

ЧОПИК Тетяна

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1460-2953>tatyana.chopik@ukr.net**МОДІНА Ірина**

Ліцеї № 15 імені Олександра Співачука Хмельницької міської ради

<https://orcid.org/0009-0004-5941-511X>iramodina2019@gmail.com**ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ З УРАХУВАННЯМ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

У статті розглянуто проблему формування технічної підготовленості юних баскетболістів на початковому етапі спортивної підготовки з урахуванням оздоровчої спрямованості рухової активності. Метою дослідження було обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики симетричного навчання технічним елементам гри в баскетбол у дітей молодшого шкільного віку. У процесі педагогічного експерименту застосовувалися комплексні методи дослідження, що включали педагогічне спостереження, тестування рівня технічної підготовленості та методи математичної статистики. Навчально-тренувальний процес будувався на поєднанні ігрових, спеціально-підготовчих і загальнорозвивальних вправ із використанням спрощених ігрових ситуацій та додаткового обладнання.

Результати дослідження засвідчили достовірне покращення показників ведення м'яча, передач, кидків у русі та виконання комбінованих вправ як домінують, так і не домінують рукою. Отримані дані підтверджують ефективність запропонованої методики та доцільність її використання у навчально-тренувальному процесі юних баскетболістів з метою підвищення рівня технічної підготовленості й забезпечення оздоровчого ефекту занять.

Ключові слова: юні баскетболісти, технічна підготовленість, симетричне навчання, початковий етап підготовки, оздоровча спрямованість, рухова активність.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.28>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сучасний баскетбол є одним із найбільш динамічних і технічно насичених видів спортивних ігор, що поєднує високі вимоги до індивідуальної майстерності спортсменів та ефективної командної взаємодії. Значна різноманітність технічних дій, інтенсивний руховий режим і комплексний вплив на основні фізичні якості зумовлюють його вагомий потенціал як засобу оздоровчої рухової активності та гармонійного фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема формування технічної підготовленості юних баскетболістів на початковому етапі спортивного навчання з урахуванням оздоровчої спрямованості тренувального процесу.

Оволодіння техніко-тактичними діями є ключовою умовою становлення спортивної майстерності та ефективної ігрової діяльності

спортсменів-початківців. Водночас на початковому етапі підготовки технічне навчання має виконувати не лише спеціалізовану, а й виражену оздоровчу функцію, сприяючи розвитку координаційних здібностей, рухової культури та функціональних можливостей організму дітей. Техніка гри в баскетболі має динамічний характер і постійно вдосконалюється під впливом підвищення темпу гри та ускладнення ігрових ситуацій, що зумовлює необхідність формування універсальності рухових дій уже на ранніх етапах підготовки.

Основою ефективної ігрової діяльності баскетболіста є здатність якісно володіти м'ячем, виконувати ведення, передачі, ловіння та кидки в різноманітних умовах гри. Важливою складовою такої підготовленості є формування навичок виконання технічних прийомів як правою, так і лівою рукою з однаковою надійністю. Симетричний розвиток рухових дій сприяє не лише підвищенню ефективності ігрової діяльності,

а й забезпечує оздоровчий ефект, зменшуючи ризик однобічного навантаження та формування функціональних дисбалансів у юних спортсменів.

Аналіз практики дитячо-юнацького баскетболу свідчить, що на початковому етапі підготовки часто переважає орієнтація на швидке досягнення результату за рахунок використання переважно «робочої» руки. Такий підхід, незважаючи на тимчасове підвищення ефективності ігрових дій, не відповідає принципам оздоровчо орієнтованої рухової активності та призводить до формування стійких технічних і функціональних дисбалансів, що негативно позначається на подальшому спортивному розвитку дітей.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що питання поєднання технічної підготовки юних баскетболістів з оздоровчою спрямованістю рухової активності, зокрема в аспекті формування симетричних навичок володіння м'ячем, залишаються недостатньо опрацьованими. Це зумовлює необхідність розроблення та впровадження науково обґрунтованих методичних підходів, спрямованих на оптимізацію навчально-тренувального процесу з урахуванням як спортивних, так і оздоровчих завдань початкового етапу підготовки.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

У працях вітчизняних та зарубіжних науковців проблема технічної підготовки юних баскетболістів розглядається з позицій вікових особливостей фізичного розвитку, закономірностей формування рухових навичок та сучасних вимог до змагальної діяльності. Водночас у більшості досліджень технічне навчання трактується переважно як засіб досягнення спортивного результату, тоді як його оздоровчий потенціал на початковому етапі підготовки висвітлюється недостатньо.

У роботах Ю. А. Бріскіна, А. А. Дяченка, М. П. Пітина [1] та М. М. Омеляненка [5] розкрито теоретичні та методичні засади навчання техніки баскетболу, визначено структуру основних технічних прийомів, принципи поетапного засвоєння рухових дій і значення багаторазового повторення вправ у різних умовах. Автори наголошують на необхідності системності та поступовості

навчання, однак питання формування симетричних навичок володіння м'ячем та їх оздоровчого впливу на організм дітей розглядаються фрагментарно.

Фундаментальні положення теорії фізичного виховання та розвитку рухових здібностей викладено в працях Т. Ю. Круцевич, О. М. Худолія [2] та М. І. Ляха [3]. У цих дослідженнях підкреслюється значення сенситивних періодів розвитку, координаційних здібностей і нейром'язових механізмів формування рухових навичок у дітей молодшого шкільного віку. Автори обґрунтовують необхідність гармонійного та симетричного розвитку рухових функцій, що створює передумови для поєднання технічної підготовки зі здоров'язбережувальною спрямованістю рухової активності.

Методичні підходи до навчання технічним діям у спортивних іграх узагальнено в працях В. Г. Ареф'єва [7], де акцентується увага на варіативності вправ, поступовому ускладненні рухових завдань і використанні ігрових та спеціально-підготовчих засобів. Разом із тим питання рівномірного розвитку правої та лівої сторін тіла, а також їх значення для оздоровчого ефекту на початковому етапі спортивної підготовки потребують подальшого наукового уточнення.

Зарубіжні дослідження L. Brown, T. De Witt [9]; J. Krause, R. Meyer; C. A. Wrisberg [10] зосереджені на практичних аспектах навчання баскетболу в дитячо-юнацькому спорті. Автори наголошують на доцільності раннього формування універсальності гравця, розвитку навичок володіння м'ячем обома руками та застосування ігрових і оздоровчо орієнтованих методів навчання, що сприяють підвищенню рухової активності та мотивації дітей.

Теоретичні основи моторного навчання та контролю рухів представлені в працях R. Malina, C. Bouchard, O. Bar-Or [11], де обґрунтовано взаємозв'язок між біологічним дозріванням, руховим досвідом і ефективністю засвоєння складних рухових дій. Ці положення мають важливе методологічне значення для розроблення програм технічної підготовки юних баскетболістів з урахуванням їхніх вікових та функціональних можливостей.

Практичні рекомендації USA Basketball та European Basketball Coaches Association

акцентують увагу на необхідності всебічної технічної підготовленості на ранніх етапах навчання, розвитку симетричних рухових навичок, уникнення ранньої спеціалізації та забезпечення оздоровчої спрямованості тренувального процесу [12].

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури засвідчує наявність значної кількості досліджень, присвячених технічній підготовці юних баскетболістів. Водночас проблема формування технічної підготовленості на початковому етапі з урахуванням оздоровчої спрямованості рухової активності, зокрема в аспекті розвитку симетричних навичок володіння м'ячем, залишається недостатньо систематизованою, що зумовлює актуальність подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є наукове обґрунтування та визначення ефективних методичних підходів до формування технічної підготовленості юних баскетболістів на початковому етапі спортивної підготовки з урахуванням оздоровчої спрямованості рухової активності.

Методи дослідження – аналіз і синтез, порівняння, узагальнення, методи математичної статистики.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Формування технічної підготовленості юних баскетболістів на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки є одним із ключових завдань навчально-тренувального процесу, оскільки саме в цьому віці закладаються основи рухових навичок, координаційних здібностей і функціональної готовності організму дитини. Особливого значення набуває поєднання технічного навчання з оздоровчою спрямованістю рухової активності, що відповідає сучасним вимогам фізичного виховання та дитячо-юнацького спорту [4].

Формування технічної підготовленості здійснювалося з урахуванням принципів доступності, поступовості та варіативності, що забезпечувало відповідність змісту й обсягу навантажень віковим та психофізіологічним особливостям дітей

молодшого шкільного віку. Запропонована методика передбачала раціональне поєднання ігрових, спеціально-підготовчих і загальнорозвивальних вправ, що дозволяло підтримувати оптимальний рівень фізичного навантаження, сприяло гармонійному розвитку рухових якостей та створювало позитивний емоційний фон занять [8].

Використання рухливих ігор, спрощених ігрових ситуацій та елементів змагальної діяльності сприяло інтеграції технічного навчання в оздоровчий контекст тренувального процесу. Такий підхід не лише підвищував інтерес і мотивацію юних спортсменів до систематичних занять баскетболом, але й забезпечував профілактику перевантажень, формування правильної рухової культури та зниження ризику однобічного розвитку [4].

Особливе місце в структурі навчально-тренувального процесу посідала методика симетричного навчання, спрямована на рівномірний розвиток технічних умінь провідною і непровідною руками. Реалізація цього підходу на початковому етапі підготовки розглядається як важливий чинник не лише підвищення ефективності ігрової діяльності, але й збереження та зміцнення здоров'я дітей за рахунок зменшення проявів функціональної асиметрії.

З метою перевірки ефективності розробленої методики симетричного навчання було проведено педагогічний експеримент, спрямований на оцінку рівня технічної підготовленості та динаміки сформованості рухових навичок у юних баскетболістів на початковому етапі підготовки.

У дослідженні взяли участь 13 баскетболістів віком 10-12 років, які систематично займалися у ДЮСШ №1 м. Хмельницький. За результатами медичного огляду всі учасники належали до основної медичної групи, не мали протипоказань до фізичних навантажень і характеризувалися приблизно однаковим рівнем фізичного розвитку та загальної фізичної підготовленості.

На початку дослідження було проведено первинне тестування, яке дозволило визначити вихідний рівень володіння м'ячем правою та лівою руками з метою оцінки ефективності застосованих методик і динаміки технічної підготовленості (табл. 1).

Навчально-тренувальний процес в обох групах здійснювався в однакових умовах спортивного залу ДЮСШ і відповідно використовувалася розроблена програма з акцентом на симетричний розвиток технічних умінь, що передбачала виконання ведення, передач і кидків як правою, так і лівою рукою, а також з різних позицій відносно кошика.

Для аналізу отриманих даних застосовувалися методи математичної статистики. Розраховували середнє арифметичне значення показників (M) та середню помилку середнього (m), яку

визначали за формулою, $M = \Sigma / \sqrt{n}$, де Σ – середньоквадратичне відхилення, n – кількість обстежуваних спортсменів. Достовірність відмінностей між середніми значеннями показників визначалася за t -критерієм Стьюдента. Рівень статистичної значущості приймали на рівні $p < 0,05$.

Застосування зазначених методів забезпечило об'єктивну оцінку вихідного рівня технічної підготовленості юних баскетболістів і створило наукове підґрунтя для подальшого аналізу ефективності методики симетричного навчання.

Таблиця 1

Рівень технічної підготовленості баскетболістів на старті експерименту

Показники вправи	Рука	Результати
Ведення м'яча 28 м (2×14 м), с	права	15,2 ± 0,33
	ліва	18,5 ± 0,24
Передача м'яча в стіну за 30 с, кількість разів, відстань 3 м	права	11,0 ± 0,83
	ліва	9,39 ± 0,66
Кидок м'яча в русі, кількість разів	права	4,11 ± 0,75
	ліва	2,48 ± 0,44
Човниковий біг з веденням м'яча 3×9 м, с	права	16,1 ± 0,62
	ліва	18,6 ± 0,90
Комбінована вправа, с, влучання	—	40,8 ± 1,12

Аналіз результатів тестування технічної підготовленості юних баскетболістів на початку педагогічного експерименту свідчить про наявність вираженої функціональної асиметрії між виконанням технічних елементів провідною (правою) та непровідною (лівою) руками.

За показниками ведення м'яча на дистанції 28 м (2×14 м) кращі результати зафіксовано під час виконання вправи правою рукою - 15,2 ± 0,33 с, тоді як при веденні лівою рукою час виконання був гіршим і становив 18,5 ± 0,24 с, що свідчить про нижчий рівень контролю м'яча непровідною кінцівкою.

Аналогічна тенденція простежується і в тесті передачі м'яча в стіну за 30 секунд з відстані 3 м. Кількість виконаних передач правою рукою становила 11,0 ± 0,83 разів, тоді як лівою - 9,39 ± 0,66 разів, що вказує на недостатню сформованість координаційних умінь при виконанні передач непровідною рукою.

Під час виконання кидка м'яча в русі також зафіксовано істотну різницю між результатами правою та лівою руками. Середня кількість влучних кидків правою рукою становила 4,11 ± 0,75 разів, тоді як

лівою - лише 2,48 ± 0,44 разів, що підтверджує домінування провідної руки у кидкових діях.

У тесті «човниковий біг з веденням м'яча 3×9 м» час виконання вправи правою рукою був кращим 16,1 ± 0,62 с, порівняно з виконанням лівою рукою 18,6 ± 0,90 с, що знову ж таки свідчить про нерівномірність розвитку технічних навичок.

Результати комбінованої вправи, яка інтегрує кілька технічних дій, становили в середньому 40,8 ± 1,12 с, що характеризує загальний рівень технічної підготовленості юних баскетболістів як недостатньо збалансований та потребує цілеспрямованої корекції.

Таким чином, результати стартового тестування підтверджують доцільність застосування методики симетричного навчання, спрямованої на розвиток технічних умінь непровідною рукою та зменшення функціональної асиметрії на початковому етапі підготовки юних баскетболістів.

При застосуванні методики симетричного навчання особлива увага приділялася виконання технічних елементів як правою, так і лівою рукою, що зумовлено специфікою ігрових ситуацій, позицією гравця на майданчику та характером взаємодії з

партнерами і захисниками. Так, під час виконання кидка в русі праворуч від щита перевага надається правій руці, яка є віддаленішою від захисника і забезпечує кращий контроль м'яча та зменшує ймовірність перешкоджання. Аналогічний принцип застосовувався під час ведення м'яча та виконання передач, коли вибір робочої руки визначався просторовим розташуванням гравця і партнерів.

Навчальна задача полягала у формуванні вміння виконувати технічні елементи обома руками з різних позицій щодо щита та партнерів, що сприяло підвищенню універсальності та ефективності ігрових дій юних баскетболістів.

Початкове симетричне навчання технічним елементам гри в баскетбол здійснювалося на основі систематичного та поетапного підходу і ґрунтувалося на таких принципах:

- поділ технічного прийому на окремі складові частини з метою кращого усвідомлення структури руху;
- використання підготовчих та імітаційних вправ перед опануванням цілісної дії;
- поєднання цілісного та поетапного методів навчання з подальшим застосуванням прийомів у ігрових ситуаціях[8];

- залучення додаткового обладнання та спеціальної розмітки для створення контрольованих умов навчання;

- використання полегшених і зменшених за розміром м'ячів з урахуванням вікових і фізичних можливостей дітей [4].

Під час вивчення технічних прийомів у спрощених умовах основну увагу зосереджували на правильній структурі рухової дії та технічно правильної координації рухів. Застосування комплексу підготовчих вправ забезпечувало поступове та стійке формування рухових навичок, а включення ігрових вправ сприяло перенесенню набутих умінь у змагальну діяльність.

Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування, яке відбулося наприкінці експериментального періоду (табл.2). Його метою було визначення змін у рівні технічної підготовленості юних баскетболістів, а також оцінка ефективності застосування методики симетричного навчання. Повторне тестування проводилося за тими самими показниками, методиками та в аналогічних умовах, що й на початковому етапі дослідження, що забезпечило об'єктивність і коректність порівняння отриманих результатів.

Таблиця 2

Результати технічної підготовки баскетболістів після завершення експерименту

Тест	Рука	Результати
Ведення м'яча 28 м (2×14 м)	права	13,2 ± 0,56
	ліва	15,7 ± 0,40
Передача м'яча в стіну за 30с, кількість разів, відстань 3 м	права	12,1 ± 0,63
	ліва	9,8 ± 0,58
Кидок м'яча в русі, кількість разів	права	4,83 ± 0,31
	ліва	3,78 ± 0,24
Човниковий біг з веденням м'яча 3х9м, с	права	15,2 ± 0,42
	ліва	17,3 ± 0,31
Комбінована вправа, с,	—	39,4 ± 0,37

Аналіз результатів повторного тестування технічної підготовленості юних баскетболістів після завершення педагогічного експерименту свідчить про позитивні зміни в рівні володіння технічними елементами як провідною, так і непровідною руками.

У тесті «Ведення м'яча на 28 м (2×14 м)» баскетболісти продемонстрували кращі показники порівняно з початковими даними. Час виконання вправи правою рукою

становив 13,2 ± 0,56 с, тоді як лівою - 15,7 ± 0,40 с, що свідчить про підвищення швидко-координаційних можливостей та покращення контролю м'яча, особливо непровідною рукою.

У вправі «Передача м'яча в стіну за 30 с» з відстані 3 м також зафіксовано зростання результативності. Кількість передач, виконаних правою рукою, становила 12,1 ± 0,63 разів, а лівою - 9,8 ± 0,58 разів, що вказує на покращення точності та швидкості

виконання передач, а також на поступове вирівнювання показників між руками.

Під час виконання кидка м'яча в русі середня кількість влучних спроб правою рукою зросла до $4,83 \pm 0,31$ разів, тоді як лівою рукою до $3,78 \pm 0,24$ разів. Отримані результати свідчать про підвищення ефективності кидкових дій та більш впевнене використання неповідної руки в ігрових ситуаціях.

У тесті «Човниковий біг з веденням м'яча 3×9 м» також відзначено покращення часових показників. Час виконання вправи правою рукою становив $15,2 \pm 0,42$ с, а лівою - $17,3 \pm 0,31$ с, що відображає позитивну динаміку розвитку швидкісно-координаційних здібностей і техніки ведення м'яча в русі.

Результати комбінованої вправи після експерименту в середньому становили $39,4 \pm 0,37$ с, що свідчить про підвищення загального рівня технічної підготовленості та більш узгоджене виконання комплексу технічних дій.

Таким чином, результати повторного тестування підтверджують ефективність застосування експериментальної методики симетричного навчання, яка сприяла покращенню технічної підготовленості юних баскетболістів, зменшенню проявів функціональної асиметрії та підвищенню якості виконання технічних елементів у цілому.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив запропонованої методики на рівень технічної підготовленості юних баскетболістів на початковому етапі навчання. Зокрема, покращення показників у комбінованій вправі, що поєднувала ведення та кидок м'яча, вказує на зростання здатності спортсменів ефективно інтегрувати окремі технічні елементи в цілісну рухову діяльність, наближену до реальних ігрових умов. Це може бути пов'язано з використанням принципів симетричного навчання, систематичності та поступовості, а також із широким застосуванням ігрових і спрощених вправ, які сприяли формуванню стійких рухових навичок без надмірного функціонального напруження. Важливим є те, що позитивна динаміка показників спостерігалася при виконанні дій як домінантною, так і недомінантною рукою, що

підтверджує доцільність орієнтації навчального процесу на універсальність технічної підготовки. Таким чином, результати дослідження узгоджуються з положеннями сучасних науково-методичних підходів щодо поєднання технічного вдосконалення з оздоровчою спрямованістю рухової активності у підготовці юних спортсменів.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Аналіз наукової та науково-методичної літератури, програмного матеріалу ДЮСШ і особливостей навчально-тренувального процесу юних баскетболістів дозволив науково обґрунтувати доцільність використання симетричного підходу на початковому етапі навчання техніки володіння м'ячем.

Розроблена експериментальна методика, що ґрунтується на принципах індивідуально-диференційованого підходу та передбачає збільшення навантаження на неповідну (ліву) кінцівку на 10 % порівняно з провідною (правою), сприяє більш збалансованому формуванню рухових навичок і зменшенню проявів функціональної асиметрії у юних баскетболістів.

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованої методики, що проявилася у достовірному підвищенні рівня технічної підготовленості та покращенні показників володіння м'ячем як провідною, так і неповідною руками.

Застосування симетричного навчання на початковому етапі спортивної підготовки має виражену оздоровчу спрямованість, оскільки забезпечує гармонійний розвиток рухових функцій, створює передумови для збереження здоров'я дітей та формує основу для подальшого спортивного вдосконалення.

Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у вдосконаленні методики формування технічної підготовленості юних баскетболістів з урахуванням симетричного навчання та оздоровчої спрямованості рухової активності на різних етапах спортивної підготовки.

Література

1. Бріскін, Ю. А., Дяченко, А. А., Пітин, М. П. Баскетбол: методика навчання. Львів: ЛДУФК, 2016. 224 с.
2. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2018. 528 с.
3. Лях, М. І. Координаційні здібності дітей молодшого шкільного віку. Київ: ІЗМН, 2000. 254 с.
4. Базильчук О. В., Ребрина А. А., Чопик Т. В., Квасниця О. М., Гнатчук Я. І. Спортивні ігри та методика їх викладання : навч. посіб. / Хмельницький нац. ун-т. Хмельницький, 2025. 236 с.
5. Омеляненко, М. М. Баскетбол: навчальний посібник. Київ, 2009. 212 с.
6. Худолій, О. М. Теорія і методика розвитку рухових здібностей у школярів. Харків: ОВС, 2008. 320 с.
7. Ареф'єв, В. Г. Методика навчання технічним діям у спортивних іграх. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 180 с.
8. Чопик Т., Литвинов І., Дякун М., Чопик А. Психологічна підготовка баскетболістів у ДЮСШ. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), 59–64. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).70](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).70)
9. Brown, L., De Witt, T. Coaching Youth Basketball. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017. 224 p.
10. Krause, J., Meyer, R. Basketball Skills & Drills. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013. 368 p.
11. Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. 712 p.
12. European Basketball Coaches Association. European Youth Basketball Development Programs. EBCA, 2018. 80 p.

References

1. Brisin, Yu. A., Dyachenko, A. A., Pitin, M. P. Basketball: teaching methods. Lviv: LDUFK, 2016. 224 p.
2. Krutsevich, T. Yu. Theory and methods of physical education. Kyiv: Olympic Literature, 2018. 528 p.
3. Lyakh, M. I. Coordination abilities of primary school children. Kyiv: IZMN, 2000. 254 p.
4. Bazylchuk, O. V., Rebryna, A. A., Chopyk, T. V., Kvasnytsia, O. M., Hnatchuk, Ya. I. Sports Games and Methods of Teaching Them: Textbook. Khmelnytsky National University. Khmelnytsky, 2025. 236 p.
5. Omelianenko, M. M. Basketball: a teaching manual. Kyiv, 2009. 212 p.
6. Khudolii, O. M. Theory and methodology of developing motor skills in schoolchildren. Kharkiv: OVS, 2008. 320 p.
7. Arefiev, V. G. Methods of teaching technical skills in sports games. Kyiv: M. P. Dragomanov National Pedagogical University, 2015. 180 p.
8. Chopik, T., Lytvynov, I., Diakun, M., & Chopik, A. (2025). Psychological preparation of basketball players in youth sports schools. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2(1), 59–64. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).70](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).70)
9. Brown, L., De Witt, T. Coaching Youth Basketball. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017. 224 p.
10. Krause, J., Meyer, R. Basketball Skills & Drills. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013. 368 p.
11. Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. 712 p.
12. European Basketball Coaches Association. European Youth Basketball Development Programs. EBCA, 2018. 80 p.

Abstract

CHOPYK Tetiana

Khmelnytskyi National University

MODINA Iryna

Lyceum N 15 named after Oleksandr Spivachuk of the Khmelnytskyi City Council

FORMING THE TECHNICAL READINESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE, TAKING INTO ACCOUNT THE HEALTH-ORIENTED NATURE OF PHYSICAL ACTIVITY

The article addresses the problem of forming the technical preparedness of young basketball players at the initial stage of sports training, taking into account the health-oriented focus of motor activity. The purpose of the study was to scientifically substantiate and experimentally verify the effectiveness of a symmetrical training methodology for teaching basketball technical skills to children of primary school age.

During the pedagogical experiment, comprehensive research methods were applied, including pedagogical observation, testing of the level of technical preparedness, and methods of mathematical statistics. The training process was based on a combination of game-based, special preparatory, and general developmental exercises with the use of simplified game situations, additional equipment, and lighter balls that corresponded to the age-related and functional capabilities of young athletes.

The main principles of initial symmetrical training in basketball technical skills for primary school children involved a systematic and step-by-step approach and included the following provisions: dividing a technical element into its component parts, which enabled young athletes to better understand the structure and sequence of movements; mastering preparatory and imitation exercises before learning a specific technical skill, which contributed to the development of coordination, spatial perception, and preliminary motor readiness; learning techniques using a holistic method followed by their application in game situations, ensuring the integration of technical skills into practical play; the use of additional equipment and special markings to create a controlled environment for skill acquisition under simplified conditions; and

the use of lighter and smaller balls, which facilitated the mastering of technical actions and adapted them to the physical capabilities of young basketball players.

When learning technical skills in simplified conditions, primary attention was paid to the correct structure of motor actions. Traditional methodologies involve performing a significant number of preparatory exercises that ensure the gradual formation of motor skills. Basic technical skills are recommended to be mastered both through holistic learning and through step-by-step decomposition, as well as through game activities.

The results of the study demonstrated a statistically significant improvement in dribbling, passing, shooting on the move, and performing combined exercises with both the dominant and non-dominant hand. The positive dynamics of technical indicators confirm the effectiveness of the proposed symmetrical training methodology and the feasibility of its implementation in the training process of young basketball players in order to improve their level of technical preparedness and ensure the health-enhancing effect of training sessions at the initial stage of preparation.

Keywords: young basketball players, technical preparedness, symmetrical training, initial stage of training, health-oriented focus, motor activity.

Стаття надійшла до редакції / Received 26.11.2025

Прийнята до друку / Accepted 19.12.2025