% респондентів), індивідуально-особистісні особливості (70,9%) та антиципацію (61,6%). При цьому увагу, пам'ять та інтелектуальні здібності назвали важливими лише 30% опитаних. Таким чином, основними факторами успішного засвоєння складно-координаційних навичок є швидкість реакції та індивідуальні психофізіологічні особливості гравця.

Необхідність рівноцінного володіння веденням м'яча обома руками у баскетболі є ключовим чинником технічної майстерності та тактичної ефективності гри. У рамках дослідження було досліджено, чи є така здатність – амбідекстрія – вродженою чи розвивається в процесі тренування, а також як вона впливає на ефективність застосування навичок ведення м'яча. Рівний розвиток функцій правої та лівої руки забезпечує виконання рухових дій з однаковою швидкістю та точністю. Позитивний вплив амбідекстрії на

оволодіння технікою ведення м'яча підтвердили 97,5% опитаних тренерів. Жоден з респондентів не висловив сумніву щодо значущості цього фактору для підвищення технічної майстерності баскетболістів.

У класифікації ведення м'яча більшість тренерів (56,1%) вважають за необхідне враховувати швидкість виконання цього технічного прийому, тоді як 50% респондентів орієнтуються на просторові характеристики ведення. Інші значущі критерії включають ціль виконання ведення (47,6%), кількість компонентів способу ведення (45,1%), ведення з чергуванням або без зміни руки (31,7%) та складність виконання способу ведення (26,8%) (рис. 3.10).

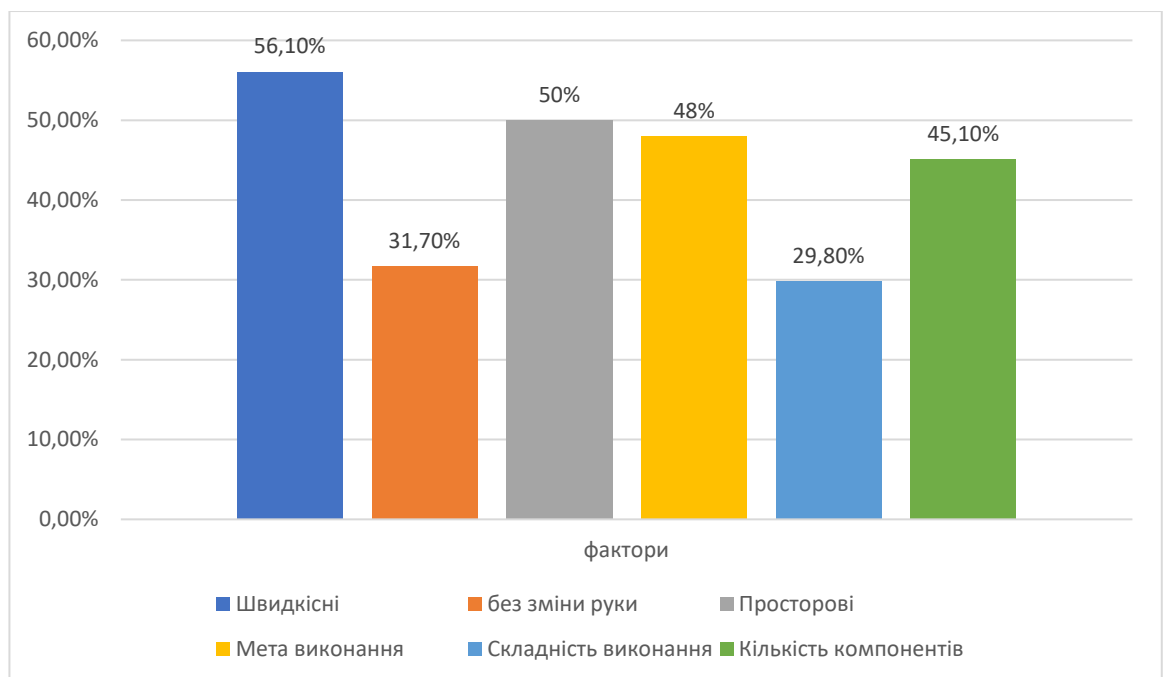


Рис. 3.10. Розподіл думок тренерів з баскетболу щодо критеріїв, що використовуються при класифікації ведення м'яча ($n=26$)

Отже, практично всі опитані тренери (98%) підкреслили значущість проведення досліджень з проблеми сучасних способів ведення м'яча для розвитку теорії та практики баскетболу. Щодо термінології, думка респондентів розділилася майже порівну: 50% підтримали використання терміну «складно-координаційні», а 49% – «багатокомпонентні» види ведення м'яча. Це свідчить про те, що на даному етапі застосування будь-якого з цих термінів у наукових та методичних роботах може вважатися рівнозначним.

Аналіз результатів опитування показав, що більшість респондентів (52%) визнають появу нових різновидів ведення м'яча у сучасному баскетболі, технікою виконання яких повинні оволодівати не лише професійні, а й юні спортсмени. Ця позиція корелює з тим, що 78% опитаних вважають за необхідне внести відповідні зміни до методичних програм навчання веденню м'яча, що свідчить про актуальність адаптації тренувального процесу до сучасних тенденцій розвитку техніко-тактичного арсеналу гри. Зміни мають бути інтегровані у програми навчання з баскетболу з метою підвищення ефективності оволодіння новими технічними прийомами.

Тренери наголошують, що оволодіння новими видами ведення м'яча є необхідним для баскетболістів усіх ігрових амплуа, оскільки це сприяє підвищенню варіативності використання технічного прийому в ігрових ситуаціях. Особливе значення такі навички мають для важких форвардів (42%) та центрових (22%), які часто використовують складно-координаційні види ведення при обігранні захисника під кільцем. Таким чином, інтеграція нових технічних прийомів у тренувальний процес сприяє ефективнішому вирішенню тактичних завдань під час змагальної діяльності.

Необхідність навчання нових видів ведення м'яча в баскетболі обумовлена специфікою розвитку технічних навичок гравців на різних етапах підготовки. На етапі початкового навчання 59% респондентів вказали на недосконалість техніки й відсутність у юних баскетболістів навичок використання складно-координаційних видів ведення у ігровій діяльності. 54% тренерів відзначили, що на етапах спортивного вдосконалення і високої спортивної майстерності втрати м'яча під час ведення переважно зумовлені активним опором захисника та недостатнім володінням складно-координаційними способами ведення. Таким чином, сучасна теорія та методика баскетболу потребує внесення корективів, спрямованих на удосконалення технічної підготовки та підвищення ефективності змагальної діяльності.

Аналіз анкетування дозволяє виділити основні принципи навчання ведення м'яча у баскетболістів. Навчання слід розпочинати з третього року підготовки (9–10 років) із застосуванням розчленованого методу для поступового освоєння складно-координаційних видів ведення. Вправи потрібно включати до кожного тренування тривалістю 15–30 хвилин із використанням групового та потокового методів організації. Для вдосконалення техніки ефективні методи повторної вправи, а також змагальний і ігровий методи, з вправами з декількома м'ячами та сучасними тренажерами. Освоєння ведення має відбуватися для правої та лівої руки, що підвищує варіативність застосування технічних прийомів у грі.

Для ефективного засвоєння складно-координаційних видів ведення м'яча баскетболістами ключове значення мають комплексні фізичні та психофізіологічні характеристики. До провідних чинників належать високий рівень координації рухів, оптимальний час складної сенсомоторної реакції, швидкість виконання рухів верхніх і нижніх кінцівок, а також індивідуальні особливості спортсмена, включно з розвинутою здатністю до антиципації. Крім того, важливу роль відіграють когнітивні компоненти — концентрація уваги, оперативна пам'ять та інтелектуальні здібності, що забезпечують швидке прийняття рішень у динамічних ігрових ситуаціях. Сукупність цих характеристик формує основу для успішного виконання технічно складних прийомів у змагальній діяльності. Більшість тренерів (60%) вважають за необхідне впорядкувати термінологію для полегшення взаєморозуміння між фахівцями. При цьому 44% опитаних надають перевагу англомовним термінам із перекладом, а 33% — лише англомовним. Таким чином, стандартизація термінів сприятиме більш точному опису та навчання всіх видів ведення м'яча.

3.3. Розробка та експериментальна верифікація методики навчання складно-координаційних прийомів ведення м'яча у баскетболісток 9–10 років

Для оцінки ефективності розробленого змісту методики навчання складно-координаційних видів ведення м'яча було проведено педагогічний експеримент на базі ДЮСШ №1 Чернівецької міської ради. У дослідженні брали участь баскетболістки другого року навчання, які перебувають на етапі початкової підготовки. Формування вибірки передбачало створення двох груп по 20 осіб, що не мали статистично значущих відмінностей за антропометричними характеристиками та рівнем загальної фізичної підготовленості. Також групи були зіставними за показниками роботи нервової системи та навичками застосування ведення м'яча. Експеримент дозволив оцінити вплив розробленої методики на формування складно-координаційних навичок у юних баскетболісток.

Таблиця 3.3

**Антропометричні показники баскетболісток 9–10 років
на початковому етапі експерименту (n=40)**

Антропометричні показники	M ± m		P
	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)	
Вага, кг	40,2 ± 4,1	40 ± 4	p > 0,05
Зріст, см	145, 8 ± 2,5	146, 2 ± 3	p > 0,05
Довжина кисті, см	15,1 ± 0,3	15,0 ± 0,3	p > 0,05
Розмах рук, см	139, 8 ± 2,5	140, 7 ± 3	p > 0,05
Сила правої кисті, см	15,2 ± 3	15 ± 3	p > 0,05
Сила лівої кисті, см	14,3 ± 2,3	14 ± 2	p > 0,05

На початковому етапі формувального педагогічного експерименту було проведено комплексну оцінку рівня розвитку фізичних якостей та антропометричних характеристик баскетболісток обох груп. Дослідження включало вимірювання основних морфологічних показників (зріст, маса тіла, довжина кінцівок) та визначення базових фізичних параметрів, що впливають на ефективність техніко-тактичних дій, зокрема швидкісно-силових здібностей, координації рухів і витривалості. Отримані результати дозволили

встановити вихідний рівень підготовленості учасниць та забезпечили можливість об'єктивного порівняння динаміки змін під впливом запропонованої методики навчання (табл. 3.3 табл. 3.4).

З метою підтвердження однорідності експериментальної й контрольної груп здійснено статистичний аналіз результатів тестування спеціальних фізичних здібностей із визначенням достовірності відмінностей. Аналіз контрольних вправ показав, що обидві групи продемонстрували подібні середні показники. Статистична обробка даних засвідчила відсутність достовірних міжгрупових відмінностей на рівні значущості $p > 0,05$. Це підтверджує рівноцінність груп для подальшого проведення педагогічного експерименту.

Таблиця 3.4

Показники фізичної підготовленості баскетболісток 9–10 років на початковому етапі експерименту (n=40)

Показники фізичної підготовленості	M ± m		P
	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)	
Біг 20 м, с	4,26 ± 0,11	4,18 ± 0,11	p > 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	156,4 ± 17,1	155,2 ± 16,8	p > 0,05
Стрибок у висоту з місця, см	27 ± 1,5	26 ± 1,7	p > 0,05
Ручна спритність, разів	16,98 ± 3,2	16,6 ± 3,38	p > 0,05
Тест «Шестикутник», с	3,66 ± 1,17	3,32 ± 1,16	p > 0,05
Час складної реакції, с	0,4 ± 0,06	0,4 ± 0,04	p > 0,05
Час простої реакції, с	0,37 ± 0,05	0,38 ± 0,04	p > 0,05

З метою успішного засвоєння складно-координаційних видів ведення м'яча баскетболістами необхідним є високий рівень розвитку спеціальної спритності, яка виступає ключовим компонентом технічної підготовки. Спеціальна спритність забезпечує здатність спортсмена швидко та точно виконувати складні рухові дії в умовах змінної ігрової ситуації, що передбачає ефективне поєднання сенсомоторних реакцій, координаційних здібностей і швидкісно-силових характеристик. Її розвиток є критично важливим для оптимізації техніко-тактичних рішень, підвищення варіативності атаквальних дій та зниження кількості помилок при виконанні складних

прийомів ведення м'яча. Поняття «спритність» є ключовим для баскетболу, оскільки вона проявляється у швидкій адаптації до різноманітних рухових дій у непередбачуваних ігрових ситуаціях [19, 38].

Для оцінки рівня розвитку тілесної спритності та координації у баскетболістів застосовувався тест «Шестикутник». Як зазначає Аль Анссарі А.З., цей тест дозволяє оперативно, просто та без застосування дорогої апаратури оцінити рівень спритності достатньо об'єктивно та точно. Динамічна зв'язка, що складається з 12 стрибків під час виконання тесту, відображає специфічну рухову діяльність баскетболістів і дозволяє врахувати їхню маневреність у реальних ігрових умовах.

Вимірювання рівня ручної спритності проводилося за допомогою тесту «3 хлопками долонями за спиною». Під час виконання вправи на максимальній швидкості рухова діяльність ускладнюється через виникнення численних непередбачуваних змін у структурі завдання. Зокрема, спостерігаються коливання траєкторії польоту м'яча та порушення стабільності центру мас спортсмена, що потребує високого рівня сенсомоторної регуляції. Додаткові труднощі створює варіативність просторово-часових параметрів рухів, зміна темпу та швидкості виконання дій, що значно підвищує координаційні вимоги до гравця та актуалізує розвиток адаптивних механізмів управління рухами. Усі ці фактори вимагають від гравця високого рівня винахідливості та певного рівня розвитку ручної спритності для ефективного виконання вправи.

Тест «3 хлопками долонями за спиною» є вправою на розвиток координації рухів рук та загальної рухової синхронізації. Під час його виконання учасник має швидко і ритмічно плескати долонями за спиною, чергуючи рухи рук, що вимагає координації обох кінцівок та концентрації уваги. Результатом тесту є середня кількість правильних хлопків за визначений проміжок часу, що дозволяє оцінити рівень спеціальної спритності та моторної координації.

Результати тестування учасниць за показниками тілесної та ручної спритності свідчать про добрий рівень розвитку відповідних фізичних

якостей. 3,33 секунди склав середній час виконання тесту «Шестикутник» у контрольній групі, тоді як 3,64 секунди в експериментальній групі, що відображає високий рівень маневреності та координації рухів. Середня кількість успішних хлопків під час виконання тесту «3 хлопками долонями за спиною» становила 16 у контрольній групі й 17 у експериментальній, демонструючи достатній рівень розвитку ручної спритності. Отримані дані підтверджують однорідність груп за початковим рівнем фізичних якостей та готовність до впровадження педагогічного експерименту.

З метою успішного освоєння складно-координаційних видів ведення м'яча баскетболістам необхідні високий рівень спеціальної спритності та швидка реакція на динамічні ігрові ситуації. Важливим показником ефективності виконання таких рухів є час рухової реакції, оскільки гравцеві доводиться одночасно контролювати м'яч, враховувати положення партнерів і суперників та приймати правильні рішення. Застосування ведення м'яча, що займає майже чверть ігрового часу, значною мірою впливає на успіх команди через кількість вірно прийнятих рішень.

У баскетболісток 9–10 років контрольної групи середній час простої реакції становив 0,36 секунди, тоді як у експериментальній групі цей показник дорівнював 0,37 секунди. Що стосується складної реакції, середнє значення для учасниць обох груп склало 0,39 секунди. Ці результати свідчать про близький рівень розвитку реактивних здібностей у випробуваних, що забезпечує однорідність груп для проведення педагогічного експерименту.

Для визначення рівня засвоєння техніки ведення м'яча баскетболістками віком 9–10 років було проведено серію контрольних випробувань, що охоплювали як базові, так і складно-координаційні різновиди цього технічного прийому. Зокрема, результати тесту «Змійка», отримані на початковому етапі експерименту, наведені в таблиці 3.5. Аналіз вихідних показників засвідчив, що рівень володіння базовими елементами техніки є достатнім для переходу до навчання більш складних координаційних форм ведення м'яча, що

підтверджує доцільність поетапного формування навичок у структурі тренувального процесу.

Таблиця 3.5

**Показники ефективності виконання тесту «Змійка»
баскетболістками 9–10 років на початку педагогічного експерименту
(n=40)**

Тест	M ± m		P
	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)	
Швидкісне ведення м'яча (тест «Змійка»), с	52 ± 13,1	50 ± 13,4	p > 0,05

У зв'язку з відсутністю у науково-методичній літературі даних щодо оцінки ефективності застосування складно-координаційних видів ведення м'яча було проведено експериментальне дослідження, спрямоване на кількісну характеристику їх використання в ігрових умовах. На початковому етапі експерименту здійснено тестування для визначення рівня застосування зазначених технічних прийомів у змагальній діяльності. Отримані результати систематизовано та наведено в таблиці 3.6, що слугує основою для подальшого аналізу динаміки змін під впливом запропонованої методики навчання.

На основі результатів спортивно-педагогічного тестування баскетболісток було сформовано дві групи – контрольну (КГ) й експериментальну (ЕГ). У тренувальний процес спортсменок експериментальної групи було інтегровано розроблену нами програму навчання складно-координаційним видам ведення м'яча, тоді як у контрольній групі навчання здійснювалося за традиційними рекомендаціями з використанням цілісного способу освоєння рухів. Особливістю методики експериментальної групи було послідовне виконання рухових завдань відповідно до визначеного алгоритму, який передбачав тритижневі цикли для засвоєння трьох комплексів вправ. Протягом реалізації програми здійснювався систематичний оперативний контроль, що дозволяв відстежувати динаміку формування навичок володіння м'ячем та ефективність застосованої методики (табл. 3.6 і табл. 3.7).

**Результати оцінки ефективності виконання
складно-координаційних прийомів ведення м'яча
баскетболістками 9–10 років на початку експерименту**

Показники застосування ведення м'яча	КГ (n=20)	ЕГ (n=20)	Заключення
	M ± m		
Частота використання складно-координаційних способів ведення м'яча під час гри 1×1, разів	11,6±0,9	10,6±1,1	p > 0,05
Кількість результативних атак із застосуванням складно-координаційних прийомів ведення м'яча під час гри 1×1, разів	0,40±0,24	0,40±0,24	p > 0,05
Кількість втрат м'яча під час виконання ведення у гри 1×1, разів	12,0±1,4	16,6±1,2	p > 0,05
Загальна кількість використань різних способів ведення м'яча впродовж однієї гри, разів	73,0±1,7	75±4	p > 0,05
Кількість атак воріт суперника із веденням м'яча під час однієї гри, разів	35,4±1,7	33,0±2,0	p > 0,05
Кількість результативних атак воріт суперника із веденням м'яча в межах однієї гри, разів	10,0±0,9	7,4±0,4	p > 0,05
Частота використання складно-координаційних способів ведення м'яча впродовж однієї гри, разів	2,0±0,5	1,80±0,20	p > 0,05
Кількість втрат м'яча під час виконання ведення в межах однієї гри, разів	8,0±2,5	16,2±1,0	p < 0,05

Наприкінці педагогічного експерименту результати математико-статистичного аналізу засвідчили наявність достовірних змін у показниках технічної підготовленості баскетболісток експериментальної групи порівняно з вихідними даними. Застосування авторської методики спричинило суттєве покращення якості виконання технічних прийомів ведення м'яча, що виявилось у зростанні точності, швидкості та стабільності контролю м'яча під час різних ігрових ситуацій. Зокрема, було зафіксовано значне підвищення частоти використання та результативності складно-координаційних прийомів ведення, таких як переведення м'яча за спиною, між ногами, комбінації обманних рухів та зміни напрямку під час переміщення.

Повторне тестування, проведене через шість місяців після завершення експерименту, засвідчило стійкість отриманих результатів. Збереження позитивної динаміки свідчить про закріплення сформованих технічних

навичок і подальший поступ у розвитку координаційних можливостей баскетболісток. Це дозволяє припустити, що формування складно-координаційних технічних дій має довготривалий ефект і сприяє підвищенню загальної технічної майстерності юних спортсменок.

Результати математичного аналізу спортивно-педагогічного тестування баскетболісток 9–10 років контрольної групи не виявили суттєвих змін між показниками до та після експерименту. Незначне зростання спостерігалось лише у кількості застосувань складнокоординаційних видів ведення м'яча – з двох до трьох разів за гру. Учасниці експериментальної групи продемонстрували значно вищі показники (від двох до 12 разів за гру), тоді як кількість втрат м'яча залишилася практично незмінною.

Таблиця 3.7

**Результати оцінки ефективності ведення м'яча баскетболістками
9–10 років після педагогічного експерименту**

Показники застосування ведення м'яча	КГ (n=20)	ЕГ (n=20)	Заклучення
	M ± m		
Частота використання складно-координаційних способів ведення м'яча під час гри 1×1, разів	11,6±0,9	11,6±0,9	p > 0,05
Кількість результативних атак із застосуванням складно-координаційних прийомів ведення м'яча під час гри 1×1, разів	0,40±0,24	1,6±0,5	p > 0,05
Кількість втрат м'яча під час виконання ведення у гри 1×1, разів	12,0±1,4	10,0±0,9	p > 0,05
Загальна кількість використань різних способів ведення м'яча впродовж однієї гри, разів	73,0±1,7	67±3	p > 0,05
Кількість атак воріт суперника із веденням м'яча під час однієї гри, разів	35,4±1,7	30,6±1,8	p > 0,05
Кількість результативних атак воріт суперника із веденням м'яча в межах однієї гри, разів	10,0±0,9	8,0±0,7	p > 0,05
Частота використання складно-координаційних способів ведення м'яча впродовж однієї гри, разів	2,0±0,5	3,6±0,4	p > 0,05
Кількість втрат м'яча під час виконання ведення в межах однієї гри, разів	8,0±2,5	7,6±2,4	p < 0,05

У середньому баскетболістки експериментальної групи втрачали м'яч значно рідше, ніж спортсменки контрольної групи. Різниця між показниками

становила приблизно 10 втрат за одну гру. Меншу кількість втрат продемонструвала контрольна група. Це пояснюється тим, що спортсменки експериментальної групи частіше застосовували нові складнокоординаційні види ведення м'яча, що потребують більшої технічної майстерності.

На рисунку 3.11 представлено динаміку змін показників ефективності виконання ведення м'яча баскетболістками 9–10 років ЕГ. Графік відображає порівняння результатів до початку та після завершення педагогічного експерименту, що дозволяє оцінити приріст технічної майстерності.

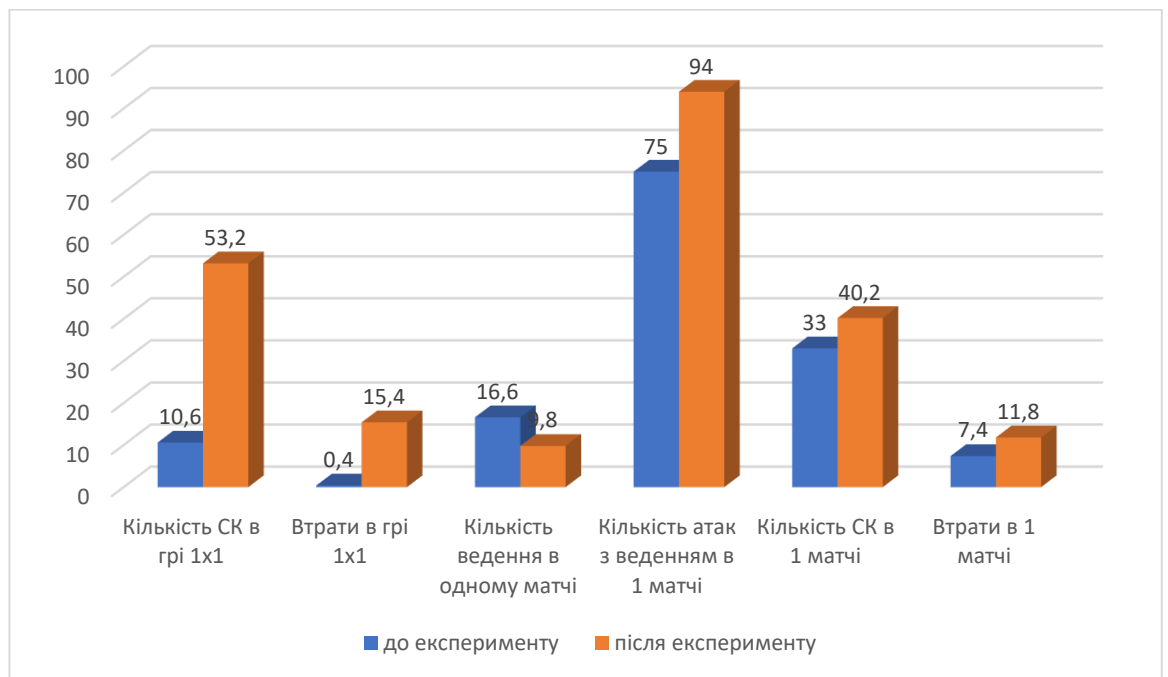


Рис. 3.11. Порівняння показників ефективності ведення м'яча у баскетболісток 9–10 років до і після експерименту

Підсумовуючи результати педагогічного експерименту, встановлено, що впроваджена методика навчання складнокоординаційних видів ведення м'яча забезпечила істотне покращення технічної підготовленості баскетболісток 9–10 років. Застосування спеціально розроблених вправ сприяло підвищенню ефективності ведення м'яча, що підтверджується статистично достовірними відмінностями ($p < 0,05$) між показниками експериментальної та контрольної груп. Після завершення експерименту кількість результативних атак із використанням складнокоординаційних видів ведення у спортсменок експериментальної групи була вищою на 33,4%, а

загальна результативність у змагальних умовах зросла на 87,5%, що підтверджує ефективність розробленої методики.

3.4. Корекція структури тренувального процесу баскетболісток на початковому етапі з урахуванням рівня їх координаційних здібностей

Необхідність корекції тренувального процесу зумовлена значною індивідуальною варіативністю розвитку координаційних здібностей у дітей 9–11 років. У цьому віці відбувається інтенсивне вдосконалення сенсомоторної сфери, зростають можливості щодо управління рухами, однак темпи та якість розвитку є різними для кожної дитини. Врахування цих особливостей дає змогу оптимізувати навантаження, підібрати зміст вправ та визначити методи навчання, які відповідають поточному рівню рухової підготовленості спортсменок.

Розробка спеціалізованої програми навчання складно-координаційних прийомів ведення м'яча для баскетболісток молодшої вікової групи ґрунтується на вікових особливостях розвитку моторики, сенсомоторної координації та просторової орієнтації дітей 9–10 років. У цьому віці спостерігається інтенсивне формування координаційних здібностей, що створює сприятливі умови для засвоєння різноманітних технічних дій з м'ячем, включно з нестандартними та варіативними формами ведення.

Метою програми є формування стабільної техніко-координаційної бази ведення м'яча, забезпечення здатності юних спортсменок до ефективного володіння м'ячем у змінних умовах гри, а також розвиток елементів просторово-часової диференціації, рівноваги, ритмічності та реакції на зовнішні подразники. Зміст програми передбачає поступове ускладнення навчального матеріалу — від оволодіння базовими прийомами до впровадження різних варіантів складно-координаційного ведення.

Основним завданням є формування правильного вихідного положення, навчання виконання ведення м'яча з оптимальною амплітудою та силою натискання, а також ознайомлення спортсменок з ритмом і контролем

відскоку. До навчальних вправ включаються: ведення м'яча правою та лівою рукою на місці; зміна висоти ведення; чергування ритмічного та прискореного відскоку; прості координаційні вправи з м'ячем (колові рухи, передача м'яча навколо тулуба чи ніг). На цьому етапі закладається основа для подальшого сприйняття складніших технічних дій.

Навчальний матеріал спрямований на опанування різних видів ведення у русі: зміна темпу, напрямку та висоти ведення, чергування рук, виконання рухів із раптовою зупинкою та прискоренням. Поступово вводяться вправи з використанням зовнішніх подразників – сигналів тренера, маркерів, орієнтирів, що сприяє розвитку реактивних властивостей. На цьому етапі діти засвоюють такі прийоми, як низьке захисне ведення, ведення зі зміною траєкторії руху корпусом, ведення з обведенням перешкод та з використанням ритмічних перебудов. Значну увагу приділяють розвитку міжрукової координації та здатності підтримувати контроль м'яча в умовах зростаючої складності.

Під час навчання складно-координаційних прийомів ведення основною метою є формування здатності виконувати технічно складні дії, що поєднують різні елементи координації: швидку зміну напрямку, обманні рухи, чергування рівнів ведення та перенесення м'яча між руками в складних просторових умовах. До змісту включаються такі прийоми, як ведення з перехресним кроком, ведення «між ногами», «за спиною», комбінації двох і більше елементів у безперервній послідовності. Під час виконання цих вправ застосовуються ігрові та змагальні ситуації, що стимулюють прийняття рішень та адаптацію рухових дій до змінного ігрового середовища.

Загалом програма передбачає систематичність, поступове ускладнення та індивідуалізацію навантаження залежно від рівня технічної підготовленості спортсменок. Кожний тренувальний компонент спрямований на формування узгодженого й контрольованого володіння м'ячем, що є необхідною умовою для подальшого технічного вдосконалення баскетболісток молодшої вікової групи. Ефективність запропонованої програми базується на поєднанні

техніко-координаційних вправ, сенсомоторних завдань та елементів ігрової діяльності, що забезпечує високий рівень мотивації та сприяє всебічному розвитку рухових можливостей дітей 9–10 років.

Розроблена методика навчання передбачає поетапне опанування трьох комплексів вправ, кожен із яких має власну спрямованість та методичні акценти. Перший комплекс орієнтований на вдосконалення базових видів ведення м'яча з урахуванням елементів складнокоординаційних рухів, другий – на формування навичок виконання складнокоординаційних видів ведення через поєднання їх ознак, а третій – на застосування цих навичок під час розв'язання індивідуальних тактичних завдань у грі.

Методика навчання складно-координаційних видів ведення м'яча передбачає низку структурованих положень. По-перше, початок вивчення цих видів ведення рекомендується здійснювати на третьому році навчання початкового етапу підготовки, тобто у віці 9–10 років, і лише після попереднього освоєння базових видів ведення. По-друге, у кожне тренувальне заняття слід включати спеціальні вправи з ведення м'яча тривалістю 15–30 хвилин, а також вправи з індивідуального змагання «віч-на-віч» тривалістю 10–20 хвилин, що сприяє формуванню ігрових навичок. Крім того, для удосконалення складно-координаційних видів ведення доцільно використовувати вправи з кількома м'ячами різного типу та сучасні тренажери, застосовувати розчленований метод навчання, а також організовувати заняття за груповим і потоковим методами; серед ефективних методів вдосконалення особливо виділяються метод повторної вправи, змагальний та ігровий методи.

Розроблений алгоритм передбачає початковий етап навчання, спрямований на вдосконалення базових прийомів ведення м'яча. Систематичне включення до кожного тренування спеціалізованих вправ тривалістю 15–30 хвилин забезпечує підвищення технічної ефективності ведення та результативності ігрових дій. Достовірні позитивні зміни

показників у баскетболісток експериментальної групи підтверджують ефективність поетапного застосування запропонованих комплексів.

Для забезпечення систематичності та послідовності навчання доцільно застосовувати запропоновану програму навчання складно-координаційних видів ведення м'яча хоча б упродовж 120 тренувань. Такий підхід дозволяє поступово формувати та закріплювати навички у баскетболістів, забезпечуючи їх ефективне засвоєння і стабільне використання у ігрових умовах.

ВИСНОВКИ

У сучасному баскетболі гравці віддають перевагу індивідуальним діям замість тривалих комбінацій, використовуючи складно-координаційні види ведення для вирішення складних ігрових завдань. Баскетболісти проводять на 16% більше атак із застосуванням таких ведень і на 20% рідше втрачають м'яч порівняно з баскетболістками. Складно-координаційні види ведення частіше використовують гравці «задньої» лінії, тоді як «передня» лінія майже не бере участі в перекладі м'яча та обіграванні захисників.

У змагальній практиці провідних баскетболістів світу зафіксовано понад двадцять різновидів складно-координаційних способів ведення м'яча. Сім із них є найбільш часто використовуваними елітними спортсменами, складаючи майже 80% від загальної кількості застосувань цих видів ведення.

Навчання складно-координаційних видів ведення м'яча в сучасному баскетболі слід здійснювати вже на етапі підготовки спортивного резерву, що підтверджують 70% опитаних тренерів. Починати таку підготовку доцільно на початковому етапі спортивної підготовки, з другого року навчання у віці 9–10 років, про що свідчить думка 52% фахівців. Для ефективного освоєння цих видів ведення м'яча слід включати вправи по 15–30 хвилин у кожне тренувальне заняття та враховувати ключові фізичні та психофізіологічні характеристики спортсменів: час складної реакції, координацію рухів, швидкість рухів ніг і рук, індивідуальні особистісні особливості та антиципацію.

Розроблена програма навчання складно-координаційних видів ведення м'яча містить 3 комплекси вправ: удосконалення базових видів ведення на основі ознак складно-координаційних прийомів, навчання складно-координаційних видів ведення через поєднання цих ознак та вправи для вирішення індивідуальних тактичних завдань із застосуванням складно-координаційних видів ведення. Така структура методики дозволяє юним

баскетболісткам 9–10 років ефективно освоювати складні техніко-тактичні прийоми ведення м'яча.

Шестимісячна спеціалізована програма навчання складно-координаційних прийомів ведення м'яча забезпечила формування у юних баскетболісток стійких техніко-тактичних навичок. Ефективність програми підтверджується позитивною динамікою показників застосування цих прийомів у змагальних умовах. Після завершення програми в експериментальній групі зафіксовано суттєве зростання ігрової результативності: кількість атак із використанням складно-координаційних прийомів збільшилася більш ніж на третину, а їх ефективність підвищилася майже на 88%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базілевський А. Г. Вплив координаційних здібностей на якість ігрової діяльності юних баскетболістів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 2011. Вип. 98. Т. III. С. 42–45.
2. Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матицин О. В. Теорія і методика баскетболу. Фізична культура і спорт. Видавничий центр «Академія», 2006. 528 с.
3. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : Держ. ком. України з фіз. культури і спорту, 2008. 128 с.
4. Бойчук Р. Координаційні здібності баскетболістів та методика їх розвитку на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2009. Т. 1. С. 42–47.
5. Бойчук Р.І., Короп М.Ю. Підвищення ефективності процесу навчання учнів техніки спортивних ігор на уроках фізичної культури шляхом цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118 (1). С. 35–39.
6. Бондар Я., Бондар А. Особливості фізичної підготовки у баскетболістів. *Наук.час.нац.пед.ун-ту імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. 2016. № 6. С. 7-21.
7. Булатова М.М., Усачов Ю.А. Сучасні фізкультурно оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2014. С. 320–354.
8. Головченко М., Бикова О. Взаємозв'язок розвитку координаційних здібностей та технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. 2017. С. 62–64.

9. Грабик Н.С. Координаційні здібності як основа підвищення спортивної майстерності баскетболістів. *Молода спортивна наука України*. 2003. Вип. 7. Т.3. С. 108-110.
10. Дубогай О.Д. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк: РВВ «Вежа», 2008. Т. 1. С. 36-40.
11. Єльфимова О. Оптимізація розвитку координаційних здатностей дітей, які займаються баскетболом. *Молода спортивна наука України*. 2005. Вип. 9. Т. 2. С.74–78.
12. Заворотна О.А. Розвиток координаційних здібностей у баскетболістів 13-14 років з вадами слуху: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. К., 2008. 20 с.
13. Зайченко Ю. Д., Козіна Ж. Л. Інтегральний розвиток координаційних та когнітивних здібностей баскетболістів груп початкової підготовки. *Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy*. 2022. С. 43.
14. Івченко О.М. Контроль фізичної підготовленості у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2015. № 3. С. 72-76
15. Карикова Аліна, Чуча Наталія. Особливості оцінки координаційних здібностей у юних баскетболістів. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: збірник тез наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні. Харків: ХДАФК. 2023. С. 46–47.
16. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія. Київ: РВУФК, 2014. 420 с.
17. Корягін В.М. Підготовка баскетболістів на сучасному етапі розвитку баскетболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, ХХІІІ. 2002. № 3. С.10-15.

18. Кравець К.А., Чуча Н.І. Динаміка розвитку рухових здібностей баскетболістів 9-10 років протягом річного циклу. *Спортивні ігри*. 2017. № 3. С. 21–24.

19. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання [под ред.Т. Ю. Кручевич]. Київ, 2003. 423 с.

20. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д ра наук із фіз. вих. і спорту: 24.00.02. К., 2000. 44 с.

21. Кузьменко І. О. Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей школярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип. 14. Т. 2. С. 124–130.

22. Линець М.М. Основи методики розвитку координаційних якостей: лек. Львів: ЛДУФК, 2015. 15 с.

23. Лях В.І. Аналіз властивостей, які розкривають сутність поняття «координаційні здібності». *Теорія і практика фізичної культури*. 1994. № 1. С. 48–50.

24. Лях В.І. Координаційно рухове вдосконалення у фізичному вихованні та спорті: історія, теорія, експериментальні дослідження. *Теорія і практика фізичної культури*. 1995. № 11. С. 50-60.

25. Лях В.І. Критерії визначення координаційних здібностей. *Теорія і практика фізичної культури*. 1991. №о 11. С. 17-20.

26. Лях В.І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність». *Теорія і практика фізичної культури*. 1993. № 8. С. 44-46.

27. Митчик О.П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2002. 19 с.

28. Мітова О.О. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення у командних спортивних іграх. *Фізична*

культура спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Планер».2016. № 1. С. 353-359.

29. Мітова О.О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень в баскетболі. Дніпро: ДДІФКіС.2015. 216 с.

30. Мітова О.О., Сушко Р.О. Тестування баскетболістів. Дніпро: Вид-во«Інновація».2016. 140 с.

31. Моїсієнко О.К., Ширяєва І.В. Теоретичні та методологічні особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: збірник наукових праць XVI Міжнародної науково-практичної конференції, 2016. С. 158–162.

32. Несен О.О., Ширяєва І.В., Євтушенко І.М. Удосконалення технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років на базі розвитку координаційних та швидкокісно-силових здібностей. *Спортивні ігри*. 2018. № 1. С. 13–21.

33. Основи фізичної підготовки баскетболістів: метод. реком. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. 55 с.

34. Пахомова Я. А. Координаційна підготовка – важливий фактор досягнення високих спортивних результатів у баскетболі. *Спортивні ігри*. 2015. № 11. С. 140–142.

35. Помещикова І., Чуча Н., Чуча Ю., Кудімова О. Зміни показників координаційних здібностей баскетболістів студентської команди під впливом спеціально підібраних вправ з м'ячами. *Спортивні ігри*. 2024. № 2(16), С. 58–68.

36. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. 446 с.

37. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

38. Сітовський А.М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7 х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008. 20 с.

39. Скалій Т. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7-17 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. №4. С. 170-172.

40. Тимофєєв А. Ступінь впливу рівня розвитку фізичних якостей на технічну підготовленість баскетболістів 12-13 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 3. С. 140–144.

41. Файдевич В., Довгаль В., Сиротюк С. Програма розвитку координаційних здібностей баскетболістів на етапі базової підготовки та її ефективність. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. № 3(1). С. 19–29.

42. Чопик Р.В. Морфо-функціональні особливості розвитку учнів різних вікових груп як передумова диференційованого підходу у процесі навчання технічних прийомів баскетболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 2. С. 20-26.

43. Чуча Н., Ілдіко В. Показники координаційних здібностей баскетболістів 10-12 років . *Спортивні ігри*. 2024. № 2 (32). С. 138–145.

44. Шалар О.Г., Сочинський А.Я. Програма секційної (гурткової) роботи з баскетболу. *Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал*. 2012. №2 (38). С. 23-32.

45. Шамардіна Г.М., Єльфимова О.А. Значення та особливості розвитку координаційних здібностей дітей, які займаються баскетболом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. №5. С. 77–79.

46. Шевченко А., Молдован А. Баскетбол як засіб розвитку координаційних здібностей. Рух для здоров'я – наука майбутнього : матер. II Всеукраїнського круглого столу приуроченого відзначення Дня науки в Україні та Всесвітнього дня Руху заради здоров'я (12 травня 2025 р., м. Чернівці. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 63С. 61–63.

47. Ширяєва І. В., Харченко Є. С. Особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я», 2015. С. 127–128.

48. Evaluation of freshmen coordination abilities on practical training in gymnastics / I.A. Tereschenko, A.P. Otsupok, S.V. Krupenio, T.M. Levchuk, V.N. Boloban // Physical Education of Students. 2013. Vol. 3. P. 60–71. doi:10.6084/m9.figshare.663628

49. Gunnell K.E. Physical activity and brain structure, brain function, and cognition in children and youth: A systematic review of randomized controlled trials. *Mental Health and Physical Activity*. 2019. Vol. 16. P. 105-127.

50. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Hnydiuk, O. Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2023. 11(2), 484 - 497.

51. McDonagh, M.J.N. Adaptive response of mammalian skeletal muscle to exercise with high loads / M.J.N. McDonagh, C.T.M. Davies // *European J. of Applied Physiology*. 2014. V. 52. P. 139–155.

52. Mitova O., Griban G., Oleniev D., et al. The impact of minibasketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 2022. № 4. P. 754–767. doi: 10.13189/saj.2022.100416.

53. Narici, M.V. Effect of aging on human adductor pollicis muscle function *J. of Applied Physiology*. 2011. V. 71. P. 1277–1281.

54. Páez-Maldonado J.A. Physical Fitness, Selective Attention and Academic Performance in a Pre-Adolescent Sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, no. 17. P. 6216.

55. Sadovski E.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research : monografy. Biala Podlaska, 2005. 468 s.

56. Zimmermann K. Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. K. Meinelschnabel: Bewegungslehre. – Sportmotorik. – Berlin, 1998. – S. 206-236.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А**АНКЕТА ДЛЯ ТРЕНЕРІВ З БАСКЕТБОЛУ****Блок 1. Загальні відомості про тренера та команду**

1. Ваш вік: _____
2. Стаж роботи тренером у баскетболі: _____ років
3. Категорія підготовки, з якою ви працюєте (юніори, діти, дорослі): _____
4. Середній вік спортсменів, з якими ви працюєте: _____
5. Скільки разів на тиждень відбуваються тренування вашої команди?

Блок 2. Навчання веденню м'яча

6. З якого віку, на вашу думку, доцільно починати навчання веденню м'яча?
7. Який прийом доцільно навчати першим?
8. Скільки часу в одному тренуванні слід приділяти веденню м'яча?
9. Які методи організації вправ із ведення м'яча ви вважаєте найбільш ефективними?
10. Чи погоджуєтесь ви з твердженням, що сучасний баскетбол потребує введення нових «просунутих» видів ведення м'яча?
☐ так, ☐ ні, ☐ вагаюся

Блок 3. Термінологія та класифікація

11. Який термін доцільно використовувати для позначення нових видів ведення м'яча?
 - ☐ Складно-координаційні
 - ☐ Багатокомпонентні
 - ☐ Просунуті
 - ☐ _____
12. Які ознаки слід враховувати при класифікації ведення м'яча? (можна обрати кілька варіантів)
 - ☐ Швидкість ведення
 - ☐ Просторові характеристики
 - ☐ Ціль виконання
 - ☐ Кількість компонентів
 - ☐ Ведення зі зміною/без зміни руки
 - ☐ Складність виконання

Блок 4. Фізичні та психофізіологічні характеристики

13. Наскільки важлива координація рухів для освоєння складно-координаційних видів ведення м'яча?
 - ☐ Важлива
 - ☐ Не важлива
14. Які характеристики гравця впливають на ефективне ведення м'яча?
 - ☐ Час складної реакції
 - ☐ Швидкість рук
 - ☐ Швидкість ніг
 - ☐ Індивідуальні особистісні особливості
 - ☐ Антиципація
 - ☐ Пам'ять та увага

- ☐ Інтелектуальні здібності

15. Наскільки важлива амбідекстрія для ведення м'яча?

- ☐ Дуже важлива
- ☐ Частково важлива
- ☐ Не важлива

Блок 5. Методи навчання і вдосконалення ведення

16. Які методи вдосконалення ведення м'яча ви використовуєте найчастіше?

- ☐ Повторна вправа
- ☐ Змагальний метод
- ☐ Ігровий метод

17. Чи використовуєте ви вправи з кількома м'ячами для розвитку складно-координаційних навичок?

- ☐ Так
- ☐ Ні

18. Як часто ви включаєте вправи на ведення м'яча в кожне тренування?

- ☐ Щодня
- ☐ 2–3 рази на тиждень
- ☐ Рідше

19. Чи застосовуєте ви груповий або потоковий метод організації вправ?

- ☐ Так
- ☐ Ні

20. Скільки часу в тренуванні приділяєте веденню м'яча в умовах змагання «віч-на-віч»? - ☐ 5–10 хв - ☐ 10–20 хв - ☐ 20–30 хв

Блок 6. Тактика та результативність

21. Чи вважаєте ви, що навчання складно-координаційних видів ведення підвищує результативність атак?

- ☐ Так
- ☐ Ні

22. Яка лінія гравців найчастіше використовує складно-координаційні види ведення?

- ☐ Передня
- ☐ Задня

23. Чи доцільно навчати складно-координаційним видам ведення всіх гравців, незалежно від амплуа?

- ☐ Так
- ☐ Ні

Блок 7. Пропозиції та зауваження

24. Які складно-координаційні вправи ви вважаєте найбільш ефективними для юних баскетболістів? (відкрите питання) _____

25. Які, на вашу думку, основні проблеми виникають при навчанні веденню м'яча? (відкрите питання) _____