



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

робота. Запоріжжя: ЗНУ. 2022. С. 80.

5. Масляк І. П., Криворучко Н. В., Бала Т. М. Варіативний модуль «Чирлідінг»: метод. рек. Харків: ХДАФК. 2020. С. 30.

6. *Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи»*. Є. В. Баженков, О. М. Худолій, Л. П. Сущенко та ін. Київ: МОН України. 2021. С. 45.

7. Петрова А. С. *Ефективність застосування варіативного модуля «Кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів*. Харків. 2021. С. 200.

8. Томащук О., Деделюк Н., Ковальчук Н., Дем'янчук О., Войтович І. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. С. 12.

9. Чучукало А. Р., Бубела О. Ю., Руденко Р. Є. Вплив занять чирлідінгом на фізичний розвиток дівчат 6–7 років. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. С. 6-8.

10. Шинкарьова О. Д. Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кросфіту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. С. 7-9.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 14-16 РОКІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЮСШ

***Віктор Рябченко**, кандидат пед. наук, доцент кафедри педагогіки та освіти
Ростислав Куц, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Фізична культура та спорт»*

ENHANCING SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS AGED 14-16 IN THE TRAINING PROCESS OF A YOUTH SPORTS SCHOOL

***Viktor Riabchenko**, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the
department of pedagogy and education
Rostyslav Kuts, master's student in Physical Culture and Sport*

***Анотація.** У статті розглянуто теоретичні та практичні засади спеціальної фізичної підготовки баскетболістів 14–16 років у системі ДЮСШ. Висвітлено особливості фізичного розвитку підлітків, роль спеціальної підготовки у формуванні техніко-тактичної майстерності та проаналізовано сучасну науково-методичну літературу з даної проблематики. Запропоновано шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки на основі використання сучасних методів і засобів, розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості та координації рухів. Сформульовано практичні рекомендації для тренерів щодо побудови ефективного тренувального процесу у ДЮСШ.*

***Ключові слова:** баскетбол, спеціальна фізична підготовка, швидкісно-силові якості, тренувальний процес.*

***Abstract.** The paper examines the theoretical and practical foundations of special physical training of basketball players aged 14–16 within the system of youth sports schools. It highlights the specific features of adolescents' physical development, the role of special training in shaping technical and tactical skills, and provides an analysis of modern scientific and methodological literature on this issue. The paper suggests ways to improve special physical training through the use of modern methods and tools, as well as the development of speed-strength qualities, endurance, and movement coordination. Practical recommendations for coaches on building an effective training process in youth sports schools are also formulated.*

Keywords: basketball, special physical training, speed-strength qualities, training process.

Фізична підготовка спортсменів у підлітковому віці є одним з ключових чинників ефективності їхнього подальшого спортивного зростання. Особливої уваги потребує спеціальна фізична підготовка, яка у баскетболі виступає основою для розвитку технічних і тактичних навичок, забезпечує витривалість та працездатність у напружених ігрових ситуаціях. У цьому розділі розглянемо особливості фізичного розвитку спортсменів 14–16 років, роль спеціальної підготовки у баскетболі та проаналізуємо науково-методичну літературу, що присвячена даній проблематиці.

У віці 14–16 років відбуваються інтенсивні морфологічні та функціональні зміни організму. Для цього періоду характерний прискорений ріст тіла, збільшення довжини кінцівок, формування м'язової маси та вдосконалення нервово-м'язової координації [5]. Разом із тим відзначається нерівномірність у розвитку різних фізичних якостей: сила розвивається швидше, ніж витривалість, а гнучкість у цьому віці має тенденцію до зниження, якщо її цілеспрямовано не тренувати. Важливим є й те, що підлітковий організм чутливо реагує на перевантаження, тому тренувальний процес має поєднувати розвиток основних рухових якостей зі збереженням оптимального балансу відновлення.

Особливістю розвитку баскетболістів у цьому віці є необхідність удосконалення швидко-силових якостей, адже саме вони визначають здатність до стрибків, ривків, різких змін напрямку руху. Водночас потрібно формувати витривалість, щоб забезпечити високу працездатність протягом усієї гри, яка характеризується великою кількістю повторюваних навантажень. Таким чином, тренування юних спортсменів має враховувати вікові закономірності розвитку організму та спрямовуватись на гармонійне удосконалення фізичних якостей.

Баскетбол є ігровим видом спорту, де успіх значною мірою залежить від рівня фізичної готовності спортсмена. Спеціальна фізична підготовка (СФП) у цьому виді спорту передбачає розвиток тих рухових якостей і функціональних можливостей, які найбільш безпосередньо пов'язані з техніко-тактичною діяльністю. Це швидко-силові якості (стрибучість, вибухова сила), координація рухів, спритність, а також швидкість реакції.

СФП виконує декілька ключових функцій. По-перше, вона створює базу для оволодіння та вдосконалення технічних елементів гри – кидків, передач, ведення м'яча, блок-шотів [4, с. 23]. По-друге, забезпечує ефективність тактичних дій, оскільки швидкість прийняття рішень у грі пов'язана з рівнем підготовленості організму до інтенсивних навантажень. По-третє, високий рівень спеціальної підготовки є профілактикою спортивних травм, оскільки тренований опорно-руховий апарат краще витримує різкі навантаження.

Важливо також підкреслити, що спеціальна фізична підготовка формує витривалість до ігрових ситуацій високої інтенсивності, коли спортсмен змушений повторювати багаторазові прискорення, стрибки та зіткнення з суперниками. Саме тому у тренувальному процесі ДЮСШ необхідно поєднувати вправи з м'ячем і без м'яча, використовуючи різноманітні засоби: біг із зміною

напрямку, стрибкові вправи, силові комплекси з власною вагою та легкими обтяженнями, вправи на координаційних драбинах.

Науково-методична література підкреслює провідне значення спеціальної фізичної підготовки у підготовчому процесі юних баскетболістів. Дослідження сучасних авторів свідчать, що розвиток спеціальних фізичних якостей у віці 14–16 років має найбільший ефект, якщо поєднувати загальнорозвивальні вправи з ігровими елементами. Науковці акцентують увагу на необхідності варіативності тренувальних засобів та дотриманні принципу поступовості навантажень.

Методичні рекомендації пропонують використовувати комплексні вправи, які одночасно впливають на декілька фізичних якостей. Наприклад, стрибки через перешкоди із наступним кидком у кошик дозволяють одночасно тренувати стрибучість, точність та координацію. Значна увага приділяється також розвитку швидкісної витривалості – через інтервальні пробіжки, вправи з повторними ривками, ігрові вправи з обмеженням часу.

У працях провідних тренерів і дослідників наголошується, що саме у підлітковому віці закладається фундамент майбутньої спортивної майстерності. Недостатній рівень спеціальної фізичної підготовки у цей період ускладнює подальший розвиток техніко-тактичних умінь і може стати причиною перевантажень та травм. Тому удосконалення методів спеціальної підготовки у системі ДЮСШ розглядається як одне з головних завдань сучасного тренувального процесу.

У підлітковому віці 14–16 років організм спортсменів проходить інтенсивні зміни, які суттєво впливають на тренувальний процес і потребують врахування у підготовці баскетболістів [1]. У цей період спостерігається активний ріст тіла, збільшення м'язової маси, вдосконалення координаційних механізмів та розвитку нервово-м'язових зв'язків. Поряд із цим характерна певна дисгармонія фізичного розвитку: швидше формується сила, ніж витривалість, а гнучкість поступово зменшується, якщо її цілеспрямовано не підтримувати. Саме тому тренування спортсменів цього віку мають ґрунтуватися на комплексному підході, який дозволяє гармонійно розвивати різні фізичні якості, уникаючи перевантажень, що можуть негативно вплинути на здоров'я підлітків.

Спеціальна фізична підготовка у баскетболі відіграє провідну роль, адже саме вона забезпечує здатність спортсмена реалізувати техніко-тактичні дії у грі на високому рівні [2, с. 48]. Ефективність виконання кидків, передач, ведення м'яча чи блокування напряму залежить від рівня розвитку швидкісно-силових якостей, координації, спритності та витривалості. Спеціальна фізична підготовка формує не лише функціональну базу для успішного оволодіння технічними елементами, а й дозволяє спортсменам бути готовими до високих ігрових навантажень, що включають численні прискорення, стрибки та боротьбу за м'яч. Її значення також полягає у профілактиці травматизму, адже підготовлений опорно-руховий апарат краще витримує специфічні для баскетболу навантаження.

Науково-методична література з проблеми удосконалення спеціальної фізичної підготовки свідчить про необхідність застосування сучасних і варіативних методів тренувань, особливо у віці 14–16 років. Дослідники

підкреслюють ефективність поєднання загальнорозвивальних вправ із вправами, які моделюють ігрові ситуації. Наприклад, поєднання стрибкових вправ із кидком у кошик одночасно розвиває вибухову силу, точність і координацію [3, с. 128]. Значна увага приділяється розвитку швидкісної витривалості, яка забезпечує високу інтенсивність гри протягом усіх чотирьох періодів. У працях фахівців наголошується, що саме у цьому віці закладається фундамент для подальшого спортивного вдосконалення, і недостатня увага до спеціальної фізичної підготовки може негативно позначитися на спортивному майбутньому юних баскетболістів.

У тренувальному процесі дитячо-юнацьких спортивних шкіл система підготовки баскетболістів має певні особливості. Вона передбачає поступовий розвиток фізичних якостей та техніко-тактичних умінь, адаптований до вікових особливостей спортсменів. У ДЮСШ важливо поєднувати загальну та спеціальну підготовку, враховуючи рівень фізичного розвитку кожного учня, адже у віковій категорії 14–16 років спостерігаються значні індивідуальні відмінності. Основною метою спеціальної фізичної підготовки є формування високого рівня швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, а також створення бази для вдосконалення технічної та тактичної майстерності. Зміст тренувальних занять охоплює біг із різкими змінами напрямку, стрибкові комплекси, силові вправи з власною вагою та обтяженнями, вправи на розвиток реакції та координації.

Разом із тим у практиці тренувань юних баскетболістів нерідко спостерігаються помилки та недоліки, які знижують ефективність підготовки. До таких належить надмірна орієнтація на техніко-тактичні дії без достатньої уваги до розвитку фізичних якостей, неправильний розподіл навантажень, що може призвести до перевтоми або травматизму, а також недостатня індивідуалізація тренувального процесу. Часто тренери не враховують різний рівень фізичного розвитку учнів, що зумовлює нерівномірність результатів та підвищує ризик перенавантаження окремих спортсменів.

Отже, удосконалення спеціальної фізичної підготовки у системі ДЮСШ є необхідною умовою для формування конкурентоспроможних спортсменів. Раціональне поєднання сучасних методик, індивідуалізація тренувальних програм та уникнення типових помилок дозволять значно підвищити ефективність підготовки юних баскетболістів і створити міцний фундамент для їхнього подальшого спортивного зростання.

Удосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів 14–16 років потребує використання сучасних методів і засобів, які відповідають вимогам гри та віковим особливостям спортсменів. У цей період важливо застосовувати функціональні вправи, що максимально наближені до ігрових рухів і дозволяють комплексно розвивати кілька фізичних якостей одночасно. Виконання багатосуглобових рухів із власною вагою, використання медболів, гантелей невеликої маси та еластичних стрічок формує силу, координацію та витривалість. Ефективним засобом є координаційні драбини, які дозволяють розвивати швидкість реакції, спритність та узгодженість рухів, що безпосередньо відображається на якості гри. Тренажери й спеціальне обладнання

сприяють цілеспрямованому розвитку вибухової сили та стабільності опорно-рухового апарату, що знижує ризик травматизму та підвищує ефективність ігрових дій.

Розвиток швидкісно-силових якостей має особливе значення, оскільки саме вони визначають рівень стрибучості, здатність до швидких ривків та ефективність боротьби під кільцем. У тренувальному процесі доцільно використовувати серії стрибків через перешкоди, вправи зі штангою або гантелями у динамічному режимі, ривки з різною дистанцією та напрямком. Витривалість розвивається завдяки інтервальному бігу, повторним спринтам та ігровим вправам з високою інтенсивністю, що моделюють умови реального матчу. Координація рухів удосконалюється через вправи з м'ячем у нестандартних умовах, вправи на рівновагу, комбіновані завдання, що поєднують техніку і фізичне навантаження. Усе це сприяє формуванню у гравців комплексної готовності до складних ігрових ситуацій, де необхідна миттєва реакція та точність рухів.

Практичні рекомендації щодо побудови тренувального процесу в ДЮСШ передбачають раціональне поєднання загальної та спеціальної підготовки, де перевага віддається вправам, максимально наближеним до ігрової діяльності. Заняття повинні будуватися з урахуванням принципів поступовості, варіативності та індивідуалізації. Важливо чергувати силові, швидкісні та витривалісні навантаження, приділяючи увагу відновленню та профілактиці перевтоми. У тренувальний процес варто включати ігрові форми вправ, які підтримують високий рівень мотивації у підлітків і дозволяють ефективніше засвоювати навички. Значна роль належить моніторингу фізичного стану спортсменів, що допомагає коригувати програми та уникати перевантажень. Таким чином, застосування сучасних методів, акцент на розвиток швидкісно-силових якостей і координації, а також науково обґрунтована організація тренувального процесу в ДЮСШ створюють умови для підвищення результативності юних баскетболістів і формування фундаменту для їхньої подальшої спортивної майстерності.

Список використаних джерел:

1. Дерюга А. В. Методика удосконалення баскетболістів 15-16 років. На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/metodika-udoskonalennya-basketbolistiv-15-16-rokiv-52833.html>.
2. Мусієнко К. І. Методика фізичної підготовки здобувачів базової середньої освіти (хлопці), які займаються у спортивній секції з баскетболу : Магіст. робота / Наук. керівник О. П. Соколенко. Полтава, 2025. 105 с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : Наук. вид. Київ: ПП «Перша друк», 2021. 671 с.
4. Шкода М. О. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих баскетболістів на основі використання сучасних технологій : кваліфікац. робота магістра / Наук. керівник Ю. О. Остапенко. Суми, 2021. 82 с.
5. StudFiles. Фізіологічна класифікація й характеристика фізичних і спортивних вправ. StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/5257766/page:17/>.