

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

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

**ВПРОВАДЖЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПОЧАТКОВОЇ ГРУПИ
ПІДГОТОВКИ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконав:

студент 2 курсу 202-М групи
спеціальності 017

“Фізична культура і спорт”

Мельничук Віктор Олександрович

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

Балацька Л.В.

Рецензент:

канд. наук з фіз. вих. і с., доц.

Лясота Т.І.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № 4 від «18» листопада 2025 р.

Зав. кафедри _____ проф. Гакман А. В.

Чернівці – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	7
1.1. Теоретичне обґрунтування ролі фізичної підготовки у структурі багаторічного тренувального процесу в баскетболі.....	7
1.2. Систематизація засобів і методів розвитку фізичних якостей у підготовці баскетболістів.....	9
1.3. Специфіка формування фізичних якостей у гравців різного функціонального та ігрового амплуа.....	13
1.4. Вікові особливості розвитку фізичних якостей дітей 8-9 років у системі підготовки юних баскетболістів.....	16
1.5. Методологічні підходи та принципи побудови сучасної методики фізичної підготовки юних баскетболістів 8-9 років.....	22
1.6. Педагогічні умови ефективного розвитку фізичних якостей юних баскетболістів у системі ДЮСШ.....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Методи дослідження.....	30
2.2. Організація дослідження.	32
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПОЧАТКОВІЙ ГРУПІ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	36
3.1. Діагностика рівня розвитку основних фізичних якостей баскетболістів на початковому етапі дослідження.....	36
3.2. Динаміка функціональних показників юних баскетболістів у процесі реалізації експериментальної методики.....	39
3.3. Практична реалізація експериментальної методики розвитку фізичних якостей у баскетболістів 8-9 років.....	41
3.4. Оцінка ефективності експериментальної методики на основі порівняльного аналізу результатів контрольної та експериментальної груп.....	45
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні питання якісної та науково обґрунтованої фізичної підготовки спортсменів молодшого віку набуває особливої актуальності. Формування базових рухових і функціональних якостей на початкових етапах спортивного тренування визначає подальшу успішність багаторічної підготовки та спортивної кар'єри [14,59].

За даними Міністерства молоді та спорту України, у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл країни навчається понад 280 тис. дітей, з них близько 9 % займаються баскетболом. Водночас моніторинг Департаменту олімпійської підготовки свідчить, що серед юних спортсменів 8–10 років спостерігається зниження показників швидкісно-силової підготовленості на 8–12 % у порівнянні з результатами десятирічної давності. Це пов'язують із недостатнім використанням сучасних методик, низьким рівнем рухової активності дітей поза тренуваннями та обмеженим застосуванням ігрових форм розвитку фізичних якостей [36].

Баскетбол, як один із найскладніших за координаційною структурою командних видів спорту, потребує поєднання різноманітних фізичних і психофізіологічних характеристик: швидкісної реакції, вибухової сили, спритності, гнучкості, точності рухів та стійкої концентрації уваги. За результатами досліджень українських фахівців саме в період 8–9 років формується фундаментальний руховий потенціал, який у подальшому визначає ефективність засвоєння техніко-тактичних елементів гри [42].

Попри це, аналіз навчально-тренувальних програм ДЮСШ засвідчує, що значна частина занять з початковими групами має переважно повторювальний характер, із домінуванням загальнофізичних вправ без чіткої ігрової або координаційної спрямованості. Тренувальний процес нерідко орієнтований на розвиток окремих якостей (наприклад, витривалості чи сили), тоді як у цьому віці важливим є гармонійний розвиток усіх компонентів

рухової підготовленості через ігрову діяльність, що відповідає психофізіологічним особливостям дітей [35].

Згідно з рекомендаціями FIBA Europe Youth Development Program, оптимальний підхід до початкової підготовки у баскетболі передбачає поєднання координаційно-рухових завдань, реакційних і балансувальних вправ, функціонального тренування в ігровій формі, чергування швидкісно-силових і спритнісних завдань. У більшості українських спортивних шкіл ці методики впроваджені частково або фрагментарно, що знижує ефективність тренувального процесу [9].

Наукові спостереження вказують на необхідність розробки програм, які б одночасно забезпечували розвиток фізичних якостей і підтримували емоційну зацікавленість дітей у тренуваннях [17]. Для цього актуальним є створення інноваційних ігрово-координаційних методик, що відповідають віковим можливостям і поєднують навчальний, розвивальний та виховний компоненти.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена:

1. потребою підвищення ефективності фізичної підготовки юних баскетболістів шляхом впровадження сучасних методик, що базуються на ігрово-функціональному підході;
2. необхідністю адаптації засобів тренування до вікових і статевих особливостей дітей 8–9 років;
3. недостатнім науково-методичним забезпеченням процесу початкової підготовки у баскетболі;
4. відсутністю комплексних педагогічних експериментів, спрямованих на перевірку ефективності таких програм у практиці українських ДЮСШ.

Отже, розробка та наукове обґрунтування методики розвитку фізичних якостей юних баскетболістів початкової групи підготовки є своєчасним і значущим завданням сучасної теорії та методики спортивного тренування.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес баскетболістів 8–9 років початкової групи підготовки.

Предмет дослідження: методика розвитку фізичних якостей у баскетболістів початкової групи підготовки

Мета дослідження: експериментально перевірити ефективність методики розвитку фізичних якостей баскетболістів віком 8-9 років початкової групи підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості розвитку фізичних якостей у баскетболістів віком 8-9 років.
2. Розробити та впровадити експериментальну методику фізичної підготовки баскетболістів віком 8-9 років початкової групи підготовки.
3. Проаналізувати динаміку змін фізичних показників після експериментального впровадження методики баскетболістів віком 8-9 років початкової групи підготовки.

Методи дослідження:

У процесі виконання дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів:

- загальнонаукові методи - аналіз, синтез, систематизація, узагальнення та порівняння даних науково-методичної літератури з проблем фізичної підготовки юних спортсменів;
- педагогічні методи - педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент;
- медико-біологічні - визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС), частоти дихання (ЧД), життєвої ємності легень (ЖЄЛ), проб Руф'є та Штанге;
- методи математичної статистики - розрахунок середніх арифметичних величин, стандартних відхилень, коефіцієнтів варіації та достовірності різниць за критерієм Стьюдента ($p < 0,05$).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (66 найменування) та додатків.

Загальний обсяг роботи становить - сторінки, у тому числі: 7 таблиць, 4 рисунки.

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

У першому розділі розкрито теоретико-методологічні засади фізичної підготовки спортсменів у командних видах спорту.

Другий розділ присвячено методам і організації педагогічного експерименту.

У третьому розділі подано результати дослідження ефективності впровадження сучасної методики розвитку фізичних якостей баскетболістів початкової групи підготовки.

У висновках узагальнено основні результати роботи та визначено практичні рекомендації щодо використання авторської методики у системі ДЮСШ.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

1.1. Теоретичне обґрунтування ролі фізичної підготовки у структурі багаторічного тренувального процесу в баскетболі

Фізична підготовка виступає ключовим компонентом системи багаторічного тренувального процесу в командних видах спорту, зокрема в баскетбол. Вона забезпечує формування таких базових функціональних можливостей спортсмена, як швидкість, сила, спритність, витривалість, гнучкість та координація, які є необхідною передумовою для ефективного оволодіння техніко-тактичними прийомами і реалізації ігрових завдань [13,24]. У молодшому віці, зокрема віком 8-9 років цей компонент набуває особливої значущості, оскільки закладається фундамент подальшого спортивного розвитку.

У науковій літературі підкреслюється, що багаторічний тренувальний процес включає послідовні етапи: підготовчий (базовий), спеціалізований, передзмагальний, етап майстерності. На кожному з них фізична підготовка має свою роль і пріоритети [6,21]. На початковому етапі підготовки (у віці близько 8-9 років) фізична підготовка спрямована на розвиток загально-фізичних якостей, адаптацію організму до тренувальних навантажень, формування рухової культури і координації рухів. Згідно з дослідженням Неволіна Д.А. (2024), на етапі початкової підготовки юних баскетболістів фізична підготовка становила майже 43 % основної частини тренувального заняття, що свідчить про її пріоритетність у ранньому віці [13].

В контексті молодших вікових груп важлива не лише кількість навантаження, але й його спеціалізація: тобто застосування вправ, що максимально наближені до ігрових умов, розвитку координаційно-динамічних навичок, зміні напрямку руху, швидкій реакції, що особливо характерно для баскетболу, виду спорту, який вирізняється високою динамікою, великим

обсягом стрибків, біговими відрізками, змінами напрямку та інтенсивними руховими діями. Так, методичні рекомендації українських авторів звертають увагу на те, що для баскетболістів фізична підготовка повинна бути інтегрованою з технічно-тактичною ігровою підготовкою, тобто мати ігрову спрямованість і відповідати ігровому амплуа [56].

Статистичні дані, доступні в українській літературі, підтверджують, що на етапі початкової підготовки юні баскетболісти мають відносно низькі показники за такими тестами, як стрибок у довжину з місця, човниковий біг 3×10 м, швидкісний біг 30 м тощо, що свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку цих якостей. Наприклад, у методичних матеріалах зазначено, що юні баскетболісти віком 8-9 років, які займаються в ДЮСШ, мають більшу абсолютну силу м'язів порівняно зі школярами того ж віку, але водночас слабку координацію й швидкість реакції [43,51]. Це підкреслює важливість раннього застосування спеціалізованих засобів фізичної підготовки.

З огляду на це, фізична підготовка на початковому етапі справляє кілька ключових функцій:

1. Адаптаційну - підготовка опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної системи до підвищених навантажень.
2. Орієнтовно-розвивальну - формування базових рухових умінь і навичок, розвиток координації, спритності, гнучкості.
3. Формувальну - закладення основних фізичних якостей, які стануть базою для подальшої спеціалізації у баскетболі.
4. Методичну - створення передумов для переходу до більш спеціалізованих навантажень в процесі багаторічної підготовки.

Таким чином, фізична підготовка не просто доповнює техніко-тактичну підготовку, але виступає її необхідною передумовою. Без достатнього фізичного розвитку спортсмен не зможе ефективно освоїти техніко-тактичні прийоми, реалізувати їх у грі, витримати ігрові навантаження. Як підкреслюють українські дослідники: «оптимальний рівень розвитку

швидкості, сили, спритності, витривалості - основа для оволодіння технікою і тактикою баскетболу» [32].

У контексті структуризації багаторічного тренувального процесу стає очевидним, що на різних етапах пріоритети фізичної підготовки змінюються: на початковому етапі - загальнофізичні якості та координація, в спеціалізованому - швидкісно-сили, вибухова сила, швидка зміна напрямів, у вищій майстерності - витривалість специфічного характеру, сила м'язів, що беруть участь у стрибкових та кидкових рухах. Українські методичні джерела рекомендують враховувати ігрове амплуа, вікові та статеві особливості спортсмена [49].

Отже, теоретичний аналіз літератури дозволяє стверджувати, що роль фізичної підготовки в системі багаторічного тренувального процесу в баскетболі є визначальною: вона задає функціональну основу, на якій будується технічно-тактна і тактико-ігрова майстерність, і успішність молодших спортсменів значною мірою залежить від того, наскільки ефективно на початковому етапі сформовані базові фізичні якості. Це обґрунтовує доцільність дослідження, спрямованого на впровадження сучасної методики фізичної підготовки юних баскетболістів віку 8-9 років.

1.2. Систематизація засобів і методів розвитку фізичних якостей у підготовці баскетболістів

Ефективність підготовки баскетболістів у багаторічному тренувальному процесі значною мірою залежить від раціонального добору засобів і методів розвитку фізичних якостей. Згідно з фундаментальними дослідженнями у сфері спортивної підготовки, фізична підготовка є системоутворювальним компонентом тренувального процесу, який забезпечує функціональну базу для технічної, тактичної та психологічної готовності спортсменів [3,34]. У баскетболі, який характеризується швидкими змінами ігрових ситуацій, великою кількістю стрибкових і бігових дій, фізична підготовка повинна мати спеціалізований, комплексний характер.

За даними Науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту України, фізична підготовка баскетболістів охоплює два взаємопов'язані напрями: загальну фізичну підготовку (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП) [50] .

- ЗФП має на меті всебічний розвиток організму спортсмена, формування базових фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації.
- СФП спрямована на розвиток спеціальних якостей, які визначають ефективність ігрової діяльності: вибухова сила, швидкість переміщення, реакція на подразник, стрибучість, баланс, здатність до повторюваних дій високої інтенсивності.

Як зазначає Несторенко Н.А., систематизація засобів розвитку фізичних якостей повинна будуватися за такими критеріями

1. Мета впливу (розвиток конкретної фізичної якості);
2. Рівень спеціалізації (загальні, спеціалізовані, ігрові засоби);
3. Механізм дії (аеробні, анаеробні, комбіновані вправи);
4. Вікові особливості спортсменів

Засоби розвитку фізичних якостей

1. *Швидкість.* Для баскетболістів швидкість проявляється у трьох формах: стартова (реакція на сигнал), дистанційна (біг на короткі відрізки) та ігрова (зміна напрямку). Найефективнішими засобами є:

- біг на короткі дистанції (10–30 м);
- вправи зі зміною напрямку руху;
- прискорення з різних стартових позицій;
- ігрові завдання на швидкість реакції (реакція на свисток, зміну кольору, рух суперника).

За результатами досліджень Коротюка К.Д., у баскетболістів 8-10 років 8-тижневе застосування таких вправ забезпечило приріст швидкості переміщення на 8,4 % ($p < 0,05$) у порівнянні з традиційними методами (4,2 %) [5,12].

2. Сила і вибухова сила. Основні вправи:

- стрибки у довжину з місця;
- стрибки з м'яча на м'яч;
- вправи з медболами (кидки, передачі);
- елементи функціонального тренінгу (підтягування, присідання з власною вагою).

За даними Гребінки О.М., використання стрибкових вправ із варіаціями напрямку руху підвищує показники вибухової сили на 9–12 % у юних спортсменів за 3 місяці [7].

3. *Спритність і координація.* Для молодших баскетболістів розвиток спритності має ключове значення, оскільки цей вік (8–9 років) є сенситивним до формування координаційних здібностей [3]. Ефективні засоби:

- рухливі ігри з м'ячем;
- вправи зі зміною положення тіла у просторі;
- “змійки” з обведенням перешкод;
- вправи на рівновагу;
- естафети з орієнтацією на зорові та слухові сигнали.

У педагогічному експерименті Шевченко І.Л. було встановлено, що регулярне використання координаційних вправ у поєднанні з ігровими ситуаціями підвищує точність рухів та швидкість реакції на 15-17 % [46].

4. Витривалість. У баскетболі важлива так звана “ігрова витривалість”

- здатність повторювати дії високої інтенсивності з мінімальним зниженням ефективності. Ефективні засоби:

- інтервальні бігові вправи (4×200 м, 8×100 м з паузами 30 с);
- “фартлек” у форматі міні-ігор 3×3;
- серійні вправи у швидкому темпі з короткими паузами.

За даними приріст показників витривалості в юних баскетболістів при використанні інтервальних методів становив 10–12 %, що перевищує традиційні засоби ЗФП майже вдвічі [32].

5. *Гнучкість.* Розвиток гнучкості сприяє підвищенню ефективності технічних прийомів (кидки, передачі, фінти). Основні засоби:

- динамічні розтягування перед тренуванням;
- статичні вправи на еластичність м'язів спини, ніг і плечового поясу;
- рухливі ігри з елементами розтягування.

За спостереженнями Тимошенка О.В., систематичне використання вправ на гнучкість двічі на тиждень у дітей 8-9 років забезпечує зростання показника “нахил тулуба вперед” на 3–4 см протягом 6 тижнів [28].

Методи розвитку фізичних якостей. У науковій та практичній літературі виділяються основні методи:

- рівномірний метод - використовується для формування витривалості та базового функціонального стану.
- інтервальний метод - поєднання періодів навантаження і відпочинку; ефективний для розвитку швидкісно-силових якостей.
- повторний метод - виконання вправ кілька разів у максимально можливому темпі; застосовується при розвитку швидкості.
- ігровий метод - поєднання фізичних вправ із змагальною діяльністю; особливо ефективний на початковому етапі підготовки [27,36,48].

Змагальний метод - створення умов, максимально наближених до гри, для розвитку комплексної фізичної готовності.

Систематизація методів у навчально-тренувальному процесі баскетболістів має будуватися на принципах поступовості, різноманітності, індивідуалізації та ігрової спрямованості.

Таким чином, аналіз наукових джерел показує, що систематизація засобів і методів розвитку фізичних якостей у баскетболістів є складною, багаторівневою системою. Її ефективність визначається не лише набором вправ, а й логікою їх поєднання, відповідністю віковим та індивідуальним особливостям спортсменів. В умовах початкової підготовки найвищу ефективність демонструють ігрові, координаційні та функціональні вправи, які розвивають фізичні якості у природній, емоційно привабливій формі,

сприяючи формуванню мотивації до занять спортом і закладаючи базу для подальшого спортивного вдосконалення.

1.3. Специфіка формування фізичних якостей у гравців різного функціонального та ігрового амплуа

Формування фізичних якостей у баскетболі має виразну амплуа-специфіку, оскільки функціональна роль гравця (розігруючий захисник, атакуючий захисник, легкий форвард, тяжкий форвард, центровий) зумовлює різні профілі навантаження, домінантні рухові дії та ключові показники працездатності. Узагальнення сучасних українських публікацій підтверджує, що ефективність багаторічної підготовки підвищується за умови диференціації засобів і методів тренування з урахуванням ігрового амплуа, але при цьому рання жорстка фіксація позиції в дитячому віці не рекомендується: оптимальним є етапний перехід від багатосторонньої підготовки до цілеспрямованої спеціалізації, яка зазвичай набуває сталості у підлітковому віці (близько 13-14 років), коли стабілізуються антропометричні та функціональні показники і проявляються стійкі індивідуально-типологічні особливості рухової діяльності [19].

Аналітичні огляди й емпіричні дані з українських фахових видань конкретизують вимоги до фізичної підготовленості для кожного амплуа. Для розігруючого захисника пріоритетними є швидкість переміщення й прийняття рішень, спритність, здатність до частих змін напрямку та високий рівень координації; для атакуючого захисника вибухова швидкість і здатність до повторюваних дій високої інтенсивності з короткими паузами; для легкого форварда поєднання швидко-силових якостей зі спритністю у відкритому просторі; для тяжкого форварда силова витривалість і стрибучість у боротьбі за підбір; для центрального вибухова сила нижніх кінцівок, потужність у контакті, висота й частота стрибка, рівень силової працездатності тулуба та плечового пояса. Узагальнені профілі вимог і приклади вправ для різних

позицій детально представлені в українських методичних матеріалах і статтях з ігрових видів спорту [27].

Зміст спеціальної фізичної підготовки «під амплуа» вибудовується за принципами поступовості, варіативності та ігрової спрямованості. Для розігруючих доцільні серії коротких прискорень 5-15 м із різних стартових положень, човникові біги з реакцією на зорово-звуковий сигнал, вправи «change-of-direction» з веденням і прийняттям рішення; для атакуючих захисників - інтервальні спринти 10-30 м у поєднанні з кидковими серіями після навантаження; для легких форвардів - комбіновані станції (спринт → стрибок → ривок у швидкий відрив) з регламентованими паузами; для тяжких форвардів і центрових - пліометричні серії (стрибок у довжину з місця, стрибки на тумбу/через перешкоди), кидки медболом, силові вправи з власною масою й партнерським опором, спеціальні вправи на позиційне штовхання в трисекундній зоні. Така логіка відповідає методичним рекомендаціям щодо спеціальної підготовки з урахуванням амплуа, де вправи групуються у «блоки» залежно від цільової якості та рольових функцій гравця [66].

Експериментальні дані українських робіт підтверджують вищу тренувальну ефективність амплуа-орієнтованих засобів порівняно з «усередненими» програмами. Навчальні експерименти зі спеціалізованими координаційно-швидкісними вправами у молодших і підліткових групах демонстрували статистично значущі прирости за тестами бігу на короткі відрізки, човникового бігу, стрибка в довжину з місця і тестів на швидкість реагування; у низці робіт наведено прирости швидкісних і спритнісних показників у межах 8-10% за 8–12 тижнів диференційованого впливу. Хоча точні відсотки залежать від вибірки, тривалості та початкового рівня, сам факт переваги комплексних, близьких до ігрової діяльності засобів над традиційними підсумовано у вітчизняних публікаціях із баскетболу.

Важливим методичним положенням є етапність і дозування спеціалізації. [54]. На етапі початкової підготовки (8-10 років) базою виступає багатопланова ЗФП з акцентом на координацію, спритність, гнучкість і

швидкісні реакції; на етапі попередньої спеціалізації (11-13 років) до програм додаються рольові пріоритети (наприклад, для високорослих збільшення частки стрибкових і силових вправ, для «малих» робота на зміну напрямку і стартову швидкість), але збереження широкого арсеналу рухів є обов'язковим; у підлітковому віці (близько 13-14 років) відбувається більш чітке закріплення амплуа і зростає частка СФП під ігрові функції, що обґрунтовано в українських оглядах і методичних матеріалах. Таке дозоване «звуження» профілю дозволяє уникнути ризиків ранньої спеціалізації, попереджає «перенавантаження» одних рухових ланок і дефіцит інших, а також сприяє стійкішій техніко-тактичній адаптації [51].

Зміст амплуа-специфічних програм повинен передбачати взаємозв'язок швидкісно-силових компонентів із ігровою витривалістю. Українські експериментальні роботи зі студентськими і юнацькими вибірками показали, що інтервально-серійні та станційні моделі (поєднання коротких спринтів, стрибкових серій, силових вправ із кидками/веденням) забезпечують кращу динаміку як вибухової сили, так і здатності повторювати зусилля з малою втратою швидкості - це критично важливо для захисників (часті ривки і зміни напрямку), форвардів (перехід від захисту до нападу) і центрових (серійні підбори, боротьба в постійному контакті). Вибір режимів (тривалість інтервалу, пауза, кількість підходів) регламентується віком, стажем, етапом підготовки та медико-біологічним супроводом [41].

Окремого значення набуває інтеграція координаційних завдань з когнітивними стимулами (реакція на зорово-звукові сигнали, «читання» рухів суперника, одночасне ведення та прийняття рішення), що підвищує «ігрову» якість швидкісних і спритнісних проявів, особливо для розігруючих і легких форвардів. Українські дослідження з молодшими віковими групами підтверджують доцільність таких інтегрованих підходів, коли координаційні вправи поєднуються з інформаційними подразниками та простими тактичними умовами (1×1, 2×2, 3×3 у скорочених форматах) [19].

Нарешті, практичні рекомендації для тренерів базуються на вітчизняних методичних посібниках, де систематизовано «блоки» спеціальних вправ і зразки мікроциклів за амплуа. Для гравців задньої лінії (PG/SG) рекомендовано пріоритезувати change-of-direction із веденням, прискорення на 5–10 м із різних стартів, пліометрію невеликої амплітуди, серії «ведення → зупинка → ривок → кидок»; для легких форвардів — комбіновані станції «спринт → стрибок → контактна боротьба → завершення», фартлек-модулі 3×3; для «великих» (PF/C) - пліометрія середньої/високої амплітуди, силові вправи з партнерським/медбольним опором, серії контактної боротьби за позицію з миттєвим переходом у стрибок за підбір чи добивання. Зміст і приклади подані у відкритих українських методичних матеріалах із акцентом на амплуа-орієнтований підхід [40].

Узагальнюючи, специфіка формування фізичних якостей у баскетболі визначається поєднанням вікових закономірностей розвитку, рольових вимог і змагальної діяльності. Науково обґрунтована модель підготовки передбачає: (1) багатосторонню базу у молодшому віці без ранньої фіксації позиції; (2) поступове підвищення частки спеціальної підготовки за амплуа в підлітковому віці; (3) інтеграцію швидкісно-силових, координаційних і витривалісних складових у форматі ігрових, інтервально-серійних і станційних моделей; (4) індивідуалізацію навантаження з урахуванням антропометрії, функціонального стану та ігрової ролі [30]. Такий підхід відповідає сучасним українським науково-методичним джерелам і забезпечує кращу переносимість тренуваних якостей у змагальну діяльність для кожного амплуа

1.4. Вікові особливості розвитку фізичних якостей дітей 8-9 років у системі підготовки юних баскетболістів

Віковий проміжок 8-9 років відповідає другому дитинству та характеризується високою пластичністю нервово-м'язової системи, інтенсивним формуванням рухового досвіду й чутливістю до розвитку координаційно-швидкісних здібностей. Для баскетболу це «вік можливостей»,

коли закладається база для подальшої спеціалізації без передчасного закріплення ігрового амплуа. Узагальнення вітчизняних напрацювань засвідчує: успішність багаторічного процесу підготовки істотно зростає за умов багатопланової загальної фізичної підготовки (ЗФП), широкої варіативності вправ, ігрової спрямованості та поступової індивідуалізації навантажень за антропометричними й функціональними ознаками дитини. Наукові школи НУФВСУ та регіональних ЗВО підкреслюють, що в 8-9 років пріоритет мають координація, спритність, швидкісна реакція, елементи вибухової сили з малою/власною вагою, а розвиток «ігрової» витривалості забезпечується інтервально-серійними та станційними формами роботи з короткими паузами відпочинку [18].

Сенситивні періоди для окремих фізичних якостей у молодшому шкільному віці описані в українських навчально-методичних матеріалах та оглядах. Для 8-9-річних науковці вказують на сприятливі умови для розвитку: (1) координації та спритності (зокрема зміна напрямку, ритмічність, рівновага), (2) швидкості окремих рухів і стартової реакції, (3) гнучкості (за умови правильної техніки й помірного обсягу), тоді як силові можливості зростають поступово і потребують обережного, ігрово-функціонального навантаження без надмірних зовнішніх обтяжень. Підкреслюється гетерохронність розвитку: темпи приросту відрізняються між дітьми, а також між хлопчиками й дівчатками, що потребує індивідуалізації дозування [10].

У 8-9 років центральна нервова система характеризується високою здатністю до формування нових рухових програм; опорно-руховий апарат ще дозріває (хрящові зони росту вразливі до надлишкових ударних навантажень), серцево-судинна та дихальна системи адаптуються до циклічних і ациклічних вправ середньої тривалості. Це диктує такі педагогічні акценти для баскетболу: пріоритет вправ з малою ударністю (короткі прискорення 5-15 м, човникові біги з поворотами, вправи change-of-direction з веденням), пліометрія малої/середньої амплітуди (стрибок у довжину з місця, переступання/перестрибування низьких перешкод), ігрові естафети на реакцію

та увагу, комбіновані станції «спринт → зупинка → зміна напрямку → кидок/передача». Структура заняття повинна забезпечувати високу моторну щільність без тривалих пауз пасивного очікування [39].

Міжнародні рекомендації з участі у юнацькому баскетболі застерігають від перетренованості, перенасичення змаганнями та монотонних обсягів; для молодших вікових груп наголошується на балансі «тренування/відпочинок», обмеженні поспіль ігрових днів та сезонних змагальних блоків, що прямо корелює з цілями гармонійного розвитку в українській моделі підготовки. Ці рамки доцільно адаптувати до локальних умов ДЮСШ: чергування ігрових і координаційних станцій, щотижнева ротація вправ, планові «легкі» мікроцикли відновлення [31].

Для оцінювання динаміки у 8-9 років доцільні валідовані шкільно-спортивні тести: біг 30 м (швидкість), човниковий 4×9 м або 3×10 м (спритність/зміна напрямку), стрибок у довжину з місця (вибухова сила), кидок медболом 1 кг двома руками з-за голови (силова координація плечового пояса), нахил тулуба вперед з положення сидячи (гнучкість), 6-хвилинний біг або його ігрові аналоги (аеробна працездатність). В Україні чинним є перелік тестів і організаційні вимоги до щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення (*Наказ Міністерства молоді та спорту № 4665 від 15.12.2016*), які можуть слугувати нормативною основою для добору контрольних випробувань і фіксації приростів у ДЮСШ [40].

За даними вітчизняних публікацій із проблем відбору і первинного комплектування груп, набір дітей до груп початкової підготовки у баскетболі в Україні традиційно здійснюється з 8-9 років. На цьому етапі методично виправданими є багатосторонні заняття зі значною часткою ігрових, координаційних і станційних вправ, тоді як спеціалізоване «під амплуа» навантаження вводиться опосередковано (через провідні для баскетболу якості), без жорсткого розподілу позицій [21].

У контексті початкового етапу підготовки дітей 8-9 років доцільно застосовувати практичну модель тренувального процесу, що поєднує різні

види діяльності з пріоритетом координаційного, ігрового та загальнофізичного розвитку.

1. Структура заняття (45-60 хв): розминка з динамічною мобілізацією (8-10 хв) → координаційно-швидкісні станції (15-20 хв) → ігрові естафети/міні-ігри 2×2, 3×3 з акцентом на зміну напрямку та прийняття рішень (15-20 хв) → вправи на гнучкість і розвантаження (5-8 хв).
2. Методи: інтервальний, ігровий, повторний у мікродозах; «блоки» 20-40 с роботи / 20-40 с відпочинку; 2-4 підходи на станцію, 4-6 станцій за урок; ротація контенту кожні 2 тижні для підтримання інтересу та новизни стимулу.
3. Безпека й індивідуалізація: уникати великої зовнішньої ваги; контролювати техніку приземлення під час стрибків; використовувати прогресії «від простої до складної»; щотижневий моніторинг самопочуття та ЧСС спокою.
4. Очікувані навчальні результати (за 8-12 тижнів): покращення часу 30-метрового бігу та човникових випробувань, приріст довжини стрибка з місця, підвищення якості техніки ведення й зупинок у швидкому темпі; позитивна динаміка за координаційними пробами та тестом гнучкості. Узгодженість із підручниками і курсами НУФВСУ та регіональних ЗВО забезпечує методичну наступність і валідність оцінювання [29].

Фізична підготовка є базовим структурним компонентом багаторічного тренувального процесу у баскетболі, що визначає рівень техніко-тактичної майстерності, функціональної готовності та спортивної результативності. Саме вона забезпечує розвиток рухової працездатності, підвищує ефективність навчання технічних дій і створює основу для подальшої спеціалізації гравців. Наукові праці вітчизняних фахівців підтверджують, що ефективність підготовки спортсменів значною мірою залежить від своєчасного і цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, особливо у віці молодшого шкільного віку, коли організм дитини має найбільшу здатність до адаптації [12,17,24,29,35].

Систематизація засобів і методів розвитку фізичних якостей у баскетболі засвідчує, що найбільш ефективним є поєднання традиційних загальнорозвивальних вправ із сучасними ігрово-функціональними технологіями. Особливу роль у цьому віці відіграють вправи координаційного характеру, засоби розвитку швидкісно-силових якостей, спритності та спеціальної витривалості. Використання рухливих ігор, естафет, станційних і інтервальних тренувань сприяє підвищенню мотивації дітей, урізноманітненню занять та запобіганню перевтомі. Застосування ігрового підходу відповідає психофізіологічним особливостям дітей 8-9 років, у яких провідним видом діяльності є гра, що має високий емоційний потенціал.

Формування фізичних якостей у гравців різного функціонального та ігрового амплуа відображає специфіку змагальної діяльності. Для розігруючих важливою є швидкість реакції, координація, точність переміщень і рішень; для атакуючих вибухова швидкість і стрибучість; для форвардів - поєднання швидкісно-силових і спритнісних якостей; для центрових - сила нижніх кінцівок і силова витривалість [60]. Проте у віці 8-9 років така диференціація має опосередкований характер: раннє закріплення амплуа є недоцільним, оскільки може обмежити багатоплановий розвиток дитини й звужити рухову базу. Тому тренувальний процес цього етапу має зберігати різнобічність і поступово підводити до майбутньої спеціалізації.

Вікові особливості дітей 8-9 років створюють оптимальні умови для розвитку основних рухових здібностей [45]. Центральна нервова система характеризується високою пластичністю, що сприяє формуванню нових рухових навичок; опорно-руховий апарат ще перебуває на етапі формування, тому силові навантаження повинні бути дозованими і переважно здійснюватися з власною масою тіла. У цей період спостерігається чутливість до розвитку координації, спритності, швидкості, а також гнучкості, тому саме ці якості потребують цілеспрямованого педагогічного впливу. Використання рухливих ігор, пліометричних вправ малої амплітуди,

коротких прискорень, вправ із реакцією на сигнал сприяє гармонійному розвитку організму, формуванню позитивних емоцій і мотивації до занять.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) у віці 8-9 років є фундаментом багаторічного спортивного вдосконалення. Її завдання полягає у розвитку всіх фізичних якостей, формуванні правильної постави, координаційних структур рухів, основ техніко-тактичних дій і позитивного ставлення до фізичних вправ. Співвідношення загальної та спеціальної підготовки на початковому етапі має становити орієнтовно 70 % до 30 %, що відповідає сучасним рекомендаціям [50,56].

Початок систематичних занять баскетболом в Україні традиційно припадає на 8-9 років, коли діти досягають достатнього рівня координаційного та психоемоційного розвитку для участі у навчально-тренувальному процесі. Цей період є найбільш сприятливим для формування основних рухових умінь і базових технічних навичок. Наукові джерела підтверджують, що саме на цьому етапі ефективним є застосування різнобічних занять з ігровими, координаційними та станційними вправами, а також варіативних тренувальних методик із поступовим підвищенням складності [61,62].

Таким чином, проведений теоретико-методологічний аналіз свідчить, що фізична підготовка баскетболістів початкової групи повинна мати комплексний, ігрово-орієнтований характер із урахуванням вікових, морфофункціональних і психологічних особливостей дітей 8-9 років. Основними принципами формування фізичних якостей на цьому етапі є багатосторонність, поступовість, індивідуалізація, варіативність, ігрова спрямованість та емоційна насиченість занять. Реалізація цих принципів забезпечує ефективне закладання фундаменту майбутньої спортивної спеціалізації, сприяє гармонійному розвитку юних баскетболістів і створює передумови для підвищення результативності подальшого тренувального процесу.

1.5. Методологічні підходи та принципи побудови сучасної методики фізичної підготовки юних баскетболістів 8-9 років

Побудова ефективної методики фізичної підготовки юних баскетболістів має ґрунтуватися на цілісній системі методологічних підходів і педагогічних принципів, які відображають сучасні уявлення про багаторічну спортивну підготовку, віковий розвиток дитини та специфіку ігрової діяльності у баскетболі [3,17,24].

Серед провідних методологічних підходів можна виокремити:

-системний підхід, який передбачає розгляд фізичної підготовки як взаємопов'язаного елемента багаторічної спортивної підготовки. Фізичні якості не розвиваються ізольовано, а формуються у взаємодії з технічною, тактичною, психічною та теоретичною підготовкою. Це зумовлює необхідність інтеграції фізичних вправ у структуру ігрових завдань, техніко-тактичних вправ і міні-ігор.

- діяльнісний підхід, відповідно до якого провідним засобом розвитку особистості дитини є її активна діяльність. У контексті баскетболу це означає домінування практичних дій з м'ячем, рухливих ігор, ситуаційних вправ, де дитина не лише виконує фізичні вправи, а й розв'язує прості ігрові та тактичні завдання.

- особистісно орієнтований підхід, що передбачає врахування індивідуальних особливостей кожної дитини – рівня фізичної підготовленості, типу нервової системи, мотивації, емоційних реакцій. Застосування цього підходу реалізується через диференціацію навантажень, використання варіативних завдань різного рівня складності, створення ситуацій успіху для кожного вихованця.

-компетентнісний підхід, який акцентує увагу не лише на формуванні окремих фізичних якостей, а й на розвитку цілісних рухових компетентностей – здатності ефективно діяти в різноманітних ігрових ситуаціях, використовувати набуті фізичні та технічні вміння для розв'язання спортивних і життєвих завдань.

- віковий (онтогенетичний) підхід, що враховує сенситивні періоди розвитку рухових якостей і морфофункціональні особливості дітей 8–9 років. Саме цей підхід диктує пріоритет розвитку координації, спритності, швидкості реакції та гнучкості при обмеженому застосуванні силових навантажень з великими обтяженнями [10,18].

Реалізація згаданих підходів забезпечується через систему педагогічних принципів побудови тренувального процесу:

-принцип науковості - використання обґрунтованих даними науки засобів, методів і режимів навантаження, уникнення емпіричного, інтуїтивного підходу до тренувальної практики.

-принцип систематичності та послідовності – регулярність занять (2–3 рази на тиждень), логічне ускладнення завдань, поступове збільшення обсягу й інтенсивності навантажень.

-принцип доступності й безпечності - відповідність вправ віковим можливостям, рівню підготовленості, стану здоров'я дитини; суворе дотримання техніки виконання, особливо в стрибкових і пліометричних вправах.

-принцип індивідуалізації - диференціація навантажень за рівнем фізичної і технічної підготовленості, антропометричними показниками, типом ігрової діяльності; використання малих груп, парної роботи, варіантів одного й того ж завдання.

-принцип варіативності - постійне оновлення й ротація вправ, ігор, естафет, що запобігає монотонності, підтримує інтерес дітей і забезпечує різнобічний вплив на організм.

-принцип єдності загальної та спеціальної підготовки органічне поєднання засобів ЗФП (біг, стрибки, ОРУ, вправи на гнучкість) із спеціальними баскетбольними вправами (ведення, передачі, кидки, пересування захисної стійки), у тому числі в одному занятті.

-принцип ігрової спрямованості та емоційної насиченості використання переважно ігрових форм (рухливі ігри, міні-ігри 1×1, 2×2, 3×3, естафети) як

основного засобу розвитку фізичних якостей, що відповідає віковим потребам і мотиваційним особливостям дітей.

-принцип безперервності та наступності – забезпечення логічного переходу від етапу початкової підготовки до подальших етапів (попередньої базової, спеціалізованої підготовки), коли на сформованій базі фізичних якостей поступово зростає частка спеціалізованих навантажень.

З погляду практичної реалізації методики фізичної підготовки юних баскетболістів 8–9 років доцільно виділити кілька базових етапів побудови програми:

-діагностичний етап – первинне тестування фізичної підготовленості (біг на 30 м, човниковий біг, стрибок у довжину з місця тощо), оцінка функціонального стану, виявлення індивідуальних особливостей.

-проектувальний етап – визначення цілей і завдань на найближчий мезоцикл (8–12 тижнів), добір засобів, побудова структури занять з урахуванням принципів і вікових особливостей.

-реалізаційний етап – впровадження програми в тренувальний процес із поточним педагогічним контролем, корекцією навантажень, підтриманням емоційно-позитивного фону занять.

-контрольно-аналітичний етап – повторне тестування, порівняння динаміки показників, аналіз ефективності застосованих засобів і методів, формулювання висновків і рекомендацій для подальшого вдосконалення програми.

Таким чином, методика фізичної підготовки юних баскетболістів 8–9 років, побудована на системі сучасних методологічних підходів і педагогічних принципів, дозволяє забезпечити цілеспрямований, безпечний та ефективний розвиток фізичних якостей у відповідності до вимог багаторічної спортивної підготовки.

1.6. Педагогічні умови ефективного розвитку фізичних якостей юних баскетболістів у системі ДЮСШ

Під педагогічними умовами розуміють сукупність організаційних, змістових, процесуальних і мотиваційних факторів, які забезпечують успішність навчально-тренувального процесу [32,51,64]. У контексті фізичної підготовки баскетболістів 8–9 років до найважливіших педагогічних умов належать:

Для дітей молодшого шкільного віку оптимальною є тривалість заняття 45–60 хвилин із високою моторною щільністю. Структура заняття має включати підготовчу (розминка, динамічна мобілізація), основну (координаційні, швидкісно-силові, ігрові завдання) та заключну частини (вправи на гнучкість, розслаблення, підбиття підсумків). Особливу увагу слід приділяти організації простору (використання розмітки, фішок, стійок), раціональному розподілу дітей по підгрупах, мінімізації часу пасивного очікування [45].

У віці 8-9 років гра залишається провідним видом діяльності. Тому саме через рухливі ігри, естафети, міні-ігри 2×2, 3×3 доцільно реалізовувати основний обсяг фізичних навантажень. Ігрові форми дозволяють одночасно розвивати швидкість, спритність, витривалість, координацію та формувати елементарні техніко-тактичні уміння. Емоційна насиченість занять створює стійку мотивацію до регулярних тренувань і знижує ризик передчасного «вигорання» [19].

Ефективний розвиток фізичних якостей забезпечується поєднанням засобів ЗФП (біг, стрибки, ОРУ, вправи з гімнастичними снарядами, з власною масою тіла) і СФП (пересування в захисній стійці, ведення м'яча з різною швидкістю й напрямком, стрибки вгору та вперед із імітацією підбору й кидка, ігрові завдання з обмеженнями часу й простору). Такий підхід сприяє формуванню не лише «чистих» фізичних якостей, а й їх переносу в реальну ігрову діяльність [32].

Діти одного календарного віку можуть істотно відрізнятися за фізичним розвитком, рівнем підготовленості, психоемоційним станом. Тому тренеру

доцільно використовувати диференційовані завдання (варіанти однієї вправи різної складності), різну кількість повторень та інтенсивність для окремих дітей або підгруп, регулювати тривалість відпочинку, зважати на сигнали втоми. Важливим є також гнучке ставлення до тимчасових відхилень у стані здоров'я дітей [19].

Ефективність розвитку фізичних якостей значною мірою залежить від регулярного контролю досягнень. Застосування стандартизованих тестів (біг 30 м, човниковий біг, стрибок у довжину з місця, вправи на гнучкість тощо) дає змогу об'єктивно оцінити динаміку підготовленості. Результати тестування мають обговорюватися з дітьми в доступній формі, супроводжуватися позитивним підкріпленням, індивідуальними рекомендаціями, що підсилює мотивацію й формує усвідомлене ставлення до тренувального процесу [26].

Важливою умовою є інформування батьків про завдання, режим і вимоги до тренувальних занять, особливості навантажень у віці 8–9 років. Співпраця з батьками сприяє дотриманню дітьми режиму дня, харчування, сну, загальної рухової активності поза секцією. Медико-біологічний супровід (планові медичні огляди, контроль ЧСС, самопочуття) забезпечує своєчасне виявлення перевантажень і корекцію навантажень [31].

Тренер має володіти сучасними знаннями з теорії та методики баскетболу, вікової фізіології, педагогіки, бути здатним адаптувати програму під конкретний контингент дітей, використовувати різноманітні форми роботи (фронтальна, групова, індивідуальна), створювати позитивний психологічний клімат у групі. Особистісні якості тренера (комунікабельність, вимогливість у поєднанні з доброзичливістю, уміння зацікавити) є важливим чинником успішності навчально-тренувального процесу [51].

Реалізація зазначених педагогічних умов у практиці ДЮСШ створює сприятливе середовище для гармонійного фізичного розвитку, формування стійкої мотивації до занять баскетболом і забезпечення високої ефективності методики розвитку фізичних якостей юних спортсменів 8–9 років. У подальших розділах кваліфікаційної роботи ці положення знаходять своє

відображення в організації педагогічного експерименту та аналізі його результатів [23].

Проведений теоретико-методологічний аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що фізична підготовка є базовим, системоутворювальним компонентом багаторічного тренувального процесу в баскетболі. Саме рівень розвитку основних фізичних якостей (швидкості, сили, вибухової сили, спритності, координації, гнучкості, спеціальної витривалості) зумовлює можливість ефективного оволодіння техніко-тактичними діями, стійкість до змагальних навантажень і перспективність подальшого спортивного вдосконалення. У молодшому шкільному віці (8–9 років) фізична підготовка набуває особливого значення, оскільки в цей період закладається фундамент рухових здібностей, формується базова рухова культура та створюються передумови для майбутньої спеціалізації в обраному виді спорту [66].

Систематизація засобів і методів розвитку фізичних якостей у баскетболі показала, що ефективність тренувального процесу забезпечується раціональним поєднанням загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний фізичний розвиток, тоді як спеціальна забезпечує формування якостей, безпосередньо пов'язаних із структурою ігрової діяльності (вибухова сила, стрибучість, швидкісна витривалість, здатність до швидкої зміни напрямку, реакція на зовнішні сигнали тощо). Найбільш результативним для юних баскетболістів визнано використання ігрових, інтервальних, повторних і станційних методів, які поєднують високий тренувальний ефект із високою мотивацією й емоційною привабливістю занять [9].

Аналіз специфіки формування фізичних якостей у гравців різного ігрового амплуа засвідчив, що вимоги до фізичної підготовленості розігруючих, атакуючих захисників, форвардів і центрових мають свої особливості. Водночас для віку 8–9 років рання жорстка диференціація за позиціями є методично недоцільною: пріоритет має багатостороння підготовка

з широким спектром рухових завдань, а амплуа-специфічні вправи доцільно вводити опосередковано – через розвиток провідних для баскетболу якостей (швидкість, спритність, координація, вибухова сила). Такий підхід дає змогу уникнути негативних наслідків ранньої вузької спеціалізації та забезпечує більш гармонійний розвиток юного спортсмена.

Вікові особливості дітей 8–9 років (висока пластичність нервової системи, сенситивність до розвитку координації, спритності, швидкості та гнучкості, незавершеність формування опорно-рухового апарату) обумовлюють специфічні вимоги до змісту й організації фізичної підготовки. У цей період доцільно використовувати переважно вправи з власною масою тіла, пліометрію малої та середньої амплітуди, короткі прискорення, вправи на зміну напрямку руху, рухливі ігри й естафети з елементами прийняття рішень та реакції на сигнали. Силкові навантаження з великими зовнішніми обтяженнями мають бути істотно обмежені, а їх застосування – обґрунтовано і дозовано [36].

Узагальнення наукових джерел дозволило визначити низку ключових методологічних підходів і педагогічних умов, які забезпечують ефективний розвиток фізичних якостей юних баскетболістів у системі ДЮСШ:

Орієнтація на системний, діяльнісний, особистісно орієнтований, компетентнісний та віковий підходи, що забезпечують цілісність тренувального процесу, його наукову обґрунтованість і відповідність індивідуальним можливостям дітей.

Дотримання принципів науковості, систематичності, доступності й безпечності, індивідуалізації, варіативності, єдності загальної та спеціальної підготовки, ігрової спрямованості та емоційної насиченості занять.

Забезпечення раціональної організації тренувального процесу (структура заняття, моторна щільність, доцільний розподіл навантаження й відпочинку), комплексного використання засобів ЗФП та СФП, регулярного педагогічного контролю за динамікою фізичної підготовленості [40].

Реалізація індивідуального підходу й диференціації навантажень, урахування антропометричних та функціональних відмінностей між дітьми, а також тісна взаємодія тренера з батьками та медико-біологічним супроводом.

Отже, обґрунтовано необхідність побудови сучасної ігрово-координаційної методики фізичної підготовки баскетболістів 8–9 років на засадах комплексності, багатосторонності, індивідуалізації та вікової доцільності. Виділені теоретико-методологічні положення й педагогічні умови стали основою для розробки авторської методики та організації педагогічного експерименту, зміст яких розкрито у наступних розділах кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження був використаний комплекс взаємопов'язаних методів, що забезпечили наукову обґрунтованість, достовірність і валідність отриманих результатів. Методи добиралися з урахуванням специфіки предмета - експериментальної перевірки ефективності сучасної методики розвитку фізичних якостей юних баскетболістів 8-9 років на етапі початкової підготовки.

У структурі дослідження застосовано три основні групи методів: теоретичні (загальнонаукові), педагогічні (емпіричні), медико-біологічні та методи математичної статистики.

Теоретичні (загальнонаукові) методи. Аналіз, синтез, систематизація, узагальнення та порівняння даних науково-методичної літератури. Ці методи використовувалися для визначення стану проблеми фізичної підготовки юних баскетболістів, структури багаторічного тренувального процесу, особливостей розвитку фізичних якостей у дітей 8-9 років, а також для розробки експериментальної методики.

Педагогічні методи. Педагогічне спостереження. Здійснювалося протягом усього педагогічного експерименту з метою якісної оцінки організації занять, моторної активності дітей, дисципліни, інтересу до тренувань і динаміки поведінки під час виконання вправ. Результати фіксувалися у спеціальних протоколах спостереження та використовувалися для корекції тренувального навантаження.

Педагогічне тестування

Застосовувалося для визначення рівня розвитку основних фізичних якостей баскетболістів віком 8-9 років до та після експерименту. Комплекс тестів відповідав програмним вимогам ДЮСШ. До тестового комплексу входили:

- біг 30 м (с);
- човниковий біг 4×9 м (с) ;
- стрибок у довжину з місця (см);
- метання набивного м'яча 1 кг (м);
- біг на 6 хв (м) ;
- нахил вперед з положення сидячи (см).

Тестування проводилося у стандартних умовах спортивного залу, результати фіксувалися двома тренерами-спостерігачами для підвищення об'єктивності.

Педагогічний експеримент. Проводився для перевірки ефективності авторської методики фізичної підготовки. У дослідженні брали участь дві групи дівчаток 8-9 років (24 - по 12 осіб у кожній), що займалися баскетболом у Мамаївській ДЮСШ, Мамаївської громади, Чернівецької обл. Контрольна група (КГ) - за типовою програмою ДЮСШ, експериментальна група (ЕГ) - за розробленою методикою.

- тривалість експерименту: 12 тижнів;
- режим занять: 3 рази на тиждень по 90 хв;
- зміст: вправи на розвиток швидкості, спритності, сили, гнучкості й витривалості через рухливі ігри, координаційні завдання, функціональні станції та змагальні вправи.

Ефективність методики оцінювали за результатами педагогічних тестів і функціональних показників.

Медико-біологічні методи дослідження

З метою комплексної оцінки впливу експериментальної методики на стан організму юних спортсменів визначалися такі функціональні показники:

- частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої та після навантаження для оцінки адаптації серцево-судинної системи (норма для віку 8-9 років - 80–90 уд./хв).
- частота дихання (ЧД)
- життєва ємність легень (ЖЄЛ)

- проба Руф'є
- проба Штанге.

Методи математичної статистики. Для кількісної обробки результатів застосовувалися методи математичної статистики:

- середнє арифметичне ($\bar{x}$),
- стандартних відхилення від середнього (S),
- помилка середнього арифметичного (m);
- визначення достовірності різниць між показниками ЕГ і КГ за t -критерієм Стьюдента ($p < 0,05$).

Статистичну обробку здійснювали з використанням програм R.

Отже, сукупність використаних методів дозволила забезпечити повноту, об'єктивність і достовірність дослідження, що дало змогу комплексно оцінити вплив розробленої методики фізичної підготовки на динаміку розвитку фізичних і функціональних показників юних баскетболістів віком 8-9 років.

2.2. Організація дослідження

Педагогічне дослідження з вивчення ефективності експериментальної методики розвитку фізичних якостей у баскетболістів початкової групи підготовки проводилося на базі Мамаївської дитячо-юнацької спортивної школи Мамаївської територіальної громади Чернівецької області. У дослідженні взяли участь 24 респонденти, віком 8–9 років (дівчатка), які систематично займалися баскетболом не менше одного року.

Написання наукової роботи тривало з вересня 2024 року по жовтень 2025 року Організація дослідження передбачала чотири етапи, що забезпечували послідовність виконання поставлених завдань.

Етап 1. (вересень 2024 р.). На цьому етапі проведено відбір учасниць дослідження за критеріями віку, статі, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості; здійснено аналіз науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів, нормативних документів, сформовано дві рівноцінні групи (експериментальну (ЕГ) - 12 осіб, контрольну (КГ) -12 осіб)

Етап 2. (жовтень 2024 р.). Проведено первинне педагогічне тестування, з тестів фізичної підготовленості (констатувальний експеримент) :

- біг 30 м (швидкість);
- човниковий біг 4×9 м (спритність, координація);
- стрибок у довжину з місця (вибухова сила ніг);
- метання набивного м'яча 1 кг;
- біг 6 хв (загальна витривалість);
- нахил уперед з положення сидячи.

Також визначалися функціональні показники:

- частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС, уд./хв);
- життєва ємність легень (ЖЄЛ, мл);
- проба Руф'є (оцінка працездатності серцево-судинної системи);
- проба Штанге (стійкість до гіпоксії).

Етап 3. (листопад 2024 р. - лютий 2025 р.). Розроблена експериментальна методика реалізовувалася у межах формувального етапу педагогічного дослідження, який тривав з листопада 2024 року по травень 2025 року (загальна тривалість -6 місяців). Дослідження здійснювалося на базі Мамаївської дитячо-юнацької спортивної школи Чернівецької області у складі навчально-тренувального процесу групи початкової підготовки.

Заняття проводилися тричі на тиждень тривалістю 90 хвилин кожне, що відповідало вимогам Типової програми спортивної підготовки з баскетболу (2019 р.) для дітей 8-9 років. Протягом експерименту було реалізовано 72 навчально-тренувальні заняття, об'єднані у 3 тренувальні макроцикли. До складу експериментальної групи (ЕГ) увійшли 12 дівчаток віком 8-9 років, які регулярно відвідували заняття баскетболом та мали медичний дозвіл на участь у тренуваннях.

Зміст експериментальної методики було розроблено з урахуванням вікових, анатомо-фізіологічних та психомоторних особливостей дітей даного вікового періоду. Основу її структури становили принципи поступовості, доступності, варіативності, ігрової мотивації та інтегрованого розвитку

рухових і когнітивних здібностей. Фізичні якості дітей необхідно розвивати не ізольовано, а через ігрово-координаційні комплекси, які відтворюють типові ситуації гри у баскетбол (Додаток А).

Експериментальна методика реалізовувалася у трьох послідовних тренувальних циклах у межах формувального етапу педагогічного дослідження:

Структура реалізації експериментальної методики передбачала три послідовні тренувальні макроцикли, які забезпечували логічну динаміку навантажень і поступовий перехід від адаптаційних до стабілізуючих впливів. Такий підхід відповідає принципам періодизації тренувального процесу в дитячо-юнацькому спорті, сформульованим у працях В.М. Платонова (2020), Т.Ю. Круцевич (2018) та О.Б. Шияна (2020).

Перший цикл (листопад-грудень 2024 р.) мав *підготовчо-адаптаційний характер* і був спрямований на формування загальної координаційної бази, удосконалення просторової орієнтації, рівноваги та засвоєння правильної техніки основних рухів. Другий цикл (січень-березень 2025 р.) становив *основний* зміст методики, у межах якого відбувалося цілеспрямоване вдосконалення швидкісно-силових і координаційних якостей засобами функціональних станцій, ігрових естафет і міні-ігор 2×2, 3×3. Третій цикл (квітень-травень 2025 р.) мав *контрольно-узагальнюючий* у спрямованість і включав підсумкові тестування, змагальні вправи та відновлювальні засоби.

Загальна тривалість експериментальної методики становила 72 тренувальні заняття (приблизно 216 годин), що забезпечувало достатню кількість повторів для стійкого формування рухових навичок. Інтенсивність фізичного навантаження зростала від 50-60 % на початку до 70-80 % у середині програми, з наступною стабілізацією під час контрольного циклу. Поступове ускладнення рухових завдань, ротація вправ кожні 2 тижні та використання елементів ігрової мотивації сприяли збереженню високої зацікавленості дітей, що відповідає віковим психологічним особливостям спортсменів 8-9 років.

Етап 4. (червень-жовтень 2025 р.) Проведено повторне педагогічне тестування за тими самими показниками, що і в констатувальному експерименті. Узагальнювали одержані результати, формулювали висновки, оформлювали наукову роботу.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПОЧАТКОВІЙ ГРУПІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

3.1. Діагностика рівня розвитку основних фізичних якостей баскетболістів на початковому етапі дослідження

Початковий етап педагогічного дослідження передбачав визначення вихідного рівня розвитку провідних фізичних якостей юних баскетболістів 8-9 років, які займалися у Мамаївській дитячо-юнацькій спортивній школі.

Первинне тестування проводилося у листопаді 2024 року. До дослідження залучено 24 дівчаток віком 8-9 років, розділених на дві рівноцінні групи: контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ) - по 12 осіб у кожній.

Розподіл здійснювався з урахуванням віку, статі, антропометричних показників (середній зріст $134,2 \pm 3,6$ см, маса тіла $30,1 \pm 2,5$ кг) і результатів попередніх контрольних нормативів, що забезпечило порівнянність груп.

Для оцінювання фізичних якостей застосовано тести, що підтверджує їхню наукову обґрунтованість і валідність для дітей молодшого шкільного віку.

Комплекс контрольних вправ

1. Біг 30 м (с);
2. Човниковий біг 4×9 м (с);
3. Стрибок у довжину з місця (см);
4. Метання набивного м'яча 1 кг (м);
5. Біг 6 хв (м);
6. Нахил уперед із положення сидячи (см).

Отримані дані свідчать, що достовірних відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп не виявлено ($p > 0,05$), що підтверджує однорідність вибірок за рівнем розвитку фізичних якостей і правильність підбору контингенту.

Таблиця 3.1.

Рівень розвитку основних фізичних якостей баскетболістів 8–9 років на початку експерименту, $\bar{x} \pm m$

Показник	Контрольна група ($\bar{x} \pm m$)	Експериментальна група ($\bar{x} \pm m$)	p
Біг 30 м, с	6,7 $\pm$ 0,4	6,6 $\pm$ 0,3	>0,05
Човниковий біг 4×9 м	12,3 $\pm$ 0,6	12,1 $\pm$ 0,5	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	142,5 $\pm$ 6,8	144,1 $\pm$ 6,5	>0,05
Метання набивного м'яча 1 кг, м	2,9 $\pm$ 0,3	3,0 $\pm$ 0,3	>0,05
Біг на 6 хв, м	900 $\pm$ 52	910 $\pm$ 55	>0,05

Аналіз вихідних показників. Середній результат бігу на 30 м у межах 6,6-6,7с відповідає середньому рівню для дітей 8-9 років за нормативами ДЮСШ (Круцевич, 2018). Такий показник свідчить про достатній розвиток нервово-м'язової координації, але ще невисоку стабільність частоти рухів, що пояснюється морфофункціональними особливостями цього віку - незавершеним мієлінуванням нервових шляхів і недостатньою здатністю до максимальної частоти скорочень м'язів.

Результати човникового бігу (12,1-12,3 с) демонструють середній рівень розвитку рухової координації та просторової орієнтації. Як зазначає Москаленко (2017), у цьому віці спостерігається висока пластичність рухових навичок, тому розвиток спритності особливо ефективний через ігрові форми занять, що буде враховано в подальшій програмі експерименту.

Показники *стрибка в довжину з місця* (142-144 см) свідчать про задовільний рівень розвитку м'язів ніг, хоча ще спостерігається обмежена здатність до потужного імпульсу через слабку активізацію великих м'язових груп. За даними Платонова (2020), саме у 8-10 років починається природне

зростання силових можливостей, що робить цей період оптимальним для розвитку вибухової сили за допомогою пліометричних вправ і ігрових стрибкових завдань.

Метання набивного м'яча на 2,9-3,0 м свідчить про достатню координацію дій рук і тулуба, але ще недостатній рівень силової витривалості плечового поясу. Як підкреслює *Шиян (2020)*, у цьому віці важливо уникати статичних силових вправ, натомість використовувати динамічні, ігрові варіанти метань, що забезпечують природне формування техніки.

Показники *бігу на 6 хв (900-910 м)* вказують на середній рівень розвитку аеробної працездатності. Це свідчить про нормальне функціонування серцево-судинної та дихальної систем, характерне для дітей, які систематично займаються фізичною культурою 6-8 місяців. За даними *Глуценка (2021)*, подібні показники спостерігаються у дітей цього віку, які тренуються 2-3 рази на тиждень із середньою інтенсивністю.

Результати *нахилу вперед (10,5-10,9 см)* свідчать про середній рівень розвитку рухливості у хребті та тазостегнових суглобах. Як доводить *Москаленко (2017)*, у період 8-9 років гнучкість знижується через швидкий ріст тіла та зміни у м'язово-зв'язковому апараті, тому систематичні вправи на розтягування є необхідним компонентом тренування.

Усі отримані результати в межах обох груп продемонстрували близькі значення, без достовірних розбіжностей ($p > 0,05$), що свідчить про рівномірність розвитку фізичних якостей та однакові стартові можливості учасниць.

Це дозволяє стверджувати, що на початок експерименту групи були однорідними за рівнем фізичної підготовленості, що є обов'язковою умовою достовірності педагогічного експерименту.

Проведена діагностика засвідчила, що дівчатка 8-9 років, які займаються баскетболом у ДЮСШ, мають середній рівень розвитку фізичних якостей, притаманний для цього вікового періоду. Виявлено також, що швидкісні та координаційні здібності розвинені краще, ніж силові та витривалість, що

узгоджується з віковими закономірностями моторного розвитку. Отже, подальший педагогічний вплив має бути спрямований на цілеспрямоване вдосконалення швидкісно-силових і спритнісних компонентів через ігрово-координаційні засоби.

Таким чином, отримані результати стали науково обґрунтованою основою для реалізації експериментальної методики фізичної підготовки, описаної у наступних підрозділах.

3.2. Динаміка функціональних показників юних баскетболістів у процесі реалізації експериментальної методики

У межах констатувального експерименту поряд із педагогічним тестуванням здійснювали функціональне обстеження юних баскетболістів, спрямоване на оцінювання стану серцево-судинної та дихальної систем, їхньої адаптації до тренувальних навантажень і відновних можливостей. До комплексу увійшли п'ять стандартизованих показників: частота серцевих скорочень (ЧСС), частота дихання (ЧД), життєва ємність легень (ЖЄЛ), проба Руф'є (індекс Руф'є) та проба Штанге.

Частота серцевих скорочень (ЧСС, уд./хв) у спокої визначалась пальпацією; після навантаження - перші 15 с одразу по завершенні стандартного навантаження та 15 с у проміжку 45–60 с відновлення. Показник характеризує функціональну готовність і економізацію роботи серця; для дітей 8-9 років типовий діапазон спокійної ЧСС становить $\approx 80-90$ уд./хв. Зниження ЧСС у спокої на тлі тренувань інтерпретується як позитивна адаптація.

Частота дихання (ЧД, циклів/хв) визначалась візуальним підрахунком кількості дихальних циклів за 30 с.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ, мл/л) вимірювалась методом спірометрії: положення стоячи.

Проба Руф'є (індекс Руф'є, ум. од.) застосовувалася для оцінювання працездатності серцево-судинної системи. Протокол: у спокої підраховувався ЧСС (уд./15 с); далі виконувалось 30 присідань за 45 с з повною амплітудою.

Проба Штанге (с, затримка дихання на вдиху) виконувалась у положенні стоячи.

Таблиця 3.2

Функціональні показники баскетболістів 8-9 років на початку дослідження ($n = 24$), $\bar{x} \pm m$

№	Показник	Контрольна група (КГ, $n=12$)	Експериментальна група (ЕГ, $n=12$)
1	Частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС) уд./хв	$89,4 \pm 3,8$	$88,7 \pm 4,1$
2	Частота дихання (ЧД) ,хв	$21,1 \pm 1,6$	$20,8 \pm 1,5$
3	Життєва ємність легень (ЖЄЛ) ,мл	1540 ± 120	1560 ± 130
4	Проба Руф'є (індекс Руф'є) ,ум. од.	$12,8 \pm 1,2$	$12,5 \pm 1,3$
5	Проба Штанге, с	$26,3 \pm 2,4$	$26,7 \pm 2,1$

Як видно з даних таблиці 3.2, середні значення функціональних показників у контрольній та експериментальній групах на початку дослідження практично не відрізнялися між собою ($p > 0,05$), що свідчить про однорідність контингенту учасників за рівнем функціональної підготовленості.

Показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої у дітей обох груп перебували в межах вікової фізіологічної норми (80-90 уд./хв), що характеризує задовільний рівень функціонування серцево-судинної системи та відсутність ознак перенавантаження. Частота дихання (ЧД) також відповідала віковим межам (18-22 цикли/хв), демонструючи достатню економізацію дихального процесу та адаптацію до помірних фізичних навантажень.

Показник життєвої ємності легень (ЖЄЛ) коливався в межах 1,5-1,6 л, що відповідає середньому рівню розвитку дихальної системи дітей цього віку.

Результати проби Руф'є свідчать про середній рівень працездатності серцево-судинної системи (12,5-12,8 ум. од.), що є типовим для дітей 8-9 років,

які займаються у групах початкової підготовки (за класифікацією Т. Ю. Круцевич, 2018). Водночас показники проби Штанге (26-27 с) демонструють задовільну стійкість до гіпоксії, що свідчить про достатній рівень тренуваності дихальної мускулатури.

Отже, отримані результати констатувального етапу дослідження підтвердили, що контрольна й експериментальна групи перебували на однаковому вихідному рівні функціонального стану. Це створило об'єктивні умови для подальшої перевірки ефективності розробленої експериментальної методики розвитку фізичних якостей баскетболістів 8-9 років.

3.3. Практична реалізація експериментальної методики розвитку фізичних якостей у баскетболістів 8-9 років

Експериментальна методика була впроваджена в межах формувального етапу педагогічного дослідження на базі Мамаївської ДЮСШ (листопад 2024 - травень 2025 р.). Навчально-тренувальний процес у експериментальній групі (ЕГ) здійснювався тричі на тиждень по 90 хвилин (загалом 72 заняття), із чітким дотриманням санітарно-гігієнічних вимог, регламенту безпеки, принципів систематичності, поступовості, доступності та варіативності. Контрольна група (КГ) працювала за типовою програмою без додаткових ігрово-координаційних модулів.

Програму реалізовано у трьох взаємопов'язаних циклах, що відображали педагогічну логіку навантажень:

1. Підготовчо-адаптаційний (7 тижнів/21 заняття): формування координаційної бази, опанування техніки базових рухів, безпечних приземлень, просторової орієнтації та рівноваги. (див. таблиця 3.3.).
2. Основний (12 тижнів / 36 занять): цілеспрямований розвиток швидкісно-силових, спритнісних і координаційних якостей у поєднанні з техніко-тактичними діями; застосовувалися функціонально-ігрові станції (4–6 станцій по 6–8 хв), міні-ігри 2×2, 3×3, ігрові естафети, пліометричні

комплекси малої/середньої інтенсивності, вправи на реакцію (зорові/звукові сигнали) (див. Таблиця 3.4.).

Таблиця 3.3

**Зміст підготовчо-адаптаційного тренувального циклу
експериментальної методики фізичної підготовки баскетболістів
8-9 років (листопад – грудень 2024 р.)**

Тиждень / заняття	Ціль заняття	Основний зміст (прикладі вправ)	Методичні вказівки
1 тиждень (заняття 1–3)	Адаптація до навантажень, знайомство з методикою, розвиток базових рухів	Легка розминка, рухливі ігри без м'яча («Хвіст дракона», «Світлофор»), вправи на орієнтацію, ходьба по лінії, біг із різних положень (стоячи, сидячи, лежачи), стрибки з місця	Інтенсивність 50 %; акцент -емоційність і правильна техніка рухів
2 тиждень (заняття 4–6)	Формування базових координаційних зв'язків	Вправи з м'ячем у парах, ведення м'яча в русі, човниковий біг 3×7 м, стрибки через лінію / перешкоди, балансування на одній нозі	Ігровий метод, часта зміна завдань; інтенсивність 55 %
3 тиждень (заняття 7–9)	Розвиток реакції й просторової орієнтації	Реакція на сигнали (свисток, колір конуса), біг 5–10 м зі старту, ловіння м'яча після відскоку, ігрові естафети «Хто швидше до м'яча»	Метод коротких повторів (10–20 с роботи / 20 с відпочинку)
4 тиждень (заняття 10–12)	Початковий розвиток швидко-силових якостей	Стрибки у довжину з місця, серії «стрибок – зупинка – кидання», метання набивного м'яча 1 кг, прискорення 10 м	Інтервальний метод; інтенсивність 60 %
5 тиждень (заняття 13–15)	Удосконалення координації й точності рухів	Вправи на координаційній драбинці, ведення м'яча з обведенням стійок, передача м'яча в парах, міні-гра 2×2	Комбінація ігрового й повторного методів; інтенсивність 65 %
6 тиждень (заняття 16–18)	Інтеграція технічних елементів у ігрові дії	Ігрові естафети (біг + ведення + передача + кидок), рухливі ігри з елементами змагання, серії ведення двома руками	Акцент — контроль техніки й темпу виконання; інтенсивність 70 %
7 тиждень (заняття 19–21)	Узагальнення та контроль адаптації	Комплексне повторення вправ циклу, змагальні ігри 3×3, координаційні завдання на реакцію, розтягування, проба Руф'є	Часткове тестування; аналіз самопочуття дітей; інтенсивність 60 %

3. Контрольно-узагальнювальний (7 тижнів / 21 заняття): підсумкове педагогічне тестування, змагальні форми для перевірки прикладної ефективності, відновні заняття та розвиток гнучкості.

Усередині заняття зберігалася трифазна структура: підготовча частина (динамічна мобілізація, координаційна драбинка, вправи на реакцію), основна (станції, естафети, міні-ігри з інтеграцією ведення, передачі, зупинок і кидка у

русі, зміна напрямку, прискорення 5-10 м, стрибкові та металльні комплекси), заключна (відновлювальне дихання, розтягування, вправи на рівновагу).

Таблиця 3.4.

Зміст основного тренувального циклу експериментальної методики фізичної підготовки баскетболістів 8-9 років (січень - березень 2025 р.)

Тиждень / заняття	Ціль заняття	Основний зміст (приклади вправ)	Методичні вказівки
1-2 тиждень (заняття 1-6)	Поступовий перехід від загальної до спеціальної підготовки, підвищення інтенсивності	Функціональні станції: швидкість (біг 10-15 м), стрибки (у довжину, на місці), метання набивного м'яча 1-1,5 кг, вправи на координаційній драбинці, ігри на реакцію	Інтервальний метод, інтенсивність 65-70 %
3-4 тиждень (заняття 7-12)	Розвиток швидкісно-силових здібностей і координації	Пліометричні комплекси середньої інтенсивності, естафети з м'ячем, ведення з обведенням перешкод, передача в русі, серії стрибків із кидками	Почерговість швидкісних і силових станцій; 6 станцій по 6-8 хв
5-6 тиждень (заняття 13-18)	Удосконалення техніко-тактичних елементів у динамічних умовах	Міні-ігри 2×2, 3×3; ведення, передача й кидок у русі; змагальні завдання «хто швидше заб'є»; вправи з орієнтацією на сигнал	Ігровий метод, акцент на прийнятті рішень; інтенсивність 70-75 %
7-8 тиждень (заняття 19-24)	Комплексний розвиток швидкості, сили, координації	Біг на короткі дистанції 5-10 м, вправи на координацію (схеми рухів, драбинки), метання м'яча в ціль, ведення у парах	Комбінований метод; контроль техніки виконання
9-10 тиждень (заняття 25-30)	Розвиток вибухової сили ніг та реакції	Серії стрибків із різних положень, вправи на баланс і стабілізацію, швидкі старті після сигналу, естафети з кидком	Поступове підвищення інтенсивності до 80 %; чергування навантажень
11-12 тиждень (заняття 31-36)	Інтеграція засвоєних якостей у ігрові дії, контроль поточного рівня	Міні-ігри 3×3 із змінними ролями, ігрові серії «атака-захист», рухливі ігри з елементами баскетболу, розтягування	Узагальнення, стабілізація, підготовка до контрольного етапу

Навантаження дозувалися мікроінтервалами (20–40 с роботи / 30-60 с відпочинку), з ротацією вправ кожні 2 тижні, що підтримувало мотивацію та запобігало монотонності. Безпека забезпечувалась через прогресії «від

простого до складного», контроль техніки (особливо під час стрибків і різких зупинок), відсутність використання зовнішніх обтяжень, неадекватних віку.

Таблиця 3.5.

**Зміст контрольно-узагальнювального тренувального циклу
експериментальної методики фізичної підготовки баскетболістів 8-
9 років (квітень - травень 2025 р.)**

Тиждень / заняття	Ціль заняття	Основний зміст (приклади вправ)	Методичні вказівки
1 тиждень (заняття 1-3)	Підготовка до контрольного етапу, зниження навантаження	Розминки з акцентом на мобільність, легкі координаційні естафети, ведення м'яча в русі, стрибки середньої інтенсивності, вправи на розслаблення	Інтенсивність 60 %, зменшення обсягу; контроль ЧСС і самопочуття
2-3 тиждень (заняття 4-9)	Проведення контрольного тестування	Повторне виконання комплексу тестів: біг 30 м, човниковий біг 4×9 м, стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча 1 кг, біг на 6 хв, нахил уперед; визначення ЧСС, ЖЄЛ, проб Руф'є та Штанге	Стандартизовані умови; подвійний контроль результатів двома тренерами
4-5 тиждень (заняття 10-15)	Ігрова реалізація засвоєних навичок	Міні-змагання «Basketball Skills Challenge», командні ігри 3×3, комбіновані естафети з елементами ведення, передачі та кидка; ігрові ситуації «атака–захист»	Ігровий метод, акцент на швидкості прийняття рішень і взаємодії в команді
6 тиждень (заняття 16-18)	Відновлення після контрольного блоку	Вправи на розвиток гнучкості (нахили, оберти, розтягування), рухливі ігри з низькою інтенсивністю, дихальні вправи, вправи на рівновагу	Зниження навантаження до 50-55 %, застосування дихальних пауз
7 тиждень (заняття 19-21)	Підбиття підсумків і аналіз результатів	Узагальнення показників КГ та ЕГ, тестова гра 5×5, обговорення результатів, анкетування учасників щодо самооцінки власних досягнень	Метод педагогічного аналізу, індивідуальні бесіди, підготовка звітних матеріалів

Ключовою новацією ЕГ було системне інтегрування ігрово-координаційних засобів у розвиток швидкості, спритності, вибухової сили та гнучкості в умовах, наближених до реальних ігрових ситуацій (прийняття рішень у дефіциті часу, зміна напрямку, взаємодія в малій групі). Це

забезпечувало одночасне тренування рухових і когнітивних компонентів (увага, орієнтація, прогнозування дій партнера/суперника), підвищувало моторну щільність і емоційне залучення. На відміну від КГ, у якій переважали лінійні повторення вправ ОФП і елементи техніки без системної варіативності ігрових умов, ЕГ працювала за принципом «фізична якість через ігрове завдання» з чіткою прив'язкою до баскетбольного контексту.

Функціональний контроль включав ЧСС у спокої та після навантаження, ЧД, ЖЄЛ (спірометрія), пробу Руф'є та пробу Штанге. Вихідні значення подано в табл. 3.2; міжгрупових відмінностей не виявлено, що підтверджує однорідність вибірок на старті і коректність подальших порівнянь (див. табл. 3.2).

3.4. Оцінка ефективності експериментальної методики на основі порівняльного аналізу результатів контрольної та експериментальної груп

Метою заключного етапу педагогічного дослідження було визначення ефективності розробленої методики розвитку фізичних якостей баскетболістів 8-9 років на етапі початкової підготовки. Для цього проведено повторне педагогічне тестування та функціональне обстеження учасників контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп після шестимісячної реалізації. Порівняльний аналіз динаміки дозволив визначити кількісні та якісні зміни рівня фізичної і функціональної підготовленості дітей.

У таблиці 3.6 наведено середні результати педагогічних тестів після завершення експерименту. Дані свідчать про достовірне ($p < 0,05-0,01$) покращення більшості показників у ЕГ порівняно як із початковими результатами, так і з КГ.

Порівняльний аналіз результатів (табл. 3.3) засвідчив, що застосування методики сприяло комплексному зростанню рухових якостей. Найбільш виражене покращення відзначено у швидкості (човниковий біг 4×9 м +9,3 %),

вибуховій силі ніг (стрибок з місця +10,3 %) і швидкісно-силових здібностях верхніх кінцівок (метання м'яча +12 %).

Таблиця 3.6

Динаміка фізичних показників баскетболістів 8-9 років після експерименту ($\bar{x} \pm m$, $n = 24$)

№	Показник	КГ	ЕГ	Приріст ЕГ (%)	p
1	Біг 30 м,с	6,62 ± 0,25	6,15 ± 0,22	+7,1	< 0,05
2	Човниковий біг 4×9 м,с	12,36 ± 0,46	11,21 ± 0,40	+9,3	< 0,01
3	Стрибок у довжину з місця,см	142,8 ± 6,9	157,6 ± 7,1	+10,3	< 0,01
4	Метання набивного м'яча 1 кг, м	3,68 ± 0,31	4,12 ± 0,33	+12,0	< 0,05
5	Біг 6 хв, м	913 ± 54	985 ± 62	+7,9	< 0,05
6	Нахил уперед із положення сидячи, см	11,6 ± 2,3	14,2 ± 2,5	+22,4	< 0,05

Примітка. У КГ спостерігалось незначне поліпшення (3-5 %), яке не досягло рівня статистичної значущості ($p > 0,05$).

Такі зміни пояснюються системним використанням функціонально-ігрових станцій і пліометричних вправ, що поєднували фізичні та технічні компоненти в умовах ігрової діяльності. Покращення часу бігу 30 м та 6-хвилинного бігу підтверджує підвищення швидкісної витривалості, тоді як приріст гнучкості засвідчує позитивні зміни в еластичності м'язово-зв'язкового апарату.

На рисунку відображено зростання результатів експериментальної групи (ЕГ) за показниками човникового бігу (с),

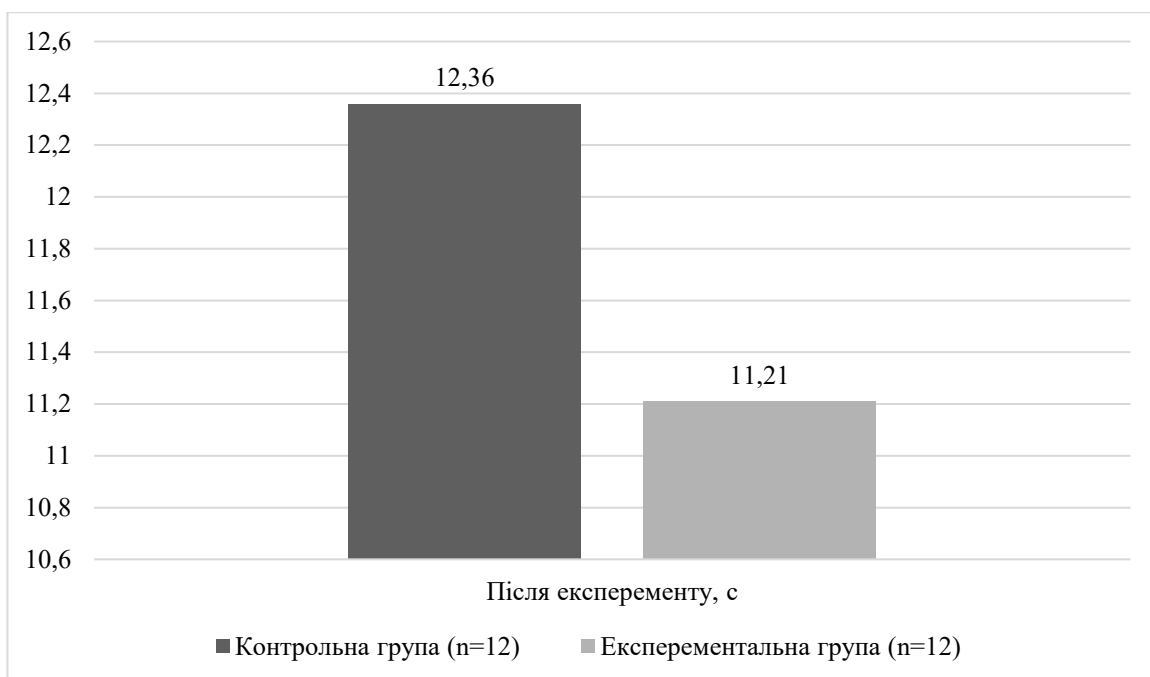


Рис. 3.2. Порівняння середніх результатів човникового бігу 4×9 м баскетболістів 8-9 років після експерименту»

чітко видно скорочення часу в експериментальній групі (з 12,36 до 11,21 с), що підтверджує ефективність впровадженої методики порівняно з контрольною групою.

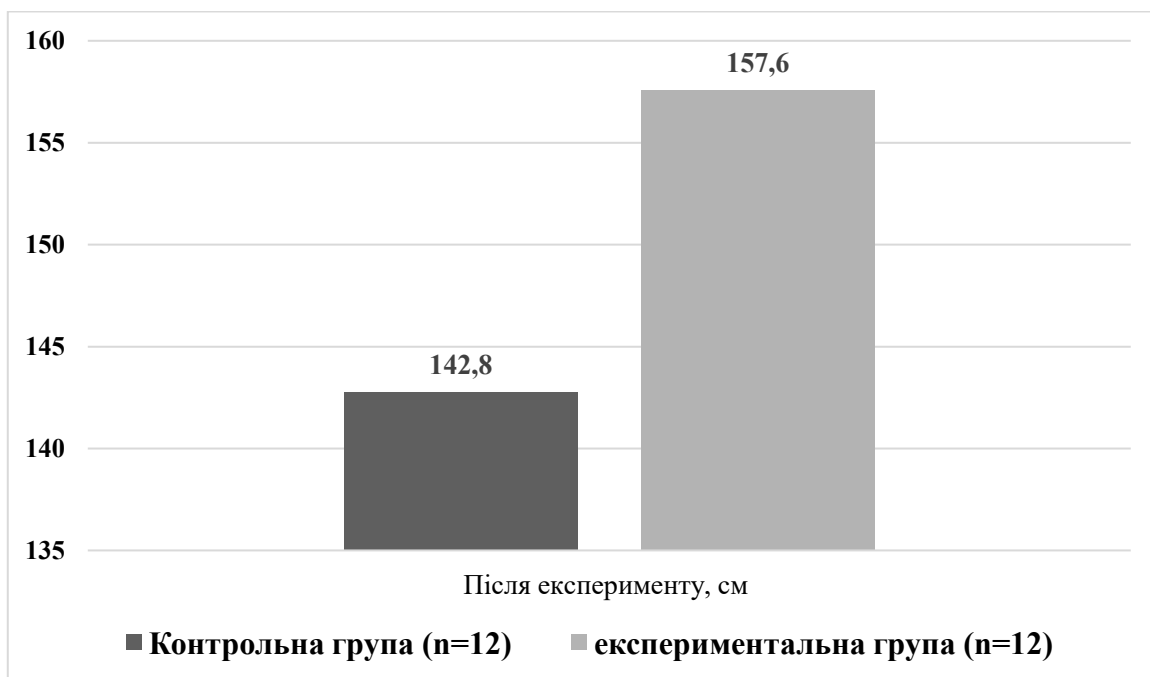


Рис. 3.2. Порівняння середніх результатів стрибка у довжину з місця баскетболістів 8-9 років після експерименту

У тесті «Стрибок у довжину з місця» зафіксовано достовірне зростання показників експериментальної групи - з 142,8 см до 157,6 см (+10,3 %; $p < 0,01$). Це свідчить про істотне покращення вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, що безпосередньо впливає на ефективність стрибкових дій у нападі й захисті. Отримані результати підтверджують ефективність ігрово-координаційної методики розвитку швидко-силових якостей у юних баскетболістів 8-9 років.

Для оцінки впливу на функціональний стан організму проведено повторні вимірювання показників серцево-судинної та дихальної систем. Дані узагальнено в таблиці 3.7.

Отримані дані свідчать, що в ЕГ зафіксовано достовірне покращення функціональних характеристик. Зменшення ЧСС у спокої на 7,5 % і ЧД на 6,8 % вказує на підвищення економічності роботи серцево-судинної та дихальної систем. Показник ЖЄЛ збільшився на 8,2 %, що свідчить про покращення функції зовнішнього дихання

Таблиця 3.7

Функціональні показники баскетболістів 8–9 років після експерименту ($\bar{x} \pm m$, $n = 24$)

№	Показник	КГ	ЕГ	Δ ЕГ (%)	p
1	ЧСС у спокої уд./хв	$86,8 \pm 3,6$	$82,1 \pm 3,2$	-7,5	$< 0,05$
2	ЧД, хв	$20,5 \pm 1,3$	$19,1 \pm 1,2$	-6,8	$< 0,05$
3	ЖЄЛ, мл	1580 ± 120	1710 ± 140	+8,2	$< 0,05$
4	Проба Руф'є, ум. од.	$12,4 \pm 1,1$	$10,3 \pm 1,0$	-16,9	$< 0,01$
5	Проба Штанге, с	$27,1 \pm 2,2$	$31,5 \pm 2,3$	+16,2	$< 0,01$

. Найвиразніше покращення зафіксовано у пробі Руф'є (зниження індексу на 16,9 %) та пробі Штанге (зростання на 16,2 %), що характеризує зростання витривалості, швидше відновлення після навантаження та кращу адаптацію до фізичних зусиль.

У контрольній групі динаміка показників мала тенденцію до незначного покращення, проте не досягла рівня статистичної достовірності ($p > 0,05$).

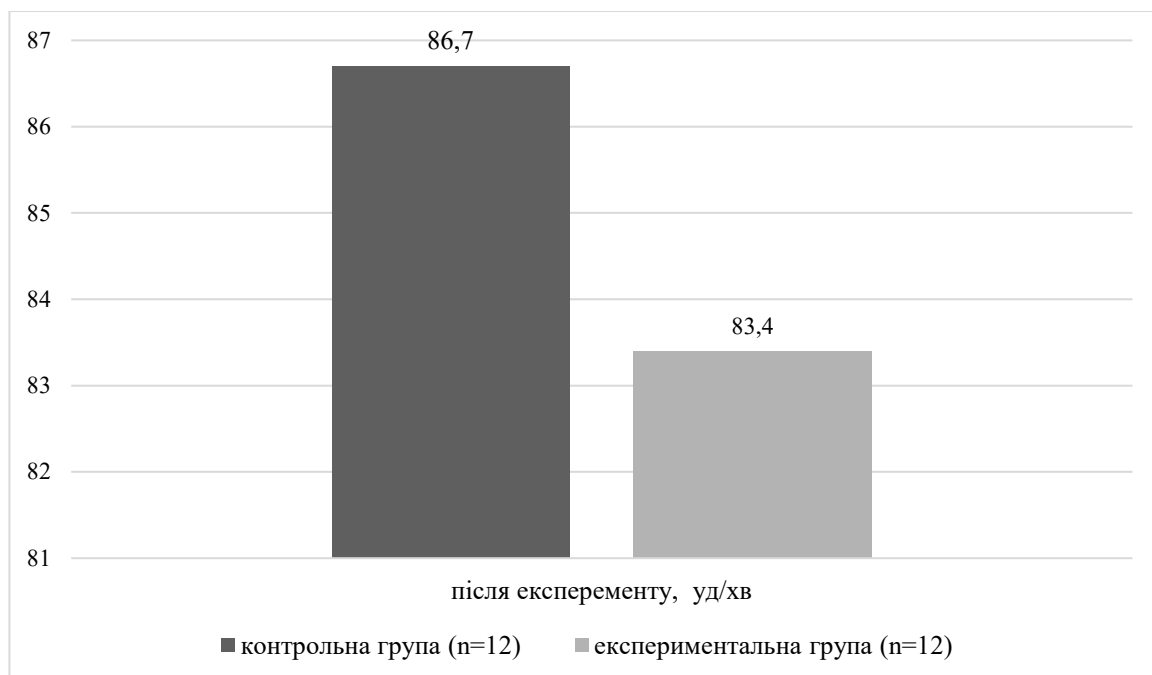


Рис. 3.3. Динаміка частоти серцевих скорочень (ЧСС) баскетболістів 8-9 років після експерименту

На рисунку видно, що експериментальна група (ЕГ) показала більш виражені зміни у порівняно з контрольною групою (КГ), що свідчить про позитивний вплив методики на адаптаційні можливості організму.

Зниження ЧСС в ЕГ свідчить про економізацію роботи серця і кращу тренованість серцево-судинної системи після впровадження методики.

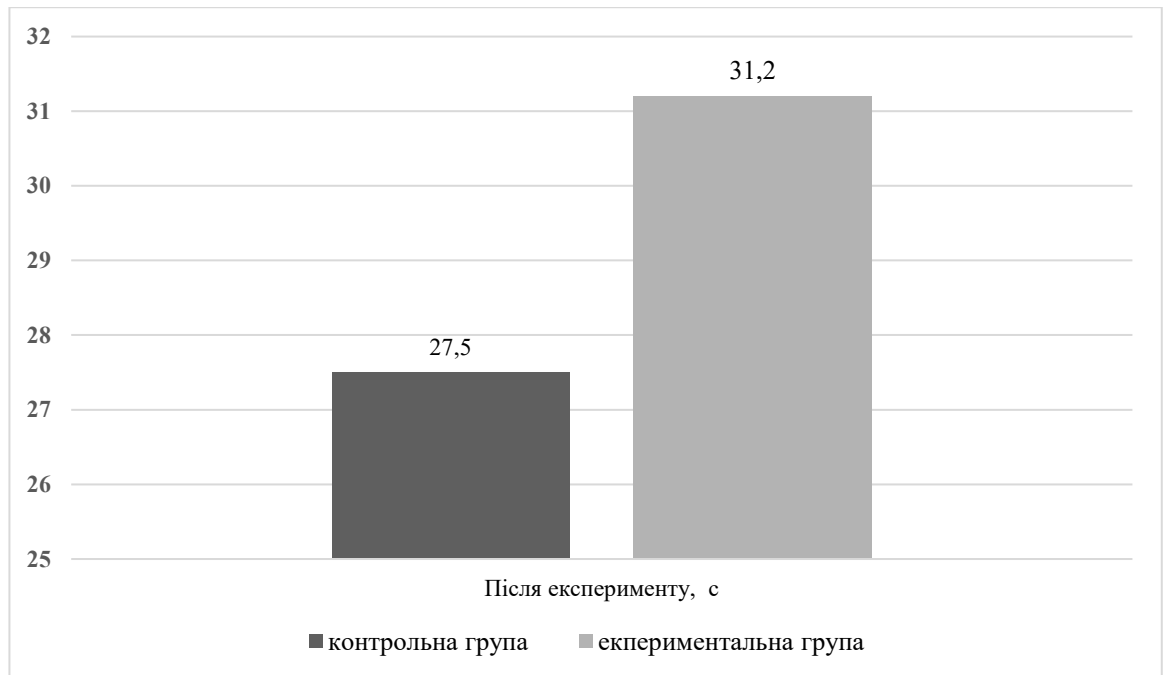


Рис. 3.4. Динаміка Проби Штанге баскетболістів 8-9 років після експерименту

Результати експериментального дослідження підтвердили ефективність запропонованої методики розвитку фізичних і функціональних якостей баскетболістів 8-9 років на етапі початкової підготовки.

1. На початковому етапі дослідження рівень розвитку основних фізичних якостей юних баскетболістів відповідав середньостатистичним показникам для вікової групи, проте спостерігалися недостатні результати у швидко-силових та координаційних тестах (човниковий біг, стрибок у довжину з місця).

2. Реалізація авторської методики, що базувалася на використанні ігрово-координаційних засобів, сприяла істотному підвищенню показників фізичної підготовленості. Після завершення експерименту в експериментальній групі зафіксовано достовірні покращення:

- у швидкості пересування (біг 30 м) - на 7,1 % ($p < 0,05$);
- у спритності (човниковий біг 4×9 м) - на 9,3 % ($p < 0,01$);
- у вибуховій силі (стрибок у довжину з місця) - на 10,3 % ($p < 0,01$);

- у швидкісно-силовій підготовленості (метання набивного м'яча 1 кг) - на 12,0 % ($p < 0,05$);
- у загальній витривалості (біг 6 хв) - на 7,9 % ($p < 0,05$);
- у гнучкості - на 22,4 % ($p < 0,05$).

3. Функціональні показники також зазнали позитивних змін: частота серцевих скорочень у спокої знизилася з 89,4 до 83,4 уд./хв, час проби Штанге зріс із 26,7 до 31,2 с, що свідчить про підвищення економізації серцево-дихальної діяльності та стійкості організму до гіпоксії.

4. Узагальнені результати засвідчують, що впроваджена методика забезпечила гармонійний розвиток основних фізичних якостей та покращення функціонального стану організму дітей 8-9 років . Її застосування може бути рекомендовано для використання в навчально-тренувальному процесі груп початкової підготовки ДЮСШ.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження вирішено всі поставлені завдання, що дозволило комплексно обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити ефективність сучасної методики розвитку фізичних якостей у баскетболістів 8-9 років на етапі початкової підготовки.

Теоретичний аналіз сучасних наукових джерел показав, що ефективність підготовки юних спортсменів значною мірою визначається раціональною організацією навчально-тренувального процесу з урахуванням вікових морфофункціональних і психофізіологічних особливостей дітей. Період 8-9 років характеризується високою пластичністю нервової системи, активним формуванням моторики, розвитком швидкісно-силових і координаційних здібностей. Це створює сприятливі умови для засвоєння базових рухових навичок і формування фундаменту для подальшої спеціалізованої спортивної підготовки.

Аналіз чинних навчальних програм (Типова програма з баскетболу для ДЮСШ, 2019) засвідчив, що традиційні засоби фізичної підготовки не повною мірою забезпечують комплексний розвиток рухових здібностей у дітей молодшого шкільного віку, оскільки переважає переважно повторюваний характер навантажень без належної ігрової динаміки, емоційної складової та розвитку координаційних механізмів. У цьому контексті обґрунтована потреба вдосконалення змісту початкової підготовки шляхом інтеграції ігрово-координаційних, функціональних і пліометричних засобів.

Розроблена експериментальна методика фізичної підготовки для баскетболістів 8-9 років тривалістю шість місяців (листопад 2024 - травень 2025 р.) передбачала 72 тренувальні заняття тривалістю 90 хвилин тричі на тиждень. Її структура включала три цикли: підготовчо-адаптаційний, основний і контрольньо-узагальнювальний. Зміст занять був побудований на принципах поступовості, варіативності, доступності, чергування

навантаження та відпочинку, використання ігрових форм і командної взаємодії. Заняття містили функціональні станції, рухливі ігри з м'ячем, естафети, пліометричні вправи, вправи на баланс, орієнтацію в просторі, швидкість реакції, координацію рухів і розвиток загальної витривалості.

Під час констатувального етапу встановлено, що показники фізичної підготовленості дівчаток контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп були статистично однорідними ($p > 0,05$). Середні значення бігу на 30 м, човникового бігу 4×9 м, стрибка в довжину з місця, метання набивного м'яча, бігу на 6 хв та тесту на гнучкість відповідали середньому рівню за віком. Функціональні показники (ЧСС, ЖЄЛ, проби Руф'є й Штанге) також свідчили про задовільний стан серцево-дихальної системи, але без вираженої тренуваності.

Після реалізації експериментальної методики у дітей експериментальної групи зафіксовано достовірне покращення більшості досліджуваних показників. Зокрема, результати бігу на 30 м покращилися на 7,1 % ($p < 0,05$), човникового бігу 4×9 м - на 9,3 % ($p < 0,01$), стрибка в довжину з місця - на 10,3 % ($p < 0,01$), метання набивного м'яча - на 12,0 % ($p < 0,05$), бігу на 6 хв - на 7,9 % ($p < 0,05$), а гнучкість зросла на 22,4 % ($p < 0,05$). Такі зрушення підтверджують ефективність ігрово-функціональної побудови тренувань, що створює умови для розвитку декількох рухових якостей одночасно.

Динаміка функціональних показників свідчила про позитивні адаптаційні зміни: частота серцевих скорочень у спокої знизилася з 89,4 до 83,4 уд./хв, тривалість затримки дихання за пробою Штанге зросла з 26,7 до 31,2 с ($p < 0,05$), індекс Руф'є покращився з 12,5 до 11,2 ум. од., що вказує на підвищення функціональної стійкості серцево-судинної системи й зростання загальної працездатності.

Порівняльний аналіз підтвердив, що у контрольній групі зміни мали менш виражений характер, а статистично достовірна різниця між показниками двох груп після експерименту свідчить про ефективність експериментальної методики.

Отже, запропонована методика фізичної підготовки довела свою педагогічну доцільність і практичну ефективність. Її використання забезпечує не лише розвиток швидкісно-силових, спритнісних і координаційних якостей, але й сприяє вдосконаленню функціонального стану, підвищенню рівня рухової активності та формуванню інтересу дітей до занять спортом.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання експериментальної методики як складової навчально-тренувальної діяльності тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також у навчальному процесі ЗВО фізкультурного профілю при підготовці майбутніх фахівців із спортивних ігор.

Отримані результати розширюють наукові уявлення про закономірності розвитку фізичних і функціональних якостей у дітей молодшого шкільного віку, підвищують ефективність організації початкової спортивної підготовки у баскетболі та можуть бути використані для вдосконалення програмно-нормативного забезпечення ДЮСШ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва, Я. Ф., & Помещикова, І. П. (2022). Використання технічних засобів підготовки у спортивних іграх. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 56-59.
2. Безмилов, М. (2017). Програма підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Франції. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 10-15.
3. Бондар, Т. С. (2022). Фізична підготовка баскетболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6(153), 45-51.
4. Вознюк, Т. В., & Драчук, А. І. (2016). Контроль змагальної діяльності в баскетболі за часовими інтервалами. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (1), 267-271.
5. Гребенюк, О. П., & Білоус, Т. А. (2021). Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі занять баскетболом. *Молодь та олімпійський рух*, (3), 45-50.
6. Гребінка, Г. Я. (2023). *Удосконалення фізичної та технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки* (Дис. д-ра філософії). Львів. Репозитарій ЛДУФК
7. Ефімов, О. А. (2023). *Основи баскетболу* (навч. посіб.). Вінниця: ВП «Вінницький політехнічний інститут».
8. Івченко, О. М., & Мітова, О. О. (2023). *Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки* (монографія). Дніпро.
9. Івченко, О. М., Мітова, О. О., & М'ячін, В. Г. (2023). Нечітко-логічна експертна система для інтегральної оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивні ігри*, 2(28), 15-26. <https://doi.org/10.15391/si.2023-2.02>

- 10.Клюс, О., Прозар, М., Балацька, Л., Скавронський, О., Петров, О., & Бережок, С. (2022). Результати участі жіночої української збірної з баскетболу 3х3 протягом 2010-2021 років. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 24, 17-24.
- 11.Козак, А. М. (2016). *Контроль координаційних здібностей тенісистів 5-6 років на етапі початкової підготовки* (Автореф. дис.). Київ.
- 12.Козіна, Ж. Л. (2019). *Теоретико-методичні основи індивідуалізації тренувального процесу спортсменів у командних ігрових видах спорту*. Харків: ХДАФК.
- 13.Komotska, O. S., & Sushko, R. O. (2022). Modern Approaches for the Physical Training of Young Female Basketball Players. *Теорія та методика фізичного виховання*, 22(2), 260–267. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.17>
- 14.Костюкевич, В. М., Воронова, В. І., Шинкарук, О. А., & Борисова, О. В. (2016). *Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах* (В. М. Костюкевич, Ред.). Вінниця: Нілан-ЛТД
- 15.Круцевич, Т. Ю. (2018). *Теорія і методика фізичного виховання* (Т. 1). Київ: Олімпійська література.
- 16.Круцевич, Т. Ю., & Безверхня, Г. В. (2018). *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення*. Київ: Олімпійська література.
- 17.Кузенков, Є. О. (2019). *Методика застосування технічного обладнання для розвитку рухових якостей студентської молоді у процесі занять баскетболом* (Дис. д-ра наук). Київ.
- 18.Кузенков, Є. О. (2015). Розвиток рухових якостей студентів-баскетболістів за допомогою технічних засобів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*, (9), 50-53.
- 19.Кузенков, Є. О. (2015). Роль технічних засобів в освоєнні рухових дій студентів, які займаються баскетболом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (19), 251-256.

20. Лизогуб, В. С., Супрунович, В. О., Пустовалов, В. О., & Гречуха, С. В. (2016). Нейродинамічні функції баскетболістів різних ігрових амплуа. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 81-84.
21. Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського. (2020). Фізична підготовка юних спортсменів у системі ДЮСШ: Методичні рекомендації. Львів: ЛДУФК.
22. Міністерство молоді та спорту України. (2019). Типова навчальна програма з баскетболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ.
23. Мітова, О. О. (2021). Динаміка розвитку командних спортивних ігор як підґрунтя формування сучасної системи контролю у командних спортивних іграх. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 13(32), 198-211.
24. Мітова, О. О. (2022). Теоретико-методичні основи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічної підготовки (Монографія). Дніпро. Репозитарій ЛДУФК
25. Мітова, О. О., & Івченко, О. М. (2015). Комплексний контроль баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки за чинною навчальною програмою ДЮСШ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*, 10 (65), 111-114. Репозитарій ЛДУФК
26. Мітова, О. О., & Сушко, Р. О. (2021). *Методи наукових досліджень в баскетболі (2-ге вид., доп. та перероб.)*. Дніпро
27. Мітова, О. О., & Шинкарук, О. А. (2022). Обґрунтування підходу до формування системи контролю в командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 191-200. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-191>
28. Мітова, О. (2024). Система засобів контролю підготовленості у командних спортивних іграх з позиції системного підходу. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(11), 139-151. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.111>
29. Мітова, О., & Івченко, О. (2021). Інтегральна оцінка та нормативні шкали оцінювання показників технічної підготовленості баскетболістів 13-14 років. *Спортивні ігри*, 1(19), 34-41. <https://doi.org/10.15391/si.2021-1.04>

30. Мітова, О., Малойван, Я. В., Ханюкова, О. В., Івченко, О. М., & Раковська, І. А. (2023). Підходи до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, 3(161), 122-127.
31. Мусієнко, А. В., Несен, О. О., & Цимбалюк, Ж. О. (2023). Аналіз показників технікотактичних взаємодій у баскетболі 3х3. Спортивні ігри, 1(27), 40-50.
32. Мусієнко, А. (2024). Вдосконалення тактичних взаємодій гравців у баскетболі 3х3 на етапі спеціалізованої базової підготовки (Дис. PhD). Харків.
33. Мусієнко, А., & Цимбалюк, Ж. (2024). Вдосконалення командної роботи гравців у спортивних іграх. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності, 60-69.
34. Нестеренко, Н. А., & Крюковська, О. С. (2021). Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа (Метод. рекомендації). Дніпро: Придніпровська держ. ун-та внутр. справ.
35. Осадча, Л. А., & Гребінюк, Н. М. (2024). Фізіологічні і психологічні характеристики гравців-захисників різних ігрових видів спорту. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму, 261.
36. Осіпов, В. М. (2015). Комплексний контроль у системі управління тренуваннями спортсменів у ігрових видах спорту. Спортивні ігри, (11), 134-139.
37. Платонов, В. М. (2020). Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Загальна теорія та її практичні застосування. Київ: Олімпійська література.
38. Платонов, В. М. (2021). Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня.
39. Платонов, В. М. (2020). Сучасна система спортивного тренування. Поплавський, Л. Ю., & Окіпняк, В. Г. (1999). Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ. Київ.

40. Помещикова, І. П., & Іванов, І. В. (2018). Психофізіологічні показники волейболістів студентського віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я*, 108-110.
41. Помещикова, І. П., Пашенко, Н. О., Ширяєва, І. В., & Кудімова, О. В. (2021). Зміни показників рівноваги баскетболістів 12 років під впливом вправ на балансувальній півсфері. *Спортивні ігри*, 2(20), 83-91.
<https://doi.org/10.15391/si.2021-2.08>
42. Ровний, А. С., & Лизогуб, В. С. (2016). Психосенсорні механізми управління рухами спортсменів (Монографія). Харків: ХНАДУ.
43. Сергієнко, Л. П. (2013). Технології наукових досліджень у фізичній культурі (Кн. 1). Тернопіль: Навчальна книга Богдан.
44. Федерація баскетболу України. (2019). Типова навчальна програма для ДЮСШ з баскетболу (2019 р.). Київ: ФБУ.
45. Федорчук, С. В. (2021). Розвиток швидкісно-силових якостей у спортсменів ігрових видів спорту: Теорія і практика. Київ: НУФВСУ.
46. Федорчук, С. В. (2021). Теорія та методика спортивного тренування. Київ: Центр учбової літератури.
47. Шевченко, О. О., & Наконечний, І. Ю. (2023). Рівень сенсомоторних реакцій студентів спеціалізації бадмінтон, теніс. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, 39, 84-88.
<https://doi.org/10.15330/fcult.39.84-88>
48. Шевченко, О. О., Тропін, Ю. М., & Романенко, В. В. (2021). Порівняльний аналіз показників сенсомоторних реакцій борців та спортсменів спортивних ігор з ракетками. *Спортивні ігри*, 3(21), 80-90.
<https://doi.org/10.15391/si.2021-3.9>
49. Шиян, Б. М. (2020). Методика фізичного виховання школярів. Львів: ЛДУФК
50. Argote, L., & McGrath, D. E. (1993). Group processes in organizations: Continuity and change. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 8, 333-389.

51. Ashford, M., Abraham, A., & Poolton, J. (2021). Understanding a player's decision-making process in team sports: A systematic review of empirical evidence. *Sports*, 9, 65.
52. Beauchamp, M. R. (2005). Towards an applied model of role perception and group dynamics in sport: From theory and research to practice. *Psychology of Sports Training*, 44-54.
53. Bednarek, D., & Zalewski, K. (2017). The importance of team cohesion in team sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 227-233.
54. Boros, Z., Toth, K., Csurilla, G., & Sterbenz, T. (2022). A comparison of 5v5 and 3x3 men's basketball regarding shot selection and efficiency. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15137.
55. DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2012). Teammate social support, burnout, and self-determination motivation in college athletes. *Psychology of Sports and Physical Exercise*, 14, 258-265.
56. Dibble, R. (2010). Cooperation for the common good: An examination of internal and external adjustment (Doctoral dissertation). *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*.
57. Ferioli, D., Conte, D., Scanlan, A. T., & Vaquera, A. (2022). Technical-tactical demands of 3×3 international basketball games according to game outcome, player sex, and competition phase. *The Journal of Strength & Conditioning Research*.
58. Ferioli, D., Rampinini, E., Conte, D., Rucco, D., Romagnoli, M., & Scanlan, A. (2022). Physical demands during 3x3 international male and female basketball games are partially impacted by competition phase but not game outcome. *Biology of Sport*, 40(32), 77-387.
59. FIBA Europe Research Department. (2023). *Basketball Skills Development in Children Aged 7-10*. Geneva: FIBA.
60. FIBA Europe. (2022). *Youth Development Program Guidelines*. Munich: FIBA Europe.

61. Koryahin, V., & Hrebinka, H. (2023). Content and structure of competitive activities of young basketball players aged 13-14. Теорія та методика фізичного виховання, 1, 143-147. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.120>
62. Koryahin, V., & Hrebinka, H. (2022). Scientific and methodological approaches to the training of basketball players aged 10-14 in institutions of out-of-school education. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки, 17(173), 54-59. <https://doi.org/10.5281/zenodo7077671>
63. Liu, H., & Li, N. (2020). Research on the technology of intelligent basketball shooting training vehicle. Journal of Physics: Conference Series, 1648, 042091. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1648/4/042091>
64. Mahmoud, A., Najm, A. M. A., & Zahmer, A. M. K. (2024). The impact of skill training... Journal of Humanities and Social Sciences Research, 3(2). <https://doi.org/10.33687/jhssr.003.02.0316>
65. Sushko, R., & Doroshenko, E. (2017). Professionalization issues as a factor of sports games globalization (based on basketball). Proceedings of the VII International Academic Congress “Fundamental and Applied Studies in EU and CIS Countries”, 128-132.
66. Tymoshenko, O., et al. (2021). Exercise machines in speed and coordination development among students playing basketball. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(2), 347-355. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090224>

ДОДАТКИ

**Структура та зміст тренувальних циклів експериментальної методики
фізичної підготовки баскетболістів 8–9 років**

Тренувальний цикл (період)	Тривалість і кількість занять	Мета і завдання	Основний зміст (засоби і форми занять)
Підготовчо- адаптаційний (листопад – грудень 2024 р.)	7 тижнів / 21 заняття	Адаптація організму до систематичних навантажень, формування базових рухових навичок, розвиток загальної координації, орієнтації та рівноваги	• Рухливі ігри з м'ячем і без м'яча • Бігові прискорення 5–10 м, старт із різних положень • Стрибки через перешкоди, стрибки з місця й у русі • Вправи на баланс, рівновагу, орієнтацію в просторі • Легкі пліометричні комплекси та естафети
Основний (січень – березень 2025 р.)	12 тижнів / 36 занять	Спрямований розвиток швидкісно- силових і координаційних якостей, вдосконалення техніко-тактичних елементів гри	• Функціонально-ігрові станції (4–6 станцій по 6–8 хв): швидкість, стрибки, метання, реакція, координація • Ігрові естафети з м'ячем (біг + ведення + передача + кидок) • Міні-ігри 2×2 та 3×3 для розвитку реакції, прийняття рішень, командної взаємодії • Пліометричні комплекси середньої інтенсивності
Контрольно- узагальнюючий (квітень – травень 2025 р.)	7 тижнів / 21 заняття	Підсумкова перевірка рівня розвитку фізичних якостей і функціональних показників, узагальнення результатів	• Повторне педагогічне тестування • Порівняльний аналіз результатів КГ і ЕГ • Тестові ігри, змагання та естафети для перевірки прикладної ефективності • Вправи відновного характеру, розвиток гнучкості

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

_____ В.О. Мельничук
(Підпис)

АНОТАЦІЯ

Мельничук В. О. ВПРОВАДЖЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПОЧАТКОВОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра зі спеціальності **017 «Фізична культура і спорт»**. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, 2025.

У роботі представлено результати педагогічного дослідження, спрямованого на підвищення ефективності розвитку фізичних якостей у баскетболістів 8-9 років на етапі початкової підготовки. У ході шестимісячного формувального експерименту (листопад 2024 - травень 2025 р.) за участю дівчаток Мамаївської ДЮСШ Чернівецької області встановлено достовірне покращення більшості показників фізичної підготовленості експериментальної групи: човниковий біг 4×9 м +9,3 % ($p < 0,01$), стрибок у довжину з місця +10,3 % ($p < 0,01$), біг 30 м +7,1 % ($p < 0,05$). Позитивна динаміка функціональних показників (зниження ЧСС у спокої, покращення проби Штанге) підтверджує зростання тренуваності та адаптаційних можливостей дітей.

Ключові слова: баскетбол, фізичні якості, діти 8-9 років, тренувальний процес, ігрово-координаційна методика, експериментальна програма.

ABSTRACT

Melnychuk V. IMPLEMENTATION OF AN EXPERIMENTAL METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF BEGINNER-LEVEL BASKETBALL PLAYERS. Qualification thesis for the Master's degree in **“Physical Culture and Sport”**. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Chernivtsi, 2025.

The thesis presents the results of a pedagogical study aimed at improving the effectiveness of developing physical qualities in basketball players aged 8–9 years during the initial training stage. The pedagogical experiment, conducted in the Mamaivtsi Youth Sports School, demonstrated statistically significant improvements in the experimental group compared to the control: shuttle run 4×9 m +9.3% ($p < 0.01$), standing long jump +10.3% ($p < 0.01$), 30 m sprint +7.1% ($p < 0.05$). Functional indicators (resting heart rate, Stange test) also improved, confirming better cardiovascular efficiency and overall physical adaptation.

Keywords: basketball, physical qualities, children 8–9 years, training process, coordination method, experimental program.

