

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Кваліфікаційна робота  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми: «РОЗВИТОК ТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «БАСКЕТБОЛ»

Виконав: здобувач 2 курсу, групи FK1-M24  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична  
культура)

Литвинюк Іван Юрійович

Керівник: Скавронський О.П., кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Прозар М.В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2025 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ .....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ .....	8
1.1. Гендерні та вікові особливості фізичного розвитку старшокласників... 8	8
1.2. Баскетбол як засіб фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти.....	15
1.3. Структура і зміст фізичної підготовки на уроках фізичної культури в учнів старших класів (засобами баскетболу).....	20
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження .....	29
2.2. Організація дослідження .....	32
РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	35
3.1. Експериментальна методика покращення фізичної підготовки старшокласників за допомогою засобів баскетболу .....	35
3.2. Аналіз результатів експериментального дослідження .....	45
ВИСНОВКИ .....	49
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	58

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ЖЄЛ – життєва ємкїсть легенїв;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

ДЮОШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

км – кілометр;

м – метр;

см – сантиметр;

мм – міліметри;

мл – мілілітри;

кг – кілограм;

с – секунда;

хв. – хвилина;

уд/хв. – ударів на хвилину;

В.п. – вихідне положення.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Соціальні, економічні та політичні зміни, що відбуваються в Україні, мають значний вплив на систему освіти та навчання в закладі загальної середньої освіти [58]. Поширення гострих та хронічних захворювань, зниження фізичної активності, зниження успішності, поява агресивної поведінки та зростання рівня злочинності серед неповнолітніх вимагають пошуку найкращих шляхів удосконалення сучасної системи освіти [36; 41]. У закладах загальної середньої освіти одним із ефективних способів вирішення цих проблем є покращення уроків фізичної культури школярів, що безпосередньо вплинуть на посилення їхньої фізичної підготовки [1; 30].

Спортивно-ігрова діяльність є важливим компонентом фізичного виховання молоді, допомагаючи формувати позитивне ставлення до життя, розвивати здоровий спосіб життя та сприяти фізичному та психічному благополуччю учнів.

Баскетбол, як фундаментальний вид спорту, має велике значення в просуванні освіти завдяки своїй широкій популярності та доступності, ефективно досягаючи цілей покращення здоров'я, навчання та виховання учнів.

Такі фахівці, як С. Кучеренко, В. Богатир (2002), В. Наумчук (2017), І. Пашков, Л Пашкова (2015) зазначали, що розвиток спортивних навичок учнів старших класів демонструє певний ступінь регресу, а рівень їхніх спортивних здібностей не може відповідати вимогам суспільства до фізичної підготовленості підлітків [24; 34; 40].

Для покращення фізичного виховання школярів, зокрема, для підвищення ефективності вивчення баскетболу, необхідно створити відповідну систему навчання. Ця система повинна забезпечити мотивацію учнів до навчання через комплексні педагогічні заняття, передбачити чітке

визначення завдань та змісту, а також забезпечити шляхи та методи оволодіння ігровими навичками та розвитку фізичної підготовленості.

Тенденція розвитку сучасного баскетболу спрямована на посилення ігрової діяльності, включаючи підвищення інтелектуального рівня кожного гравця, підвищення його технічних здібностей, збагачення індивідуальних та командних методів протистояння, покращення швидкості та спритності гравців, сприяння їх психологічній адаптації [45; 49]. Одночасно в іграх та змагальній діяльності якісний прояв цих факторів залежить від комплексного виконання базових та спеціалізованих баскетбольних навичок, а також функціональних можливостей усіх систем організму, а покращення цих можливостей досягається завдяки фізичній підготовці.

Отже, актуальність цієї теми дослідження полягає в таких аспектах: необхідність виховання здорової, всебічно розвиненої та гармонійної особистості; цінність баскетболу як засобу фізичного виховання для школярів; необхідність впровадження сучасних методів для покращення та вдосконалення фізичної підготовки учнів старших класів.

**Об'єктом дослідження** є процес фізичної підготовки старшокласників засобами баскетболу.

**Предмет дослідження** – методика забезпечення фізичної підготовки засобами баскетболу в старшій школі.

**Метою дослідження** є використання засобів баскетболу для покращення фізичної підготовки учнів старших класів.

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити навчальні можливості баскетболу в системі фізичного виховання закладу загальної середньої освіти.
2. Дослідити гендерні та вікові особливості фізичного розвитку учнів старших класів.
3. Розробити методику використання засобів баскетболу для підвищення рівня фізичної підготовки учнів старших класів та перевірити її ефективність за допомогою експерименту.

Для досягнення поставлених цілей та вирішення дослідницьких питань у дослідженні було використано низку взаємопов'язаних методів:

– Теоретичні методи: аналіз та узагальнення наукової інформації, пов'язаної з дослідницькими питаннями; аналіз, синтез, узагальнення та систематизація теоретичних та експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних.

– Емпіричні методи: педагогічні спостереження; спілкування з учнями, вчителями та батьками; інтерв'ю з ними; тестування учнів; педагогічний експеримент.

– Статистичні методи: використання математичної статистики для проведення кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

**Наукова новизна отриманих результатів:** розроблена та експериментально підтверджена методика розвитку фізичної підготовленості засобами баскетболу; уточнено показники фізичної підготовки старшокласників.

#### **Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.**

##### *Теоретичне значення.*

Результати досліджень можуть лягти в основу під час розробки навчальної програми з баскетболу (розділ фізична підготовка) для шкільної секції, також матеріал може бути використаний при написанні методичних рекомендацій з розвитку фізичної підготовки засобами спортивних ігор.

##### *Практичне значення.*

Одержані результати можуть використовуватися: під час проведення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Баскетбол»; під час проведення шкільних секційних занять з баскетболу; у тренувальній роботі з дітьми старшого віку в ДЮСШ.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09–10 квітня 2025 року).

**Особистий внесок автора** полягає у визначенні теоретичного обґрунтування дослідницького питання, науковій обробці результатів дослідження, створення системи наукової методології та методичного забезпечення організації проведення педагогічного експерименту.

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота містить список умовних позначень і скорочень, вступ, три розділи, висновки, практичні рекомендації та список використаної літератури, який налічує 62 джерела. Робота ілюстрована 2 таблицями та 5 рисунками, а текст складає 64 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

#### **1.1. Гендерні та вікові особливості фізичного розвитку старшокласників**

Розвиток людини – це безперервний процес, який охоплює всі зміни від народження до смерті. Водночас кожна людина переживає деякі спільні етапи – вікові стадії, які послідовно чергуються. Умовний поділ усього життєвого циклу на вікові етапи в роках називається віковою періодизацією.

Згідно із загальноприйнятою схемою вікової періодизації у вітчизняній антропології, період навчання у старшій школі збігається з періодом статевого дозрівання, хлопчики віком від 17 до 21 року, а дівчата – від 16 до 20 років [59]. Періодизація базується на вікових характеристиках, включаючи анатомічні, фізіологічні та психологічні якості, які є унікальними для конкретного життєвого етапу.

Сутність вікових характеристик людини повною мірою відображається в її фізичному розвитку, який може точно та повно відобразити морфологічний та функціональний стан особистості в певний період та його відповідність біологічному віку. Тому вчені визначають «фізичний розвиток» як процес, за допомогою якого фізичні, морфологічні та функціональні характеристики індивіда, а також фізіологічні якості та здібності, формуються, розвиваються та згодом змінюються протягом його життя [3; 4; 6].

Для вивчення особливостей та координації фізичного розвитку дітей шкільного віку переважно використовуються методи антропометричного розвитку, включаючи соматометричні вимірювання (довжина, вага, окружність грудної клітки), соматоскопічні (визначення скелетної, м'язової, спинної морфології та статевого розвитку) та фізіометричні вимірювання

(визначення життєвої ємності легень, сили рук, частоти дихання, частоти серцевих скорочень та артеріального тиску) [11]. Крім того, також використовуються метод сигмальних відхилень, шкали регресії, комплексний та центильний.

Слід зазначити, що в закладах загальної середньої освіти ріст і розвиток учнів на будь-якому етапі вимагає врахування факторів та показників, пов'язаних з різними аспектами їхньої особистості, включаючи статеві ознаки. Адже стать є природною основою особистості, тому гендерно-нейтральна освіта не може забезпечити формування повноцінно скоординованої особистості.

Гендер стосується анатомічних та біологічних характеристик людини, які визначають людину як чоловічу чи жіночу. Гендер є передумовою для формування психологічної статі індивіда, але він не визначає психологічну стать повністю, оскільки психологічна стать розвивається в процесі соціалізації. Водночас, як зазначає В. Янсон, використання терміна «гендер» підкреслює концепцію соціального формування або конструювання статі через взаємодію та різні форми взаємин між чоловіками та жінками у спільній життєдіяльності [61].

Під час індивідуального розвитку соціальне дозрівання відбувається поступово і відповідно проявляється також психічний розвиток індивіда. Оскільки біологічний розвиток людини та психічний розвиток тісно пов'язані, з віком відбуваються значні зміни в психологічній сфері. Галузь психології, яка безпосередньо вивчає психодинамічні зміни, що відбуваються у людей з віком, зазвичай називається психологією розвитку. Ця галузь використовує загальнонаукові та психологічні методи дослідження, що застосовуються до її власної ситуації. На думку О. Яворської, всі методи в психології розвитку можна розділити на кілька категорій: загальнонаукові методи, психогенетичні методи, психофізіологічні методи, історичні методи та психологічні методи [60]. Пріоритет надається методам, які найбільше

підходять для вивчення вікових психологічних змін та змін психологічних процесів.

На певному етапі індивідуального розвитку фізіологічні характеристики організму стають об'єктом індивідуальної свідомості та мають більший чи менший вплив на його психологічний розвиток. Зокрема, вікова психологія описує зростаючу чутливість дітей шкільного віку до власних фізіологічних характеристик розвитку та готовності (таких як зріст, вага, статура, моторика та темпи розвитку) [13]. Водночас, фізична зовнішність та привабливість також мають важливе значення. Вони впливають на психічне здоров'я, життєвий досвід та постановку життєвих цілей, незалежно від статі.

З численних об'єктивних причин дослідження взаємозв'язку між фізичним та розумовим розвитком у дітей шкільного віку є надзвичайно складним. Як зазначає Б. Шиян, «фізичний розвиток, включаючи фізичні характеристики організму та темпи його дозрівання, впливає на психологічні процеси та риси особистості, але це є непростим питанням, оскільки вплив природних рис не можна відокремити від загальних соціальних умов, за яких ці риси проявляються та оцінюються» [57]. Подальше вивчення цього питання вимагає спеціалізованих наукових досліджень.

Хоча біологічні процеси є непрямими, вони суттєво впливають на психологію та поведінку людини. На фізіологічний розвиток кожної людини впливає її соціальне середовище та ставлення до своїх фізичних характеристик та рухових здібностей.

У науковій та професійній літературі розвиток людини зазвичай поділяють на три стадії: еволюційну стадію, стабільну стадію та дегенеративну стадію [43]. Еволюційна стадія включає дошкільні роки, що тривають від народження до 21 року. Протягом цієї стадії перебудова фізіологічної структури тіла відбувається завдяки процесам розвитку та росту, що характеризуються проліферацією клітин, яка значно перевищує руйнування клітин. Розвиток відображає якісні морфологічні зміни та

функціональні зміни, тоді як ріст відображає кількісні зміни, що проявляються у збільшенні маси органів та всього тіла.

Фізичний ріст і розвиток – це тісно пов'язані процеси. Наприклад, вимірювання зросту дитини шкільного віку стоячи може відображати розвиток її скелета, тоді як вимірювання її пози сидячи може відображати зміни пропорцій тіла з віком. Вимірювання ваги учня старшої школи може надати інформацію про розвиток його м'язової системи. Вимірювання об'єму грудної порожнини та її діапазону вдиху може відображати розвиток дихальної системи учня.

Серед учнів однієї статі часто спостерігаються значні відмінності в показниках фізичного розвитку, таких як зріст, вага, окружність грудної клітки та життєва ємність легень. Індивідуальні відмінності між учнями зумовлені різноманітними факторами, включаючи біологічні, соціальні, психологічні та фізичні особливості розвитку [4].

Темп фізичного розвитку визначає фізіологічний вік дітей шкільного віку, тобто рівень розвитку їхньої фізичної структури та функціональних систем, який можна порівняти із середнім рівнем їхніх однолітків. Фізіологічний вік може бути раніше, дорівнювати або пізніше паспортного віку. На основі цього співвідношення дітей шкільного віку поділяють на три категорії: акселерати – учні з швидшим темпом розвитку; медіанти – учні з помірним темпом розвитку та ретарданти – учні з повільнішим темпом розвитку [43].

До закінчення школи процес фізичного росту та розвитку в основному завершується і всі основні показники досягають рівня дорослих. Зокрема, у чоловіків окостеніння довгих кісток завершується у віці 19–24 років, а у жінок – у віці 17–21 року, тоді як довжина кісток перестає зростати. Оскільки статеве дозрівання у чоловіків закінчується пізніше, ніж у жінок, вони зазвичай вищі. Згідно з дослідженнями В. Антоніка, І. Антонік та В. Адріанова уповільнення або прискорення окостеніння особливо помітне у

віці 17–18 років, з можливою різницею в 5–10 років між кістковим віком та хронологічним віком [4].

На формування скелета впливає розвиток та ріст скелетних м'язів. Довжина сухожиль збільшується, оскільки м'язові волокна переходять у сухожилля і це потовщення триває до 30–35 років. Від народження до 17 років діаметр м'язових волокон збільшується у вісім разів [4]. На початку статевого дозрівання диференціація м'язів досягає високого рівня, а м'язовий тонус ще більше підвищується. Водночас посилюється здатність м'язів розслаблятися, що призводить до зменшення скутості під час руху. У старших класах хлопчики відчують значно більшу скутість, ніж дівчата. У дівчат на 13 % менше загальної м'язової маси, ніж у хлопчиків [58]. Тим часом у хлопчиків краще розвинені м'язи рук і плечового пояса, тоді як у дівчаток краще розвинені м'язи тазу. У цей період організм учнів добре адаптований до швидкісного руху, але ще не повністю готовий до високоінтенсивних фізичних тренувань.

Серцево-судинна система старшокласників зазнає значних морфологічних та функціональних змін і вважається комплексним показником їхньої загальної адаптивної реакції. З віком збільшуються об'єм і маса серця, а також змінюється об'єм камер серця. Маса серця хлопчика становить близько 300 грамів, тоді як маса серця дівчини на 10–15 % легша, ніж у хлопчика, залежно від її загальної ваги. Збільшуються довжина та діаметр вен та артерій, а також покращується морфологія кровоносних судин. Ця зміна та трансформація функціональної системи зумовлена, з одного боку, збільшенням та вдосконаленням міокарда та судинного русла з віком, а з іншого боку, покращенням нейрогуморальної регуляції [3]. Середня частота серцевих скорочень старшокласників становить 68–74 уд/хв, а частота серцевих скорочень дівчат на 5–10 уд/хв вища, ніж у хлопчиків. Артеріальний тиск коливається в межах 100/70–130/90 мм рт. ст., а час кровообігу становить близько 18 секунд, що відповідає показникам у дорослих. Водночас збільшується об'єм крові за хвилину та резервний об'єм

крові, що покращує здатність серця адаптуватися до фізичного навантаження.

Дихальна система також зазнає постійних змін. Легені продовжують розвиватися, а довжина та діаметр трахеї збільшуються. Зміни параметрів дихання мають вирішальне значення для оцінки фізичного стану та адаптивності учнів старших класів. Новонароджені роблять від 30 до 70 дихальних циклів на хвилину, тоді як середня величина у віці 18 років становить 18 разів на хвилину, що можна порівняти з рівнем дорослих. У віці від 15 до 17 років об'єм повітря, що вдихається за дихальний цикл (тобто дихальний об'єм), може сягати 260–300 мл, а дихальний об'єм за хвилину може сягати 5000–5200 мл [43]. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) є показником місткості легень та грудної порожнини, і життєва ємність легень у дівчат в середньому на 25 % нижча, ніж у хлопчиків. Залежно від основних показників фізичного розвитку, життєва ємність легень у дівчат коливається від 2500 до 2700 мл, тоді як у хлопчиків – від 2700 до 3900 мл [6].

У період навчання у старшій школі функція ендокринної системи поступово стабілізується. Згідно з дослідженням І. Аносова, В. Хоматова та ін., коефіцієнт активності ендокринних залоз подібний до дорослих [3]. У гіпофізі, при зниженні секреції гормону росту (гормону, що визначає ріст), активується синтез тиреотропного гормону (гормону, що відповідає за посилення статевих залоз). Активність щитовидної залози підтримує підвищену збудливість нервової системи.

По-перше, сама нервова система зазнає якісних змін. У дошкільному віці функціональний розвиток нервових клітин мозку наближається до завершення, а його внутрішня структура стає складнішою. Нервова тканина структур мозку покращується. Збільшується кількість сполучних волокон, що пов'язують мозкову активність, а нейрони мозку проявляють дорослі характеристики [59]. Взаємодія між різними частинами мозку значно посилюється.

У віці від 15 до 17 років поступово зростає сила нервових процесів разом з їх функціональною активністю. Одночасно, як зазначає О. Яворська, показники розвитку сили нервової системи у хлопчиків вищі, ніж у дівчаток [43].

Ці морфологічні та функціональні зміни визначають покращення вищої нервової діяльності, забезпечуючи фізіологічну основу для реалізації різних психологічних процесів. У старших класах значення другої сигнальної системи знову починає зростати. Процеси збудження та гальмування досягають рівноваги, зі збільшенням внутрішнього гальмування та зменшенням збудження. Дві сигнальні системи працюють у відносно гармонійному стані.

У цій віковій групі у дітей шкільного віку значно покращуються аналітичні, синтетичні, узагальнюючі та інші розумові операційні здібності. Безперервно формується низка складних механізмів, що відображають перехід у життєдіяльності від зовнішньої детермінації до особистісної саморегуляції та самовизначення, а також зміни у факторах особистісного розвитку. У цих змінах зміщуються також витoki та рушійні сили розвитку, звертаючись до внутрішніх аспектів особистості.

Тому фізичний розвиток старшокласників демонструє статеві та вікові особливості, зумовлені закінченням статевого дозрівання, що проявляється у змінах форми та функцій тіла. Фізична перебудова тіла дитини шкільного віку зумовлене процесом розвитку та росту, що характеризується переважанням розмноження клітин над їх руйнуванням. Відбувається зміцнення кісток та розвиток м'язової системи. Зникають дисбаланси в пропорціях різних частин тіла. Збільшується вища нервова активність, продовжують розвиватися серцево-судинна, дихальна та ендокринна системи. Майже всі основні показники досягають рівня дорослих, зберігаючи гендерні відмінності. Фізичний розвиток дітей шкільного віку характеризується помірною інтенсивністю, збалансованістю та відсутністю суттєвих ускладнень.

## **1.2. Баскетбол як засіб фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти**

Як одна з основних форм спортивної культури, що відіграє певну роль у суспільстві, фізичне виховання є навчальним процесом, який систематично передає та засвоює його цінності через систему освіти. Водночас фізичне виховання відрізняється від інших видів освіти тим, що його основою є процес навчання руховим навичкам та розвитку фізичної підготовленості.

У цьому контексті В. Папуша запропонував розглядати фізичне виховання як освітній процес, спрямований на виховання здорових, фізично сильних та соціально активних особистостей, що включає навчання рухам та сприяння фізичній підготовці [38].

А. Дубенчук наголошував, що фізичне виховання має три цілі, що охоплюють освіту, зміцнення здоров'я та інші аспекти. Досягнення цих цілей має забезпечити фізичне здоров'я та загальний розвиток особистості, готуючи її до праці, соціального життя, спортивної культури та фізичних вправ [10].

Дослідження Б. Шияна основних концепцій теорії та методології фізичного виховання для учнів закладу загальної середньої освіти призвели до визначення цієї сфери дослідження як освітнього процесу, спрямованого на «сприяння всебічному розвитку розуму та тіла особистості, оволодіння систематичними знаннями, методами фізичних вправ та їхнє самостійне застосування протягом усього життя» [57].

Виходячи з вищезазначених цілей, основні завдання фізичного виховання включають:

- Сприяння всебічному та збалансованому розвитку особистості.
- Виховання усвідомлення особистості щодо систематичних фізичних вправ, прищеплення їй переконання в необхідності постійного покращення своєї фізичної підготовки та сприяння здоровому способу життя.

- Надання учням можливості здобувати необхідні фізичні знання та поняття для запобігання захворюванням, підтримки та зміцнення здоров'я, а також сприяння всебічному фізичному розвитку.

- Розширення фізичного досвіду, вдосконалення необхідних навичок та здібностей, застосування їх у повсякденному житті.

- Підвищення фізичної працездатності через фізичну підготовку.

- Покращення фізичного та психічного благополуччя, допомога учням у відмові від шкідливих звичок.

- Створення необхідних умов для підвищення спортивної майстерності учнів.

- Оволодіння методами контролю та самостійного управління фізичним станом та спортивними здібностями.

- Виховання патріотизму, моральних якостей, сильної волі та естетичної цінності.

- Загартування тіла та оволодіння і дотримання правил особистої та громадської гігієни.

В умовах функціонування закладів загальної середньої освіти головною метою навчальної програми «Фізична культура» є виховання в учнів стійкої мотивації до підтримки здоров'я, сприяння фізичному розвитку та занять фізичними вправами; сприяння узгодженому розвитку природних здібностей та психологічних якостей учнів, використання засобів фізичного виховання для формування здорового способу життя» [49; 52].

Зміст навчальної програми «Фізична культура» самостійно розробляється закладами загальної середньої освіти на основі двох фіксованих модулів та кількох змінних модулів. Учні 10-11 класів повинні опанувати 2–3 варіативні модулі, кожен з яких повинен включати теоретичні знання та загальний зміст фізичної підготовки, передбачені навчальною програмою на відповідний навчальний рік [12; 31; 37].

Важливим компонентом навчальної програми з фізичного виховання у старшій школі є варіативний модуль «Баскетбол». Основний зміст цього

модуля відповідає цілям навчальної програми, розвиваючи стійкий інтерес учнів до фізичних вправ та здорового способу життя через вивчення баскетболу. Навчальна програма з баскетболу підходить для учнів різного рівня та зосереджена на всебічному навчанні, а не лише на фізичній підготовці.

Вона включає необхідну теоретичну інформацію, основні елементи та тактику атакуючих та захисних прийомів баскетболу, національні вимоги до спеціальної фізичної підготовки учнів та рівнів техніко-тактичної підготовки, загальні стандарти викладання для кожного класу, а також перелік навчального обладнання та приладдя.

Баскетбол – популярний та легкодоступний вид спорту. Він є олімпійським видом спорту та займає місце як в аматорському, так і в професійному спорті. Як і інші змагальні види спорту, баскетбол має свої унікальні характеристики, що вирізняються самобутнім стилем змагання – спортивними навичками та правилами, що визначають умови гри [18; 50].

Суть баскетболу – це змагання між двома командами за чітко визначеними правилами, метою яких є перемога над суперником. Набір очок вимірюється кількістю закинутих м'ячів у кошик. Як і футбол, волейбол та гандбол, баскетбол є фундаментальним видом спорту у вітчизняній системі освіти. Баскетбол включає природні рухи ходьби, бігу та стрибків, а також специфічні дії з володінням м'ячем (ловля, передачі, ведення м'яча, кидки) та рухи без м'ячем (раптові зупинки, повороти, обманні рухи тощо). Багата різноманітність баскетбольних рухів є ефективним способом покращення спортивних результатів, оскільки використання цих рухів у різних ігрових ситуаціях розвиває важливі рухові навички та здібності [9; 15; 28; 46].

Як наголошував Н. Семашко, баскетбол характеризується високодинамічною ігровою ситуацією, постійним чергуванням наступальних та захисних фаз, постійним перемиканням гравців між різними рухами, багатим розмаїттям стилів рухів та численними варіаціями швидкості та напрямку.

Візуальний аналіз відіграє вирішальну роль в оцінці постійно мінливої ситуації та виборі відповідних реакцій. Задіяні майже всі групи м'язів та системи тіла, причому м'язи працюють за схемою швидкості та кінцівок [8].

Баскетболіст високого рівня повинен виконувати велику кількість рухів під час гри. Загальна дистанція пробігу баскетболіста за гру становить 5–7 кілометрів. Під час гри гравцям потрібно виконати 120–150 прискорень та зупинок, а також велику кількість стрибків (130–140) та зупинок [53]. Крім того, гравцям потрібно передавати м'яч або закидати м'яч у кошик за допомогою різних комбінацій дій.

Дослідження М. Аль-Фартусі показують, що баскетболіст може грати щонайменше 40 хвилин без заміни, приблизно 3,5–4 хвилини проводячи з прямим володінням м'ячем, а решту часу – без м'яча [2].

Баскетбол характеризується своєю змагальністю, природністю, колективністю, мінливістю, швидкими змінами, емоційністю та етичними аспектами. Природа баскетбольних ігор полягає в тому, що гравці безперервно беруть участь в умовах суворих часових обмежень, а розвиток конкретних ситуацій вимагає від гравців складного використання різних спортивних навичок, комбінуючи та чергуючи їх.

Процеси прогнозування, аналізу ігрової ситуації та вибору найкращих дій для отримання переваги відбуваються послідовно або одночасно. Безпосереднє застосування ігрових прийомів спрямоване на успішне виконання конкретних спортивних завдань, але обмежується конкретними ігровими фазами та має бути завершено до закінчення цієї фази або виникнення нової ситуації. Крім того, кожне ігрове завдання має кілька різних рішень.

Ефективність будь-якого змагального прийому залежить не лише від рівня технічної майстерності, але й, значною мірою, від розвитку фізичних здібностей. Конкретні умови змагального баскетболу вимагають від гравців демонстрації швидкості, сили, координації, витривалості та гнучкості. Ці рухові здібності взаємозалежні у застосуванні конкретних змагальних

навичок. Крім того, кожен рух баскетболіста гарантується складною комбінацією низки основних або специфічних рухових здібностей, причому одна або декілька відіграють домінуючу роль [51; 56].

Ефективність рухів баскетболіста тісно пов'язана з правильним функціонуванням сенсомоторного механізму. Основні показники сенсомоторної реакції спортсмена включають «сприйняття часу», «просторове сприйняття», «сприйняття швидкості», «сприйняття ритму» та «відчуття м'яча». Сенсомоторна реакція включає антиципацію, передчуття та контроль [14; 17; 29].

Рухова реакція є результатом зосередженості та мислення кожного спортсмена, що забезпечує його активну адаптацію до постійно мінливого середовища. Творча адаптація до ігрової ситуації дозволяє різним взаємопов'язаним компонентам сенсомоторної реакції ефективно функціонувати як єдиний механізм, оскільки пасивна участь у змагальному протистоянні не може досягти поставленої мети. Майже всі функціональні системи баскетболіста задіяні в русі.

Водночас змагальна діяльність також позитивно впливає на спортсмена. Зокрема, покращується функціональний стан центральної нервової системи, а також посилюються можливості серцево-судинної та дихальної систем. Активна фізична активність сприяє позитивним змінам в опорно-руховій системі, збільшуючи діапазон рухів у суглобах, розвиваючи м'язи та покращуючи аналітичні здібності.

Різноманітні природні рухи під час змагань, разом із супутніми позитивними емоціями, сприяють розвитку уваги, пам'яті, ініціативи та просторово-часової орієнтації. Крім того, подолання різних перешкод під наполегливим опором суперників, а також часте перебування у стані втоми та високої напруги, також відіграє вирішальну роль у розвитку цих здібностей у спортсменів.

Баскетбол має систематичний та комплексний вплив на школярів. З одного боку, це захопливий та легкодоступний вид спорту; з іншого боку, це

ефективний та перспективний засіб фізичного виховання учнів школи. Крім того, позитивний вплив баскетболу на розумові та фізичні здібності учнів школи підвищує цінність спорту та сприяє цілісному та гармонійному розвитку сучасної молоді [5; 21].

Тому баскетбол пропонує багатий та різноманітний зміст з багатьма суттєвими перевагами, такими як: пропаганда здорового способу життя, виховання особистої спортивної майстерності та стимулювання їхнього бажання займатися фізичними вправами; підвищення інтересу учнів до уроків та стимулювання їхніх позитивних емоцій; покращення спортивних навичок та здібностей; сприяння цілеспрямованому розвитку фізичних та особистісних якостей учнів; надання учням можливості займатися змістовним дозвіллям та самостійно коригувати свої фізичні вправи відповідно до власного фізичного стану та здоров'я; покращення функції різних органів та систем в організмі учнів школи та комплексний вплив на всі аспекти розвитку особистості [39; 44].

Баскетбол є одним з найпопулярніших видів спорту серед учнів школи, а навчальна програма з фізичної культури пропонує багатий вибір модулів. Сам по собі баскетбол здатний виконувати основні завдання викладання фізичного виховання. Тому використання баскетболу для покращення фізичної підготовки учнів старших класів, безсумнівно, є напрямком досліджень, що має практичне значення та широкі перспективи.

### **1.3. Структура і зміст фізичної підготовки на уроках фізичної культури в учнів старших класів (засобами баскетболу)**

У науковій та професійній літературі термін «фізична підготовка» використовується для підкреслення прикладної спрямованості фізичного виховання в конкретних видах спорту чи професійній діяльності. У фізичному вихованні учнів школи фізична підготовка – це цілеспрямований педагогічний процес, який розвиває базову фізичну підготовку та опановує

ключові рухи. Тому результатом цього процесу вважається рівень фізичної підготовки учня, який відображає практичну здатність учня до застосування з точки зору розвинених рухових навичок та вмінь, а також рівень розвитку фізичної підготовки [7; 25].

У своєму дослідженні системи підготовки олімпійських спортсменів В. Платонов зазначав, що під час фізичної підготовки необхідно «покращувати рівень можливостей функціональної системи, тим самим підвищуючи загальну та специфічну фізичну підготовленість спортсмена, розвивати фізичні якості – силу, швидкість та координацію, витривалість, гнучкість, а також здатність демонструвати фізичні якості під час змагальної діяльності [25].

У теорії та практиці спортивної культури та спорту фізичну підготовку зазвичай поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП). В. Костюкевич та ін. пов'язували загальну фізичну підготовку з всебічним розвитком фізичних якостей, які не обмежуються конкретними видами спорту, але певною мірою визначають спортивну результативність [22].

Метою загальної фізичної підготовки є створення необхідних передумов для забезпечення належного рівня розвитку фізичної форми та функціональної структури учнів та їхньої всебічної фізичної підготовленості [10]. Ця мета відображається в основних завданнях загальної фізичної підготовки, до яких зокрема належать:

- збереження та зміцнення здоров'я дітей шкільного віку;
- підвищення загальної функціональної здатності організму;
- розвиток базової фізичної підготовки – сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості;
- усунення недоліків фізичного розвитку;
- досягнення оптимальної спортивної результативності;
- забезпечення безперебійного процесу відновлення.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфічним вимогам виду спорту, тим самим підвищуючи ефективність змагальної діяльності. Метою спеціальної фізичної підготовки для баскетболу є досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовки та приведення функціональної системи учнів до оптимального стану. Г. Грибан, Т. Кафтанова та Ю. Костюк зазначають, що «досягнення цієї мети є основною умовою для отримання відмінних спортивних результатів», що визначає важливість спеціалізованої фізичної підготовки в системі підготовки баскетболістів [17].

Ця частина фізичної підготовки спрямована на виконання наступних завдань:

- розвиток фізичних здібностей, необхідних для ефективного виконання техніко-тактичних дій у баскетболі;
- досягнення оптимальної фізичної форми – покращення та підтримка функціональних можливостей органів і систем, що визначають очікувані спортивні результати;
- розвиток здатності реалізувати наявний функціональний потенціал за конкретних змагальних умов;
- формування тіло будови учнів відповідно до вимог баскетболу.

Слід зазначити, що існує тісний і нерозривний зв'язок між загальною фізичною підготовкою та спеціальною фізичною підготовкою. Оскільки зміст спеціальної фізичної підготовки повинен визначатися відповідно до характеру баскетбольних ігор, вона тісніше пов'язана з технічною підготовкою, ніж із загальною фізичною підготовкою. Водночас спеціальна фізична підготовка є фізіологічною основою для досягнення очікуваних спортивних результатів. Тому вона також вважається необхідною передумовою для визначення здібностей спортсмена [6].

Відмінності у змісті загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки впливають з їхньої спрямованості та завдань, які вони ставлять перед собою. Якщо вирішення першого завдання вимагає

використання кількох методів з різних видів спорту, то вирішення другого завдання вимагає використання методів, структура та динаміка яких відповідають діям у баскетбольних іграх. Оскільки спеціальна фізична підготовка (СФП) має специфічні вимоги до спортивних здібностей, її методи тренувань розроблені так, щоб максимально нагадувати основні технічні прийоми баскетболу. Однак методи загальної фізичної підготовки є більш різноманітними.

Шляхом аналізу та узагальнення відповідних нормативних актів, наукової літератури, навчальної літератури та методичної літератури ми узагальнили зміст загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки засобами баскетболу у старших класах закладів загальної середньої освіти [5; 23; 26; 55].

#### *Приклади засобів загальної фізичної підготовки (СФП)*

Загальні вправи для розминки:

Стройові вправи: ширенга, колони, інтервали, дистанції, фланги. Шиккування, вирівнювання ширенги, розрахунки в ширензі, повороти ліворуч-праворуч в русі-на місці. Перешикування в ширензі, в колоні. Повторне шиккування, одна колона, дві колони. Перехід ходьби та бігу, перехід на крок, зупинка, зміна швидкості руху.

Вправи для верхніх кінцівок та плечового пояса: Починаючи з різних положень (стоячи, стоячи на колінах, сидячи, лежачи) – згинання, розгинання, обертання, махи, відведення та приведення рук обома руками одночасно або по черзі, виконання цих вправ під час ходьби та бігу.

Вправи для шиї та тулуба: Нахили голови, обертання та повороти, нахили тулуба, кругові обертання та скручування тулуба, підняття ніг лежачи на спині (прямі та зігнуті ноги), перехід з положення лежачи на спині в положення сидячи, упори обличчям вниз та лежачи на спині, корекція кута нахилу з вихідних положень (лежачи, сидячи та висячи), різні комбінації вищезазначених рухів.

Вправи для нижніх кінцівок: підняття на носки; присідання, відведення ніг, підняття ніг, підняття ніг назад та підняття ніг збоку, випадки, стрибки з підстрибуванням у випадках, стрибки з різних вихідних положень (разом, на ширині плечей, вперед і назад тощо), згинання та розгинання ніг у різних положеннях вису та упорах, стрибки.

Вправи для всіх груп м'язів: використання коротких і довгих канатів, гантелей, набивних м'ячів, гирь, гумових амортизаторів, палиць, міні-футбол, волейбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс та ін.

Вправи для розвитку сили: подолання ваги тіла, підтягування, віджимання, присідання на одній та двох ногах, подолання ваги та опору партнера, вправи з обтяженнями та перенесення ваг, вправи біля гімнастичної стіни, вправи зі штангою, стрибки, присідання, вправи з набивним м'ячем, вправи на тренажерах.

Вправи для розвитку спритності: багаторазові пробіжки від 30 до 100 метрів від стартової лінії з максимальною швидкістю. Біг вниз по схилу. Переслідування лідера (велосипедиста або швидкого спортсмена). Біг з перешкодами з метою наздогнати партнера. Загальнорозвивальні вправи з максимальною швидкістю або частотою.

Вправи для розвитку гнучкості: загальнорозвивальні вправи з великою амплітудою рухів. Вправи з партнером (нахил, відведення ніг, відведення рук, місток, повздовжній та поперечний шпагат). Вправи з використанням гімнастичних палиць або канатів, нахили та обертання тулуба з різними положеннями предметів (вгору, вперед, вниз, назад), схрещування та стрибки, «скручування» та малювання кіл. Вправи виконуються на гімнастичних стінках та гімнастичних лавках.

Вправи для розвитку спритності: Різноманітні рухи рук і ніг. Перекиди стоячи, бігаючи та у стрибку. Перевороти вперед, назад. Стійка на голові, стійка на руках та стійка на лопатках. Стрибки через перешкоди (козел, кінь). Стрибки через підвісні мости. Стрибки на батуті. Вправи на рівновагу з використанням гімнастичних лавок або колод. Підкидання та

ловля двох-трьох тенісних м'ячів. Кидання тенісних м'ячів у нерухомі та рухомі цілі. Перекиди вперед-назад з подальшим киданням тенісного м'яча.

Вправи з перешкодами: різні види лазіння, стрибків, перекидів та рухів, що включають одночасне перенесення кількох предметів (наприклад, баскетбольний м'яч), ловля та кидання тенісних м'ячів.

Вправи для розвитку швидко-силових здібностей: стрибки через перешкоди, перекладину, стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину на одній нозі, стрибки в довжину на двох ногах. Стрибки через перешкоди (лава, м'яч тощо), «жаб'ячі стрибки». Вертикальні стрибки. Біг та стрибки вгору та вниз по сходах. Біг з обтяженням по воді, снігу та піску з максимальною інтенсивністю. Ігри з обтяженнями. Інтегровані естафети, що поєднують біг, стрибки та метання. Метання гранат, списів, диска та штовхання ядра [27].

Вправи на витривалість: біг на 500 м, 800 м та 1000 м у рівномірному темпі та інтервальні пробіжки. Біг по пересіченій місцевості на 3–5 км. Інтервальні пробіжки по пересіченій місцевості тривалістю 40 хвилин. Плавання на час та плавання вільним стилем. Катання на гірських лижах зі швидкістю 3–5 км/год. Піший туризм. Види спорту на час: гандбол, міні-футбол.

Ігри на свіжому повітрі [16; 20; 32]: «Третя зайвий», «Спіймай м'яч», «Квач», «Нокаут», «Чарівник», «Лебідь-гусак» тощо.

#### *Приклади засобів спеціальної фізичної підготовки (СФП)*

Спеціальні підготовчі вправи.

Вправи для покращення швидкості та стрибучості: Прискорення на 3–40 метрів з різних положень (сидячи, стоячи, лежачи), стрибки вперед, вбік та назад. Стрибкові вправи з максимальною частотою кроків на місці та під час бігу. Стрибкові вправи на основі візуальних підказок: переслідування товаришів по команді, змагання за м'яч із суперниками. Переслідування лідера по прямій та виконання зигзагоподібного бігу (біг вперед і назад, човниковий біг, біг з поворотами). Біг на короткі дистанції зі стрибками на

стартовій, середній та фінішній лініях. Стрибки вниз, а потім стрибки вгору (одиначний стрибок, послідовні стрибки). Багаторазові стрибки на одній нозі (певна кількість стрибків на певну відстань; кількість стрибків на відстані від 10 до 40 метрів). Стрибки на одній нозі на місці та під час руху (без підняття ноги та з піднятою ногою та стегном). Стрибки на місці (одиначний стрибок, послідовні стрибки) через перешкоди, а також стрибки вперед і назад. Стрибки і біг з обтяженням (манжети, набивні м'ячі, гантелі).

Вправи для розвитку кидків [54]: згинання та розгинання зап'ястя та кругові рухи кистями. Відштовхування від стіни обома руками одночасно або по черзі долонями та пальцями. Переміщення в упорі на руках по колу праворуч і ліворуч, тримати ноги нерухомими. Переміщення по колу лежачи на спині, партнер утримує ноги. Стрибки з положення лежачи на спині, одночасно відштовхуючись руками та ногами, плеснути в долоні. Практикуйте вправи для рук, використовуючи гантелі, палиці, зап'ястні тренажери та тенісні м'ячі (для стискання). Імітація кидкових рухів, використовуючи еспандери та гантелі. Ляжте на спину на лавку та практикуйте піднімання, опускання, відведення та приведення рук за допомогою гантелей. Практикуйте точність, дальність та швидкість, кидаючи м'ячі різної ваги та діаметра (тенісні м'ячі, волейбольні, баскетбольні м'ячі, помпони). Кидки палиці (гра "городки"). Удар по м'ячу у польоті (волейбольні та баскетбольні) у стрибку, стоячи, в русі. Кидки м'ячів через сітку, через канат для покращення точності. Кидки м'яча через волейбольну сітку для покращення точності кидків. Падіння вперед та в сторони з положення стоячи та під час стрибків.

Вправи для ігрової спритності. Кидки та ловіння під час ходьби, повороти, перекид та ловля м'яча після падіння. Ловля м'яча після перекиду та кидок в ціль. Кидки тенісних м'ячів та баскетбольні м'ячів в ціль, що раптово з'являється. Кидок м'яча об стіну та ловля його. Після кидка повернутися, присісти, стрибнути та зловити м'яч від стіни. Ведення м'яча по гімнастичній лаві з відскоку від неї, ведення м'яча з відскоком від землі,

ведення навколо лави, ведення м'яча зі стрибками через перешкоди. Ведення м'яча обома руками одночасно, чергуючи їх. Ведення м'яча та одночасно вибивати його за межі майданчика суперника. Бігти різною частотою кроків, виконуючи аритмічний біг по розмічених лініях. Поєднувати біг, стрибки, ловлю, передачі, кидки та ведення м'яча в комплексних вправах та естафетах.

Вправи для розвитку спеціальної витривалості. Спеціальні вправи на витривалість включають повторювані вправи з бігу та стрибків, поєднані з технікою та тактикою різної інтенсивності, тривалості та періодами відпочинку. Навчальні ігри використовуються для подовження часу тренувань та встановлення ритму для переходів у наступальні та захисні дії. Також використовуються кругові тренування (розвиток швидкості, сили, координації та інших здібностей).

Тому загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку слід розглядати як різні аспекти цілісного освітнього процесу, а саме комплексної фізичної підготовки учнів школи, яка відображається в різних заняттях з баскетболу. Ґрунтуючись на принципах комплексної освіти, моделях загальної підготовки та механізмах адаптації, обидва компоненти фізичної підготовки спрямовані на формування здорової, всебічно розвиненої та гармонійної особистості учнів.

Фізична підготовка учнів охоплює широкий спектр змісту, включаючи фізичні вправи, ігрові завдання, естафети, навчальні ігри на свіжому повітрі, лижні гонки, плавання, піші прогулянки та різні види катання, доповнені корисними природними факторами та гігієнічними умовами. Загальна фізична підготовка включає рутинні розминкові вправи, безпосередньо пов'язані з технікою гри в баскетбол, а також рухові вправи для інших видів спорту. Спеціальна фізична підготовка в основному використовує спеціальні розминкові вправи та ігрову практику. Тим часом, співвідношення загальної фізичної підготовки до спеціальної фізичної підготовки залежить від організації та навчальних умов педагогічного процесу, таких як організаційна форма занять з баскетболу, конкретні завдання уроку, вік та рівень

підготовки учнів, індивідуальні особливості школярів, етап навчання, матеріально-технічне забезпечення під час освітнього процесу тощо.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для досягнення поставлених цілей та вирішення дослідницьких питань у дослідженні було використано низку взаємопов'язаних методів:

1. Теоретичні методи: аналіз та узагальнення наукової інформації, пов'язаної з дослідницькими питаннями; аналіз, синтез, узагальнення та систематизація теоретичних та експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних.

2. Емпіричні методи: педагогічні спостереження; спілкування з учнями, вчителями та батьками; інтерв'ю з ними; тестування учнів; педагогічний експеримент [33; 48].

3. Статистичні методи: використання математичної статистики для проведення кількісного та якісного аналізу емпіричних даних [47].

Використовуючи метод аналізу та узагальнення наукової інформації, що стосується дослідницького питання, ми уточнили завдання та зміст фізичного виховання на уроках засобами баскетболу у старших класах, дослідили гендерні та вікові особливості фізичного розвитку учнів старших класів, а також оцінили доцільність викладання баскетболу на уроках фізичної культури у школярів.

Також були використані методи аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації теоретичних та експериментальних даних для розробки експериментальної методики покращення фізичної підготовленості учнів старших класів засобами баскетболу, за якою був проведений формувальний педагогічний експеримент.

Метод педагогічних спостережень за навчанням допоміг уточнити та вдосконалити різні аспекти наукового дослідження, зокрема: вивчення початкового рівня фізичної підготовленості учнів; отримання інформації про

динамічні зміни їхніх показників протягом навчального року; визначення взаємозв'язку між різними формами занять; перевірка ефективності запропонованих методів та засобів навчання та забезпечення ефективного контролю навчального процесу.

Проведення педагогічного експерименту дозволив застосувати розроблену методику використання засобів баскетболу для покращення фізичної підготовленості учнів старших класів у навчальному процесі та перевірити її ефективність. Експеримент включав вивчення динамічних змін показників фізичної підготовленості учнів на початку та в кінці експерименту, а також аналіз та порівняння даних контрольної та експериментальної груп.

Для діагностики фізичної підготовленості учнів використовувалося тестування [33; 48]. Показники, отримані за допомогою фізичних тестів, дозволили визначити рівень фізичної підготовленості старшокласників, а експериментальні дані порівняти зі спортивними нормативами (табл. 2.1). Тестування включало чотири фізичних завдання, перші два відповідали загальним вимогам фізичної підготовленості, тоді як два останні відображали специфічну фізичну підготовленість старшокласників:

1. «Стрибок у довжину з місця» (рис. 2.1)

Вимірювання проводилося за загальноприйнятими правилами вимірювання дальності стрибка у довжину, стрибок не зараховувався, якщо учень торкався стопами лінії. Обидві ноги повинні відштовхуватися від землі під час відштовхування. Для підвищення точності вимірювання крейдою проводилася лінія по краю п'ят. Слід, залишений на підлозі, визначав відстань між точкою приземлення та лінією відштовхування (рис. 2.1).



**Рис. 2.1 Виконання тесту «Стрибок у довжину з місця»**

## 2. «Човниковий» біг 4 x 9 м (рис. 2.2)

Почувши команду «На старт!», учні займали високу стартову позицію на стартовій лінії. Почувши команду «Руш!», учні пробігали 9 метрів до стартової лінії, торкалися її, а потім поверталися назад, далі вони знову стартували і повторювали ту саму дію. Пробігши відрізок вчетверте, фінішували.



**Рис. 2.2 Виконання тесту «Човниковий біг 4\*9 м»**

## 3. «Ведення м'яча» (рис. 2.3)

Учні виконували ведення м'яча як лівою, так і правою рукою на 15 метрів. Враховувався оптимальний (кращий) час ведення.



**Рис. 2.3. Виконання тесту «Ведення м'яча»**

## 4. «Дистанційні кидки м'яча».

Кидок виконувався зі стаціонарного положення за тричковою лінією. Враховувалася точність кількість влучань м'яча у баскетбольний кошик.



**Рис. 2.4. Виконання тесту «Дистанційні кидки м'яча»**

**Нормативні показники виконання рухових тестових завдань [33]**

№ з/п	Зміст тестового завдання	Стать	Рівень фізичної підготовленості			
			Початковий	Середній	Достатній	Високий
1.	Дистанційні кидки м'яча, (к-ть з 10 кидків)	ж	1	2	3	5
		ч	1	2	4	6
2.	Стрибок у довжину з місця, (см)	ж	160	170	185	200
		ч	200	215	230	250
3.	«Човниковий» біг 4 x 9 м, (с)	ж	11,7	11,3	10,9	10,4
		ч	10,4	10,1	9,7	9,1
4.	Ведення м'яча, (с)	ж	10,4	9,9	9,5	9,2
		ч	9,2	8,8	8,4	8,1

Для обробки результатів контрольних тестів та проведення кількісного та якісного аналізу емпіричних даних у цьому дослідженні було використано методи математичної статистики. Застосування цих методів не лише дозволяє обробляти результати тестів фізичної підготовленості та визначати рівень фізичної підготовленості учнів старших класів, але й дає змогу відстежувати динамічні зміни в навчальній успішності учнів та ефективно контролювати навчальний процес.

**2.2. Організація дослідження**

Для оптимізації навчального процесу в закладі загальної середньої освіти, зокрема для покращення фізичної підготовленості учнів на уроках фізичної культури засобами баскетболу, у цьому дослідженні розроблено експериментальний метод покращення фізичної підготовленості учнів старших класів за допомогою баскетболу. Виходячи з вимог навчальної програми з фізичного виховання, у цьому дослідженні було організовано та проведено педагогічний експеримент з використанням засобів баскетболу на уроках фізичної культури у старших класах.

Це дослідження проводилося на базі Кам'янець-Подільської НВК № 9. В експерименті взяли участь 37 учнів 11 класу: 18 учнів в експериментальній групі та 19 учнів у контрольній групі.

На основі педагогічних спостережень, попередніх оцінок навчальної успішності учнів та інтерв'ю з вчителями фізичної культури було визначено експериментальну та контрольну групи. Рівень фізичної підготовки двох груп був практично однаковим. В експериментальній групі застосовувався метод навчання з використанням засобів баскетболу для покращення фізичної підготовки учнів старших класів, який буде описано в наступному розділі. Учні контрольної групи отримували традиційні методи навчання. Цей педагогічний експеримент тривав п'ять місяців.

Педагогічне дослідження проводилося в кілька етапів протягом 2024–2025 та 2025–2026 навчальних років.

**На першому етапі дослідження**, з вересня по жовтень 2024 року переглянули відповідну науково-методичну літературу, вивчили досвід викладання в закладі загальної середньої освіти та теоретично обґрунтували тему своєї магістерської дисертації. Було досліджено літературу та онлайн-ресурси сучасного стану досліджуваної проблеми. Були відібрані необхідні матеріали, включаючи гендерні та вікові особливості фізичного розвитку учнів старших класів, значення баскетболу у фізичному вихованні учнів школи, а також те, як використовувати баскетбол для покращення змісту фізичного виховання школярів. На цьому етапі дослідження було побудовано наукову основу: уточнено тему магістерської дисертації, визначено цілі та завдання дослідження, а також з'ясовано низку взаємопов'язаних методів дослідження.

**Другий етап дослідження** був зосереджений на визначенні ключових попередніх заходів для покращення фізичної підготовки учнів старших класів, розробці тестових завдань для оцінки їхнього фізичного стану та безпосередній розробці методу покращення фізичної підготовки з використанням засобів баскетболу. Цей етап дослідження тривав з листопада по грудень 2024 року.

**На третьому етапі** було проведено формувальний педагогічний експеримент, в рамках якого була розроблена методика покращення фізичної

підготовки учнів старших класів з використанням засобів баскетболу та впроваджено в навчальну програму. На основі навчальної програми ми впровадили систему інструментів, методів та методик, спрямованих на покращення фізичної підготовки учнів старшої школи, з урахуванням індивідуальних відмінностей учнів під час експерименту. Третій етап (січень-травень 2025 року) був найдовшим.

На **четвертий етапі дослідження**, з червня по грудень 2025 року, ми оцінили ефективність запропонованої експериментальної методики та оформили магістерську роботу відповідно до прийнятих вимог.

## РОЗДІЛ 3

# ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### **3.1. Експериментальна методика покращення фізичної підготовки старшокласників за допомогою засобів баскетболу**

Аналіз літератури та онлайн-матеріалів показує, що методика фізичної культури вважається спеціальною галуззю педагогіки, систематичною системою методів, методологічних прийомів, засобів та форм у фізичному вихованні [38; 57].

Виходячи з вищезазначеного, експериментальна методика має на меті цілеспрямоване застосування вищезазначених елементів до навчального процесу занять з баскетболу, тим самим покращуючи фізичну підготовку старшокласників. Спрямованість та базова модель експериментальної педагогічної системи навчання відображають цілі, завдання та принципи фізичного виховання.

Експериментальна методика, на якій наголошується у вступі до цієї магістерської роботи, має на меті покращити рівень фізичної підготовки старшокласників за допомогою баскетболу. Для досягнення цієї мети необхідно виконати низку завдань, які були описані в розділі 1.

Основні методологічні принципи розробленої методики включають: усвідомленість та активність, ясність, доступність та персоналізацію, а також систематичність. Суть принципу усвідомленості та активності полягає у формуванні у кожного учня стійкої потреби в оволодінні цінностями фізичної культури та стимулюванні його прагнення до самосвідомості та самовдосконалення. Принцип наочності стосується використання різних сенсорних переживань для побудови моделі діяльності у свідомості учня, тобто точного сприйняття ігрових навичок та необхідних фізичних

здібностей. Принцип доступності спрямований на балансування здібностей та складності навчання учнів старших класів та досягнення персоналізації шляхом диференціації навчальних завдань, регулювання інтенсивності фізичних навантажень, стандартизації змісту навчання та методів викладання. Принцип систематичності залежить від безперервності та послідовності спортивної культури та діяльності, забезпечення логіки та узгодженості навчального процесу.

Одночасно розробка експериментальної методики повністю враховує специфічні закономірності уроків баскетболу: безперервність, поступовість, періодичність та вікову відповідність [4; 5; 61]. Серед них принцип безперервності вимагає усунення зайвих та необґрунтовано тривалих перерв між заняттями, щоб уникнути зниження рівня фізичної підготовленості учнів. Принцип поступовості характеризується цілеспрямованим збільшенням інтенсивності фізичних вправ у міру адаптації старшокласників до фізичних навантажень, що сприяє їх переходу до вищих рівнів підготовки. Принцип періодичності відображається у структурованому повторенні та серійності домовленостей на уроках баскетболу, що забезпечує впорядкованість навчального процесу. Принцип вікової відповідності вимагає, щоб при визначенні змісту навчання та методів удосконалення повністю враховувався сенситивний період фізичного розвитку учнів, закономірності фізичного розвитку та вікові особливості.

Вищезазначені попередні положення визначають конкретний зміст та послідовність реалізації спільної діяльності всіх учасників навчального процесу. Шляхом досягнення очікуваних спортивних цілей у навчальному процесі ми прагнули розвивати розумові та фізичні здібності кожного учня, а заняття баскетболом розглядали як необхідну умову для всебічного та гармонійного формування їхньої особистості та вдосконалення їхньої фізичної форми.

Вирішальне значення має комплексний досвід спортивних експертів, таких як М. Аль-Фартусі [2], О. Базильчук [7], Т. Вознюк [14], А. Дубенчук

[18], В. Маслов, Є. Павленко [29], О. Соловей, В. Грюкова [49], Л. Поплавський [46] та Ж. Л. Козіна [21]. Водночас, відтворення ігрових навичок базується на застосуванні базового фізичного потенціалу, що вимагає формування та вдосконалення взаємозв'язку між техніко-тактичними рухами баскетболістів та їхніми фізичними можливостями.

Рішення вищезазначених проблем у цьому дослідженні включали такі принципи навчання:

- Підвищення мотивації учнів закладу загальної середньої освіти до вивчення баскетболу.
- Допомога учням у формуванні системи знань для розвитку рухових навичок, що слугуватиме основою для самовдосконалення у фізичній підготовці.
- Повне врахування сенситивних періодів учнів для розвитку фізичних навичок та оволодіння рухами, а також статі, віку та індивідуальних особливостей учнів старших класів.
- Забезпечення використання комплексних методів навчання рухам та розвитку фізичних здібностей.
- Впровадження спеціального алгоритму тренування рухових навичок учнів старших класів у структурі навчальної програми: гнучкість → швидкість та координація → сила → витривалість → гнучкість.
- Покращення координації лівої та правої рук та здатності до удосконалення ЗФП та СФП.

Удосконалення фізичної підготовки учнів закладу загальної середньої освіти вимагає організації відповідних навчальних ресурсів, уточнення напрямків тренувань та врахування потенціалу кожного учня у змагальній діяльності. Оскільки фізична підготовка є цілісним процесом, її складні прояви загальних та специфічних елементів є важливими компонентами. Отже, методи навчання класифікуються за їхніми завданнями та напрямками, а їхні притаманні характеристики відображаються у змісті.

У світлі цього було розроблено експериментальну методику, спрямовану на покращення фізичної підготовки учнів старших класів за допомогою баскетболу. У цій методиці використовувалися спеціально розроблені фізичні вправи, ігри, естафети, ігри на свіжому повітрі та розвивальні ігри, що поєднували ці елементи в кілька програм, що відповідали конкретним завданням загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також певним правилам та організаційним умовам навчального процесу, таким як формат уроку, завдання, кількість учнів та матеріально-технічне забезпечення. Для виконання завдань загальної фізичної підготовки були розроблені відповідні комбінації методів навчання, що сприяють розвитку основних рухових навичок учнів старших класів та покращують їхні функціональні здібності та загальну працездатність. Для розвитку спеціальної фізичної підготовки були розроблені відповідні комбінації методів навчання, зміст яких насамперед визначався навичками гри в баскетбол та змагальними рухами.

Такий підхід до навчання не лише цілеспрямовано впливає на комплексну та спеціальну фізичну підготовку учнів, але й допомагає виховувати здорову, різнобічну та гармонійну особистість в учнів старших класів.

Комплекси вправ, спрямовані на покращення загальної фізичної підготовки учнів старших класів, приблизно такі:

Розвиток силових здібностей:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- присідання на одній та двох ногах;
- підйом обох ніг з положення вис із зігнутими колінами та прямими ногами;
- підтягування на поперечині або кільцях;
- лазіння по канату або жердині;
- вправи біля гімнастичної стінки;
- вправи з використанням гумових амортизаторів;

- стрибки через гімнастичного козла та коня;
- вправи зі скакалкою;
- вправи з партнером.

Вправи на розвиток швидкості:

- випадати та стрибки на рівній поверхні зі зміною положення ніг;
- біг на місці, максимально збільшуючи частоту рухів;
- прискорення з різних вихідних положень;
- сегментовані бігові вправи від 5 метрів до 40 метрів;
- ігові вправи з використанням бігуна-лідера, на похилих поверхнях;
- стрибки в русі;
- вправи з використанням м'яча малого діаметра.

Вправи для розвитку координаційних здібностей:

- кробатичні та гімнастичні вправи;
- вправи зі скакалкою;
- дзеркальні вправи;
- індивідуальні вправи з м'ячем біля тренувальної стіни;
- одиночні або парні вправи з м'ячем з партнером біля тренувальної стіни або гімнастичної лави;
- кидкові вправи в ціль;
- бігові вправи із завданнями;
- різні комбінації бігу та стрибків;
- різновиди човникового бігу.

Вправи для розвитку витривалості:

- біг на довгі дистанції або по пересічній місцевості;
- підняття в гору;
- велоспорт;
- катання на лижах;
- біг по піску, мілководдю або снігу;
- біг з партнером по підйому вгору;

- кругове тренування з 6–8 станціями.

Вправи на розвиток гнучкості:

- гімнастичні вправи, включаючи нахили, відведення, скручування та інші рухи великої амплітуди;
- нетрадиційні гімнастичні вправи;
- вправи з використанням гімнастичної стінки;
- вправи з використанням скакалки або еспандерів;
- вправи з партнером;
- рухові вправи на гнучкість.

Ігри на свіжому повітрі: «Квач», «Мисливець і качка», «Надувний баскетбольний м'яч», «Третє бонусне очко», «Стрільба», «Гра день і ніч», «Найшвидший», «Рухома мішень», «Середнє коло» тощо [54].

Комплекси вправ, що спрямовані на покращення спеціальних фізичної підготовки дітей старшого шкільного віку [48; 62]:

Ловля та передача м'яча:

- вправи на «відчуття м'яча», включаючи кидки, переміщення м'яча між обома руками, навколо шиї, тулуба, між ногами (в статиці та в русі);
- передача м'яча у мішень на стіні з наступним ловінням відповідно до завдання;
- ловіння та передача м'яча в парах, визначаючи відстань між гравцями, напрямок та траєкторію м'яча на основі умовних сигналів;
- після виконання завдань таких як присідання, стрибки, біг тощо ловіння та передачу м'яча в парах під час руху та у стрибку;
- те саме, але з рухом по майданчику, зміни відстані між гравцями, напрямку руху та використання двох м'ячів;
- за умов обмежень у часі та просторі, ловіння та передача м'яча в парах або групах по три особи для перевірки точності та відстані, а також з іншими завданнями;

- те саме, але з рухом по майданчику, гравці обмінюються позиціями та використовують два або більше м'ячів;

- Прийом одного або кількох м'ячів у ширенгах, колонах, колах, трикутниках, квадратах тощо, а також зміна напрямку та способу передачі (наприклад, вхідний м'яч, вихідний м'яч, вертикальний, діагональний, бічний тощо);

- поєднання прийому та передачі з іншими ігровими навичками;

- прийом та передача як у пасивних, так і в активних змагальних ситуаціях;

- прийом та передача в ігрових схемах 2 на 1, 3 на 1 та 3 на 2.

Вправи на ведення м'яча:

- ведення м'яча на місці відповідно до завдання: наприклад, ведення певною рукою, ведення без візуального контролю, ведення м'яча присівши, зміна висоти лову тощо;

- ведення м'яча по прямих лініях, кривих та колах, ведення м'яча у напрямку умовного сигналу, зміна висоти лову тощо;

- ведення м'яча під час бігу по прямій та зі зміною швидкості;

- ведення м'яча зі зміною швидкості та напрямку;

- ведення м'яча між стійками воріт, у «коридорі» та спиною до воріт;

- ведення м'яча з віддзеркаленням рухів направляючого: наприклад, ведення м'яча парами, групами по три особи;

- ведення м'яча на максимальній швидкості;

- ведення м'яча в умовах обмеженого часу та простору, а також виконання додаткових завдань: наприклад, ведення м'яча між перешкодами, зміна методів ведення м'яча відповідно до сигналів, тримання руки товариша по команді тощо;

- поєднання ведення м'яча з іншими ігровими навичками;

- взаємодія двох або трьох гравців за допомогою одного або кількох м'ячів;

- дуелі із суперниками у веденні м'яча один на один.

### Вправи для кидків:

- кидати м'яч у кошик з відстані 1,5–2 метри від щита, під різними кутами та з центру;
- кидати м'яч у кошик з різних кутів;
- прийняти м'яч від товариша по команді, зробити два кроки, а потім кидати м'яч у кошик однією рукою зверху;
- кидати м'яч у кошик різними способами після ведення м'яча;
- кидати м'яч у кошик різними способами після отримання пасу від товариша по команді;
- кидати м'яч у кошик після стрибка з різних позицій;
- чергувати вправи кидків з різних позицій, дистанцій, способів та умов;
- поєднувати кидки з іншими ігровими навичками;
- кидати м'яч у кошик за умови як пасивного, так і активного втручання суперників;
- включати ігрові завдання та естафети, що передбачають кидання м'яча в кошик однією рукою зверху.

### Захисні дії (вибивання м'яча):

- вибивання м'яча від суперника, який не зробив жодної дії, спираючись на сигнали та власний вибір;
- вибивання м'яча в гравця, який рухається, захищається або повертається;
- вибивання м'яча у момент, коли гравець приземлиться після ловіння м'яча у стрибку;
- вибивання м'яча в суперника, який виконує двокрокове ведення та кидок;
- зближення з гравцем, який веде м'яч, коригуючи швидкість відповідно до його ритму, йде вибивання;
- вибивання м'яча в суперника в грі один на один або з одним кошиком у відведеній зоні майданчика.

До ігор на свіжому повітрі належать: «Квач м'ячем», «Двадцять передач», «Передача капітану», «Погоня», «День і ніч з м'ячами», «Виклик номерів», «Утримання м'яча», «Кидки в кошик» тощо.

Естафети біля тренувальної стіни, прямі, зворотні та кругові, що охоплюють різні техніки ловіння, передач, ведення м'яча та кидка.

Навчальні ігри включають: міні-баскетбол; ігри з нерівними або неповними складами; ігри на час; ігри з форою очок; ігри кількома м'ячами; ігри з трьома, чотирма та більше м'ячами; ігри, де визначається адресат, напрямок передачі або траєкторія м'яча; ігри з використанням допоміжних пристроїв або стаціонарного обладнання тощо.

Метою впровадження цих методів навчання є комплексне покращення фізичної підготовки учнів старших класів, що вимагає розумного розподілу та контролю тренувального навантаження на окремих уроках та конкретних циклах уроків. Фахівці пов'язують поняття «фізичне навантаження» з впливом фізичних вправ на організм людини, які викликають позитивні реакції з боку функціональних систем організму [5].

Коригування фізичного навантаження, тобто зменшення або збільшення впливу конкретних вправ та забезпечення координації між методами фізичного виховання, досягається шляхом зміни таких факторів: обсягу, складності та новизни вправи; кількості повторень та інтенсивності вправи; часу та способу відпочинку; кількості учнів; розміру класу; наявності обладнання та приміщень; організації діяльності учнів та методів викладання фізичної культури.

Заходи, в яких брали участь як вчителі, так і учні, охоплювали різноманітні інтерактивні методи, включаючи візуальні, вербальні та практичні підходи. При виборі методів навчання основою спеціальної фізичної підготовки вважалися загальні рухові здібності учня. Тому успіх учнів старших класів у виконанні завдань спеціальної фізичної підготовки значною мірою залежав від їхнього достатнього загального рівня фізичного розвитку.

Візуальні методи, такі як демонстрація, пояснення, огляд та самостійне спостереження, були ключовими для покращення фізичної підготовки учнів старших класів. Найчастіше використовуваними вербальними методами були пояснення, розповідь, керівництво, інструктаж, коментар, а також діалог, лекції, дискусії та переконання.

Практичні методи включали переважно стандартні та варіативні вправи, комбіноване ударне тренування, кругове тренування, змагальне тренування та ігрове тренування. Стандартні та варіативні вправи можна було проводити без суттєвої зміни фізичної структури, а параметри навантаження можна було коригувати за потреби. Комбіноване ударне тренування, з іншого боку, могло покращити ігрові навички учнів в умовах високоінтенсивної фізичної підготовки. Суть кругового тренування полягало в послідовному та цілеспрямованому проведенні ретельно підібраного комплексу вправ, що допомагає покращити специфічні рухові здібності учнів старших класів. Цей метод, використовуючи змагання, ігри та змагальне тренування як основу, поєднує зміст, умови та правила змагань. З одного боку, він ефективно вирішує питання фізичного виховання, з іншого боку, значно збагачує навчальний процес та посилює його емоційний вплив.

Важливим компонентом експериментальної методики була організаційна структура баскетбольних занять для учнів старшої школи, така як уроки фізичного виховання, групові заняття, баскетбольні ігри, спортивні свята та самостійні форми роботи. Оскільки уроки фізичного виховання є основною організаційною формою фізичного виховання для учнів старшої школи, вони виступають координуючим ядром для фізичного виховання у старших класах, балансуючи, координуючи та об'єднуючи весь навчальний процес. Всі інші форми баскетбольних занять проводяться на основі фізичної підготовки, що розвивається на уроках фізичної культури. У групових заняттях, при самостійній роботі та баскетбольних змаганнях фізичне виховання розширюється, доповнюється та поглиблюється, тобто професіоналізується. Тому фізичне виховання учнів старших класів спочатку

проводиться на уроках фізичної культури, а потім в інших формах занять баскетболом.

Тому експериментальний метод удосконалення фізичної підготовки учнів старших класів включає впровадження комплексних методів, що відповідають загальній фізичній підготовці та спеціальній фізичній підготовці. Такий підхід може цілеспрямовано впливати на загальну та спеціальну фізичну підготовку учнів, а також сприяє розвитку здорової, різнобічної та скоординованої особистості у старших класів. Взаємодія між усіма суб'єктами навчального процесу побудована на комплексній основі взаємопов'язаних візуальних, лінгвістичних та практичних методів, адаптованих до існуючих організаційних та навчальних умов. Навчання баскетболу проводиться через уроки фізичної культури, групові заняття, спортивні свята, секційні та самостійні заняття.

### **3.2. Аналіз результатів експериментального дослідження**

Метою нашого дослідження є вивчення того, як покращити рівень фізичної підготовки учнів старшої школи на заняттях фізичної культури засобами баскетболу. Результати дослідження потребують уточнення, тобто визначення рівня фізичної підготовки учнів старших класів на основі різних показників уроків фізичної культури для перевірки ефективності запропонованої експериментальної методики.

Наше дослідження оцінює ефективність навчального процесу шляхом порівняння успішності учнів експериментальної та контрольної груп на уроках фізичної культури протягом дослідницького процесу. Тому на заключному етапі дослідження ми підсумували навчальну успішність учнів за допомогою тестування, що було доповнено педагогічними спостереженнями та спілкуванням з учнями.

Таблиця 3.1 показує, що порівняно з контрольною групою, учні експериментальної групи краще виконали тести рухових завдань, що

свідчить про хороший рівень їхньої фізичної підготовки та здатність ефективно використовувати різні ігрові рухи у змагальній діяльності.

Таблиця 3.1

**Результати оцінювання виконання тестових завдань учнями  
контрольної та експериментальної груп**

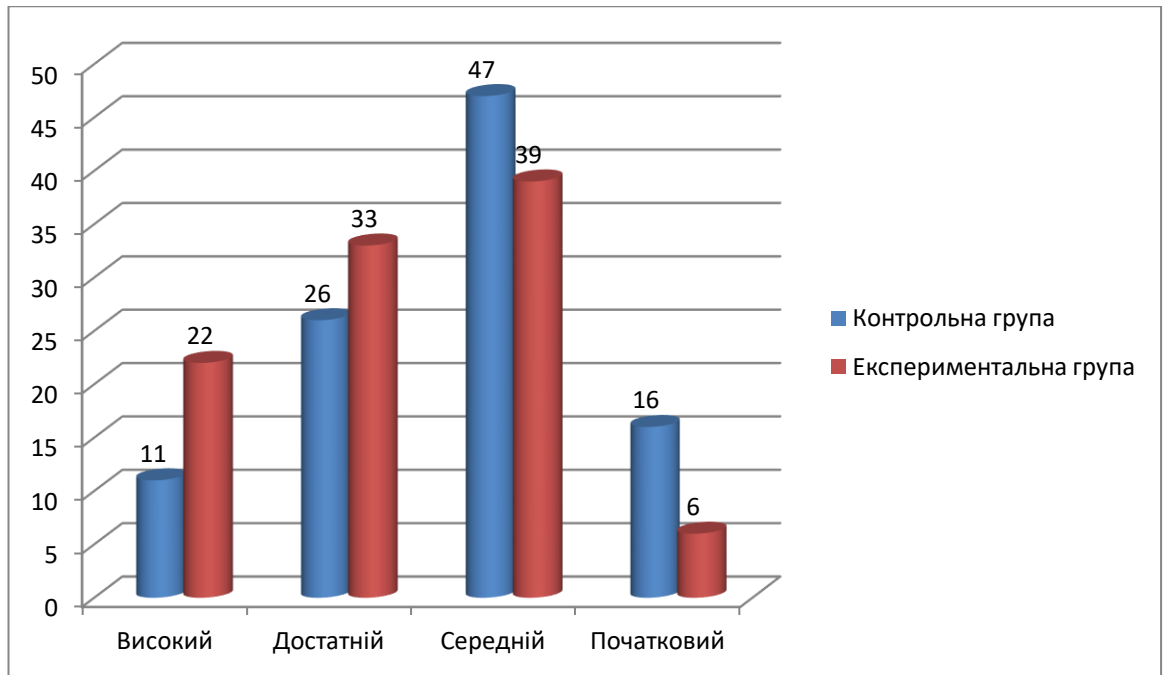
№ з/п	Рухові тестові завдання	Група							
		Контрольна				Експериментальна			
		Рівень фізичної підготовленості				Рівень фізичної підготовленості			
		Початковий	Середній	Достатній	Високий	Початковий	Середній	Достатній	Високий
<i>Загальна фізична підготовленість</i>									
1.	«Човниковий» біг 4 x 9 м	<u>2</u> 11 %	<u>8</u> 42 %	<u>6</u> 31 %	<u>3</u> 16 %	<u>1</u> 6 %	<u>7</u> 39 %	<u>6</u> 33 %	<u>4</u> 22 %
2.	Стрибок у довжину з місця	<u>3</u> 16 %	<u>9</u> 47 %	<u>5</u> 26 %	<u>2</u> 11 %	<u>1</u> 6 %	<u>8</u> 44 %	<u>6</u> 33 %	<u>3</u> 17 %
<i>Спеціальна фізична підготовленість</i>									
3.	Дистанційні кидки м'яча	<u>4</u> 21 %	<u>10</u> 52 %	<u>3</u> 16 %	<u>2</u> 11 %	<u>1</u> 5 %	<u>7</u> 39 %	<u>7</u> 39 %	<u>3</u> 17 %
4.	Ведення м'яча	<u>3</u> 16 %	<u>9</u> 47 %	<u>5</u> 26 %	<u>2</u> 11 %	<u>0</u> 0 %	<u>7</u> 39 %	<u>6</u> 33 %	<u>5</u> 28 %
<i>Фізична підготовленість</i>									
	Середньоарифметична величина	<u>3</u> 16 %	<u>9</u> 47 %	<u>5</u> 26 %	<u>2</u> 11 %	<u>1</u> 6 %	<u>7</u> 39 %	<u>6</u> 33 %	<u>4</u> 22 %

Виходячи з результатів перших двох тестів – «Стрибок у довжину з місця» та «Човниковий біг 4×9 метрів», які спрямовані на оцінку загальної фізичної підготовленості учнів старшої школи, в експериментальній групі було більше учнів, які досягли кваліфікованого або високого рівня, порівняно з контрольною групою. Зокрема, 50 % учнів експериментальної групи досягли відповідного рівня в другому тесті, тоді як у контрольній групі цей показник був на 13 % нижчим, лише 37 %. Результати тесту «човниковий біг 4×9 метрів» також відображали перевагу учнів експериментальної групи, чий бали були на 8 % вищими, ніж у контрольній групі. Крім того, порівняно з

контрольною групою, кількість та частка учнів, які досягли початкового рівня в експериментальній групі, зменшилася вдвічі.

У тестах «Ведення м'яча» та «Дистанційні кидки» учні експериментальної групи показали ще більші переваги. Ці тести відображають зміст та особливості спеціальної фізичної підготовки. Отже, в експериментальній групі 61 % учнів досягли середнього і високого рівня в другому тесті та 58 % у першому тесті, що значно краще, ніж 37 % та 27 % у контрольній групі відповідно. Водночас, у контрольній групі також була більша кількість учнів, які досягли початкового рівня. Загалом, середнє арифметичне прохідних балів за всі тестові завдання було значно кращим в експериментальній групі, ніж у контрольній групі. Порівнюючи учнів з вищим рівнем фізичної підготовки, прохідний бал (22 %) та відсоток в експериментальній групі були вдвічі вищими, ніж у контрольній групі – 11 % та 22 % відповідно. Кількість та відсоток учнів, які досягли прохідних балів, також були вищими в експериментальній групі. Між двома групами спостерігалася значна різниця у частці учнів на початковому рівні фізичної підготовки: 16 % у контрольній групі та 6 % в експериментальній групі. Для наочної ілюстрації результатів формувального експерименту на рисунку 3.1 представлено гістограму, що показує частки учнів у контрольній та експериментальній групах з різними рівнями фізичної підготовки.

Результати показують, що кількість та частка учнів в експериментальній групі, які відповідали стандартам фізичної підготовки, були вищими, ніж у контрольній групі. Крім того, запропонована система навчання значно знизила рівень неякісної фізичної підготовки серед учнів старшої школи. Це означає, що експериментальна методика створює сприятливіші умови для досягнення цілей фізичного виховання, особливо для виконання завдань фізичної підготовки засобами баскетболу.



**Рис. 3.1. Порівняння рівнів фізичної підготовки між контрольною та експериментальною групами**

Таким чином, кількісний та якісний аналіз даних, отриманих у ході педагогічного експерименту, дозволяє зробити висновок, що навчальний процес з використанням експериментальної методики є ефективнішим, ніж традиційні методи навчання.

## ВИСНОВКИ

1. Баскетбол – популярний та легкодоступний вид спорту, який є ефективним та універсальним освітнім інструментом у застосуванні до фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти. Баскетбол допомагає розвивати особисту спортивну майстерність учнів та здоровий спосіб життя, підвищує їхній інтерес до уроків фізичної культури, стимулює позитивні емоції, сприяє вдосконаленню фізичних навичок та здібностей, цілеспрямовано розвиває фізичну підготовку та особистісні якості, підвищує життєздатність різних органів та систем, дозволяє учням змістовно проводити своє дозвілля. Цінність баскетболу полягає в його позитивному та всебічному впливі на розумові та фізичні здібності учнів закладу загальної середньої освіти, тим самим сприяючи всебічному та гармонійному розвитку сучасної особистості школярів.

2. Етап старшої школи з 15-16 до 17-18 років, є перехідним періодом від дитинства до дорослого життя. Статевий та віковий фізичний розвиток учнів старшої школи зумовлений закінченням статевого дозрівання, що проявляється у змінах форми та функцій тіла. Перебудова фізичної структури тіла зумовлена процесами розвитку та росту, що характеризуються проліферацією клітин, яка значно перевищує їх руйнування. Відбувається зміцнення кісток та розвиток м'язової системи. Зникають дисбаланси в пропорціях різних частин тіла. Підвищується вища нервова активність, а серцево-судинна, дихальна та ендокринна системи продовжують розвиватися. Майже всі основні показники досягли рівня дорослих, з відмінностями між хлопчиками та дівчатками. Характеристики фізичного розвитку дітей шкільного віку помірні та збалансовані.

3. Аналіз літератури та онлайн-ресурсів свідчить про те, що фізична підготовка у фізичному вихованні дітей шкільного віку є цілеспрямованим навчальним процесом, спрямованим на розвиток базової фізичної підготовки та оволодіння ключовими рухами. У цьому контексті фізична підготовка

зазвичай поділяється на загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку. Результатом цього процесу вважається фізична підготовленість учня, що відображає його здатність працювати зі сформованими руховими навичками та здібностями, а також рівень його фізичного розвитку.

4. Поетапне дослідження фізичної підготовки засобами баскетболу у старших класах використовувало низку взаємопов'язаних теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Обрані наукові методи ефективно досягли дослідницьких цілей та вирішили поставлені дослідницькі завдання.

5. Методика підвищення рівня фізичної підготовки учнів старших класів включають впровадження низки методів навчання, що відповідають загальній та спеціальній фізичній підготовці. Таке розташування методів навчання може, з одного боку, цілеспрямовано покращити загальну та спеціальну фізичну підготовку учнів, а з іншого боку, допомогти виховувати здорову, всебічно розвинену та гармонійну особистість старшокласника. Усі інтерактивні елементи навчального процесу базуються на серії взаємопов'язаних візуальних, лінгвістичних та практичних методів, адаптованих до існуючих організаційних та навчальних умов. Заняття баскетболом організовані через уроки фізичної культури, самостійну роботу, спортивні свята, секційні заняття та спортивні змагання.

6. Ефективність розробленої методики була експериментально підтверджена. Середнє арифметичне результатів експериментальної групи у тестових рухових завданнях було значно кращим, ніж у контрольній групі. Порівняння учнів з високим рівнем фізичної підготовки показало, що серед старшокласників експериментальної групи кількість та відсоток учнів з високим рівнем фізичної підготовки були вдвічі більшими порівняно з контрольною групою – 22 % та 11 % відповідно. Кількість та відсоток учнів в експериментальній групі, які досягли кваліфікованого рівня фізичної підготовки, були вищими, ніж у контрольній групі. Різниця в попередніх показниках рівня фізичної підготовки між двома групами залишилася значною – 16 % у контрольній групі та 6 % в експериментальній групі.

7. Дослідження фізичної підготовки учнів старшої школи свідчать про те, що порівняно з традиційною методикою, експериментальна методика створює кращі умови для виконання завдань фізичного виховання (зокрема, використання засобів баскетболу для фізичної підготовки учнів старших класів).

8. Досягнення поставлених цілей залежить від системи навчання, яка має бути організована методами, прийомами, засобами та формами навчання фізичної культури.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

*Навчальні вправи для розвитку швидкості у підлітків-баскетболістів.*

Вправи для розвитку швидкості повинні бути різноманітними, охоплювати різні групи м'язів, оскільки це максимізує покращення регуляції центральної нервової системи та покращує координацію. Дослідження показують, що поєднання таких вправ зі стрибковими вправами в рівних пропорціях дає оптимальні результати для розвитку швидкості та вибухової сили [54].

Для покращення швидкості тренування вибухової сили є важливим, оскільки швидкість у баскетболі тісно пов'язана з «вибуховістю» м'язів. Прикладами таких вправ є стрибки та стрибки з обтяженням:

1. Дріботливий біг.
2. Біг з високим підняттям стегон. 3. Біг з високим підняттям коліна, а потім мах ногою вперед.
4. Біг з викиданням гомілок вперед-назад.
5. Біг на носках.
6. Біг біля стіни.
7. Біг сходами.
8. Спринт на 15 м, 40 м та 60 м.
9. Біг з високого старту з передачею м'яча.
10. Швидкий біг обличчям один до одного з передачею м'яча.
11. Швидкій біг з поворотами.
12. Швидкісний дриблінг та повороти.
13. Троє гравців швидко та безперервно передають м'яч, кожен робить потім 5-7 кидків.
14. Один гравець виконує кидок, а два інші гравці передають йому м'яч (дві передачі під час кидка).
15. Ведення м'яча на високій швидкості з передньої лінії до лінії штрафних кидків, виконати кидок підібрати м'яч і повторити те ж саме на

інший кошик.

Для покращення швидкості також можна використовувати і такі вправи:

- Біг спиною вперед, боком після різких зупинок.
- Швидкі стрибки на 25–30 метрів.
- Стрибки через коротку та довгу скакалку.
- Швидка зміна швидкості під час коротких пробіжок.
- Після повільного бігу на 6–8 метрів ривок з максимальною швидкістю

20–30 метрів.

Вправи для покращення загальної та спеціальної витривалості:

1. Біг з помірною швидкістю та рівним темпом. Тривалість: від 30 хвилин до 1,5 години.
2. Біг фартлек по рівнинній лісистій місцевості або полях (від 1,5 до 2 годин з різною швидкістю).
3. Гра у футбол, їзда на велосипеді, лижний спорт.
4. Безперервний біг на 300-1000 метрів (4–6 хвилин на підхід, 10–20 хвилин відпочинку між підходами).
5. Біг на 100–200 метрів (10–20 повторень).
6. Біг на повній швидкості на 100-150 метрів (2–3 хвилини відпочинку між підходами, 5–6 хвилин відпочинку між підходами, 3–4 підходи).
7. Переміщення у захисній стійці в різних напрямках (4–6 підходів, 1 хвилина на підхід).
8. Матчі 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3 та 5 на 5, по 15 хвилин на матч.
9. Біг з веденням м'яча (1,5–2 хвилини).
10. Передача м'яча парами від одних воріт до інших, кидок в кошик (5-6 повторень, 2–3 підходи).
11. Кидок у стрибку до іншого кошика, потім перехід до іншого кошика з кидком (1–2 хвилини, 1–2 підходи).
12. Ведення м'яча від кошика до кошика з кидком, активно змагаючись із суперником (6–8 повторень).
13. Кидок із середньої та дальньої дистанції, потім перехід до іншого

кошика (15–25 повторень).

*Вправи для силових тренувань.*

Вправи зі штангою:

1. Стоячи прямо, ноги нарізно, штанга перед грудьми. Жим штанги в напівприсіданні (вага штанги не повинна перевищувати 80 % ваги тіла). Виконати 6 повторень за підхід.

2. Стоячи прямо, ноги нарізно, штанга на підлозі. Ривок штанги (вага штанги не перевищує 70 % ваги тіла), 4 повторення за підхід.

2. Стоячи прямо, ноги нарізно, штанга на рівні грудей. Жим штанги (вага штанги не перевищує 60 % ваги тіла), 4 повторення за підхід.

3. Стоячи прямо, лежачи на спині на лаві, штанга на рівні грудей. Жим штанги (вага штанги не перевищує 80 % ваги тіла), 8 повторень за підхід.

4. Стоячи прямо, ноги нарізно, штанга на спині. Випад правою ногою з обертанням вліво (вага штанги не перевищує 70 % ваги тіла), 10 повторень на кожную сторону за підхід.

5. Стоячи прямо, ноги нарізно, штанга на рівні спини. Присідання (вага штанги не повинна перевищувати 90 % ваги тіла), 10 присідань на підхід.

6. Стоячи прямо, лежачи на спині на лаві для жиму, штанга на рівні грудей. Жим штанги (вага штанги не повинна перевищувати 80 % ваги вашого тіла), 8 повторень на підхід.

Вправи з диском від штанги (диск вагою 15–20 кг):

1. Стоячи прямо, ноги нарізно, тримати диск штанги над головою. Нахил вперед і махи руками з диском, 10 повторень на підхід.

2. Стоячи прямо, ноги нарізно, диск штанги перед собою. Присід праворуч, опускаючи диск штанги праворуч; потім перекинути його на ліве плече. Повернутися у положення стоячи прямо. Повторити з іншого боку. Виконати 8 повторень з кожного боку на підхід.

3. Віджимання, лягти обличчям вниз на лаву, зігнути і випрямити ноги, прикріпивши диск до ніг.

Вправи з використанням еспандерів:

1. Стоячи спиною до шведської стінки, ручки еспандера в руках, почергові різновиди махи руками.

2. Те ж саме, тільки лежачи на спині.

Вправи для розвитку сили:

1. Ходьба з партнером на плечах 30 метрів.

2. Присідання плечем до плеча з партнером. Зробіть чотири присідання.

3. Перетягування-штовхання один одного стоячи на одній нозі (зміна ніг).

Вправи з власною вагою тіла:

1. Віджимання від підлоги з почерговим торканням лівою та правою руками чола.

2. Підтягування на поперечині.

*Вправи для розвитку стрибучості.*

Стрибкові вправи:

1. Стрибки на двох ногах.

2. Стрибки на двох ногах з гирею 10 кг.

3. Стрибки з тумби вниз з подальшими підскоком.

4. Стрибки з положення присід з гирею 10 кг.

5. Стрибки з висоти 50 см обома ногами, потім відштовхування та стрибок на 60 см.

6. Стрибки вгору з диском від штанги 20 кг.

7. Стрибки через перешкоди висотою 0,7 м, відстань між ними 1 м.

8. Стрибки вгору по сходах обома ногами.

9. Стрибки вгору по сходах однією ногою.

10. Стрибки вперед-назад, боком, однією ногою, двома ногами через лаву.

Вправи з використанням набивного м'яча:

1. З присіду кидок м'яча вгору якомога вище.

2. Те ж саме, але в парах, відстань між партнерами 8 м.

3. Лежачи на спині, м'яч зажатий стопами, кругові оберти ногами по

колу, вгору-вниз.

Вправи зі скакалкою:

Кожен підхід триває 30 секунд, з 45 секундами відпочинку між підходами.

1. Стрибки через скакалку в бігу на місці.

2. Різновиди стрибків на скакалці – із закиданням гомілок, з високим підніманням стегон, стрибки на одній нозі, стрибки по чергово на лівій-правій нозі.

3. Стрибки через скакалку з її махом назад.

Вправи для покращення швидко-силових здібностей:

- Спринт на короткі дистанції (3, 6, 10 метрів) з різних вихідних положень (стоячи, лежачи, лежачи на боці, назад, стоячи на колінах, одразу після стрибка тощо).

- Швидка зміна напрямку під час спринту.

- Біг у гору на 15–30 метрів з часовим обмеженням.

- Біг по сходах з часовим обмеженням.

Точні кидки на далекі відстані дрібних предметів (пакетиків з піском, гумових кілець тощо).

*Вправи для покращення спритності.*

1. Один гравець стоїть збоку від лави запасних. Інший гравець з м'ячем стоїть за 2–3 метри перед ним. Перший гравець перестрибує через лаву запасних (з боку в бік), ловить м'яч та передає його товаришу по команді.

2. Те саме, але м'яч мають обидва гравці. Перший гравець перестрибує через лаву запасних, передає м'яч товаришу по команді та ловить інший м'яч, переданий від товариша по команді.

3. Перший гравець стрибає та передає м'яч на груди, потім перестрибує через лаву запасних, ловлячи м'яч, після того, як він відскочить від стіни.

4. Ведення м'яча з-за меж лави запасних передача м'яча об стіну, бігти та перестрибувати через лаву запасних, зловити м'яч та передати його товаришу по команді, який робить те саме. Перший гравець повертається на свою

позицію після передачі м'яча товаришу по команді.

5. Гравець з м'ячем стоїть спиною до стіни на відстані 1–2 метрів. Стрибає якомога вище вгору, кидає м'яч під собою, щоб він вдарився об підлогу і стіну, приземлившись, робить поворот і ловить м'яч.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді : теорія і практика: [монографія]. За заг. ред. Т.Т. Ротерс. Луганськ : Альма-матер, 2008. С. 247–250.
2. Ал-Фартусі М.А. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих баскетболістів з урахуванням функціонального забезпечення ігрової діяльності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2016. С. 19–20.
3. Аносов І.П., Хоматов В.Х., Сидоряк Н.Г., Станішевська Т.І., Антоновська Л.В. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: навчальний посібник. Мелітополь : ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. С. 289–290.
4. Антонік В.І., Антонік І.П., Адріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : Навч. посібн. К., Професіонал, 2009, С. 176–179.
5. Артюх В.М. Особливості навчання баскетболу у старших класах середніх шкіл. Львів: Піраміда, 2001. С. 28–29.
6. Аршавський І.А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку. К. : Здоров'я, 1981. С. 156–157.
7. Базильчук О.В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток: автореф дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. Л., 2004. С. 14–16.
8. Баскетбол. За ред. Н.В. Семашко. К. : Знання, 2008. С. 88–89.
9. Баскетбол : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). А.Д. Леонов, А.І. Вальтін. К. : Держкомітет України з фізичної культури і спорту, 1999. С. 89–90.

10. Бойко Я.С., Кравчук Є.В. Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол». Харків: ХНАМГ, 2009. С. 14–15.
11. Боярчук О.Д., Гаврелюк С.В. Вікова анатомія та фізіологія: практикум. Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. С. 145–146.
12. Васьков Ю.В. Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл. Теорія та методика фізичного виховання. 2006. № 2. С. 31–33.
13. Вікова фізіологія : навч. посіб. М.М. Безруких, В.Д. Соськін, Д.А. Фарбер. Львів : Академія, 2002. С. 145–146.
14. Вознюк Т.В. Навчаючі програми з техніки гри в баскетбол. Словник баскетбольних термінів. Методичний посібник. Вінниця: ВДПУ, 2006. С. 20–21.
15. Ганчева В.І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2013, Випуск 7 (33). С. 61–69.
16. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С., Есіонова Г.О. Ігри на заняттях з баскетболу. Частина I та II. Запоріжжя. ЗНУ, 2009. С. 55–56.
17. Грибан Г.П., Кафтанова Т.В., Костюк Ю.С. Фізична підготовка баскетболістів: метод. Рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2017. С. 15–16.
18. Дубенчук А. І. Баскетбол : Навчальний посібник. Харків : Ранок, 2010. С. 111–112.
19. Дубенчук А. Учням потрібна фізкультурна освіта. Фізичне виховання в школі. 1997. № 4. С. 15–19.
20. Іванова А.Є., Ковальчук Н. М. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу: Методичний посібник для тренерів, викладачів фізичного виховання при викладанні спортивних та рухливих ігор, студентів факультетів фізичної культури. Луцьк : ЛДТУ, 2001. С. 23–24.

21. Козіна Ж.Л., Вакслер М.А. Методика проведення уроків зі спортивних ігор в школі (баскетбол). Теорія та методика фізичного виховання. 2006. № 1. С. 32–40.

22. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. Посібник. Вінниця : Планер, 2014. С. 323–325.

23. Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Кондратенко П.В. Фізична підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць; за ред. С. С. Срмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. № 8. С. 73–75.

24. Кучеренко С., Богатир В. Характеристика баскетболу як засобу фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація. Миколаїв, 2002. С. 66–69.

25. Левченко В.Я., Ковера В.М., Коробейник В.А. Теорія та методика фізичного виховання. 2003. № 4. С. 21–23.

26. Литвинюк І. Характеристика гри у баскетбол як засобу фізичного виховання школярів. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [Електронний ресурс] / [редкол. І.І. Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Вип. 17. С. 71–73.

27. Лущик І.В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. Теория и практика физического воспитания. 2001. № 3. С. 26.

28. Максименко І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: [монографія] . Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. С. 200–201.

29. Маслов В.Н., Павленко Є.Ю. Модельні характеристики техніко-тактичних дій чоловічих команд в баскетболі. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. Праць. К., 2004. Випуск 4 С. 110–114.

30. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. № 2. С. 37–39.

31. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>

32. Наймінова Е. Спортивні ігри на уроках фізкультури : книга для вчителя. Одеса : Фенікс, 2001. С. 58–61.

33. Наказ № 4665 від 15.12.2016р. Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#n15>

34. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. Закладів. Тернопіль : Астон, 2017. С. 99–100.

35. Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Підручники і посібники, 2004. С. 30–31.

36. Носко М.О. Стан фізичного розвитку школярів середнього і старшого віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Під ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХХІІІ, 2001. № 23. С. 48–53.

37. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. К. : Початкова школа, 2001. С. 69–70.

38. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів : форми, зміст, організація. Тернопіль : Збруч, 2000. С. 56–57.

39. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2015. С. 66–68.

40. Пашков І., Пашкова, Л. (2024). Застосування координаційної дробини у варіативному модулі «Баскетбол» на уроках фізичної культури. Спортивні ігри, (1(31), 41–50.

41. Пашков І., Пашкова Л. (2023). Фізична культура у закладах середньої освіти в умовах сьогодення. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали VI Всеукраїнської наукової електронної конференції, м. Київ, 26 жовтня 2023 р., 125–127.

42. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування : К. : Перша друкарня, 2021. С. 300–302.

43. Плахтій П.Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів. Кам'янець-Подільський : КПДПУ, інформаційно-видавничий відділ, 2001. С. 85–86.

44. Поляковский В.І. Баскетбол у школі. Луцьк : Надстир'я, 1998. С. 140–141.

45. Поплавский Л.Ю. Баскетбол: підручник. К. : Олимпийская литература, 2004. С. 123–124.

46. Поплавский Л.Ю., Окипняк В.Г. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення. К. : НУФіС, 1999. С. 58–60.

47. Прозар М., Алексеев О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2023. С. 74–75.

48. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. С. 202–204.

49. Соловей О.М., Грюкова В.В. Особливості методики навчання техніки гри баскетболістів 9–10 років на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я. Дніпро, 2016. С. 201–205.

50. Спортивні ігри : навч. посібник [для студ. факультетів фіз. культури педаг. вищ. навч. закладів] : у 2 томах : [Ж.Л. Козіна, Ю.М. Поярков, О.В. Церковна, В.О. Воробйова]; під ред. Ж.Л. Козіної. Том 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Х.: вид-во «Точка», 2010. С. 102–103.

51. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол : навч.-метод. посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. С. 15–20.

52. Фізична культура [Текст] : Методичні вказівки до практичних занять з баскетболу для здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» освітньо-професійної програми «Фізична культура» денної форми навчання. О.М. Вельма : Ковель : КФПЕК Луцького НТУ, 2020 С. 30–31.

53. Фізична підготовка баскетболістів : метод. рекомендації. Г.П. Грибан, Т.В. Кафтанова, Ю.С. Костюк. Житомир : Вид-во «Рута», 2017. С. 13–14.

54. Хромаєв З.М., Мурзін Є.В., Обухов А.В., Зашук Г.С. Вправи баскетболіста. Під заг. ред. Поплавського Л. Ю. К. : ДП «Друкарня ДУС», 2006. С. 63–65.

55. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей [Електронне видання] : навч.-метод. посіб. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : [б. в.], 2022. С. 56–59.

56. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д. Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол : Методичні рекомендації. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. С. 52–54.

57. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2008. С. 145–147.

58. Шкрєбтій Ю. Стан та напрями удосконалення системи фізичного виховання молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. № 1. С. 12–15.

59. Шоптик О. Валеологія : підручник. К. : Освіта, 2000. С. 133–134.
60. Яворська О.О. Віково-статеві особливості формування та становлення властивостей основних нервових процесів у підлітків 15–17 років. Матеріали симпозиуму. Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій в онтогенезі. : матеріали симпозиуму. Київ-Черкаси, 1999. С. 116.
61. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання : [навч. посіб.]. Кіровоград : ВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. С. 126–127.
62. Янсон Ю.А. Уроки фізичної культури в школі. Нові педагогічні технології. Донецьк : Фенікс, 2005. С. 345–346.