

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»**

**Державний заклад  
«ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**



Громадська організація «Українська федерація «Спорт заради розвитку»»  
Громадська організація «Об'єднання педагогів і науковців України»  
Луганське обласне відділення НОК України  
Національна федерація бойового хортингу України  
Moldova State University State University of Physical Education and Sport  
Pondicherry University, India  
Samarkand State University, Retraining and Advanced training institute on  
Physical Education and Sport, Uzbekistan  
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра  
Довженка Національний університет «Запорізька політехніка»  
Уманський національний університет  
Херсонський державний аграрно-економічний університет

**VII Міжнародна науково-практична конференція  
«Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної  
підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і  
спорту в умовах ступеневої освіти»**

*VII International Conference «Modern Trends and Prospects for the  
Development of Quality Training of Future Specialists in Physical  
Education and Sports in the Conditions of Graduate Education»*

**17-18 квітня 2025 р.**

**ПОЛТАВА – ЛУБНИ**

*VII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.)*

---

УДК 796.011:379

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Державного закладу «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка»  
(протокол № 10 від 23 квітня 2025 р.)*

**Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти:** зб. наук. праць за матер. VII Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.) / за заг. ред. О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 584 с.

Збірник підготовлено за доповідями учасників VII Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.), в якій взяли участь відомі науковці, викладачі, тренери, вчителі, директори та завучі, здобувачі різних закладів освіти та наукових установ України і закордонних держав (England, Greece, India, Moldova, Turkey, Uzbekistan, Jordan).

Рекомендовано для широкого кола наукової громадськості, працівників освіти та культури, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

*Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів несуть автори.*

© ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025  
© Автори, 2025

УДК 796.011:379

*Recommended for publication by the Academic Council  
of the Luhansk Taras Shevchenko National University  
(Protocol No. 10 of 23 April 2025)*

Modern Trends and Prospects for the Development of Quality Training of Future Specialists in Physical Education and Sports in the Conditions of Graduate Education: a collection of scientific works on the material of the VII International Scientific and Practical Conference (Poltava – Lubny, 17-18 April 2025) / edited by O. V. Otravenko. Poltava: Luhansk Taras Shevchenko National University, 2025. 584 с.

The collection was prepared based on the reports of the participants of the VII International Scientific and Practical Conference «Modern Trends and Prospects for the Development of Quality Training of Future Specialists in Physical Culture and Sports in the Conditions of Degree Education» (Poltava – Lubny, 17-18 April 2025), which was attended by well-known scientists, teachers, coaches, teachers, directors and head teachers, students of various educational and scientific institutions of Ukraine and foreign countries (England, Greece, India, Moldova, Turkey, Uzbekistan, Jordan).

It is recommended for a wide range of scientific community, educational and cultural workers, postgraduate students, and higher education students.

Given the freedom of scientific creativity, responsibility for the authors are responsible for the accuracy of the materials and facts.

© Luhansk Taras Shevchenko National University, 2025  
© Authors, 2025

## **ЗМІСТ**

### **МОДЕРНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖЖЯ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ СВІТОВИХ ТРЕНДІВ**

<b>Gerald Diver</b> Innovative disruption in sports management and marketing: challenges, opportunities, and implications for training future practitioners	28
<b>Iryna Skrypchenko, Farruh Ahmedov, Edi Setiawan</b> Innovative educational technologies in the training of future physical education teachers in distance learning	33
<b>Kasthuri Thilagam P., Ram Mohan Singh R., Ajithkumar L., Kumar P.</b> Investigation of forward head posture in digital er	38
<b>Nafisa Rakhmonova, Farruh Ahmedov</b> The positive impact of physical education on schoolchildren: modern trends and challenges	42
<b>Panagiota Kragiopoulou, Ilias Paraschos, Vassilios Panoutsakopoulos</b> Relationship of 40-m sprint permormance with unilateral countermovement jump kinetics and asymmetry before and after a 3-week pre-competitive mesocycle in adolescent female track and field athletes	46
<b>Stavros Siapis, Polyxeni G. Argeitaki, Vassilios Panoutsakopoulos</b> Sex and lap differences in step kinematic characteristics between adult greek male and female athletes during the early stage of the 20km race walking event	51
<b>Varvara Polyakova, Olga Aftimichuk</b> Rating of professional psychomotor abilities of a fitness trainer	56
<b>Viiktoriiia Nagorna, Kateryna Sencha-Hlevatska,</b> Challenges in gender control test development in billiards	61

## **СУЧАСНІ АСПЕКТИ ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

<b>Бабак Світлана, Бакуновський Олександр</b> Роль студентського наукового гуртка кафедри у підвищенні якості виконання кваліфікаційних робіт	65
<b>Грибан Григорій</b> Вплив чинників навколишнього середовища на якість занять фізичною культурою і спортом	70
<b>Єсаулов Дмитро</b> Правова культура як фактор професійної діяльності фахівців фізичної галузі	73
<b>Карачун Богуслав, Черевко Світлана</b> Європейські стандарти фізичного виховання у закладах вищої освіти	77
<b>Кірпічова Ксенія, Лопуга Ганна</b> Інноваційні цифрові технології у фізичному вихованні	82
<b>Колесников Кирило</b> Імплементация альтернативних стратегій у навчання майбутніх фахівців фізкультури і спорту	86
<b>Осадча Лариса, Горбатенко Віктор</b> Вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури	89
<b>Пристинський Володимир, Пристинська Тетяна</b> Особливості професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури при викладанні циклу спортивно-педагогічних дисциплін	92
<b>Салфетнікова Олена</b> Перспективи використання штучного інтелекту в освіті	96
<b>Тимошенко Володимир</b> Технології дистанційного навчання на заняттях з фізичного виховання та особливості їх використання	100
<b>Школа Олена</b> Якість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти	105

## **АКТУАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ**

<b>Антоненко Владлен, Дубовой Володимир, Сіпакова Дар'я</b> Особливості традиційної методики розвитку фізичних якостей у системі кросфіт	109
<b>Андрієць Павло, Ливацька Світлана</b> Методичні аспекти інтеграції бодібілдингу в освітній процес фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти	112
<b>Андрушко Василь, Ливацька Софія</b> Еволюція силових видів спорту та соціокультурне значення бодібілдингу в сучасному спортивному світі	117
<b>Баштовенко Оксана</b> Професійна компетентність тренера та значення м'яких навичок у спортивній діяльності	120
<b>Безгубенко Віктор</b> Теоретичні основи розвитку основних фізичних якостей у дітей 9-10 років в процесі секційних занять футболом	123
<b>Віцько Сергій, Зайдуліна Аліна</b> Роль учителя фізичної культури як вихователя позитивного інтересу учнів до занять фізичними вправами та спортом	127
<b>Герасименко Анна</b> Підтримка працездатності під час роботи за комп'ютером за допомогою фізичної активності	132
<b>Горбатенко Костянтин</b> Теоретичні аспекти методики розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби	136
<b>Гребінюк Наталія, Поліщук Максим</b> Нейродинамічні властивості гравців-нападників у різних ігрових видах спорту	141
<b>Григор'єв Юрій</b> Організація тренувального процесу в спортивних єдиноборствах	144
<b>Гришина Анжеліка, Головка Артем</b> Сутність адаптивної фізичної культури в Україні	147

<b>Губар Вадим, Дубовой Олександр, Дубовой Володимир</b> Роль спеціально-підготовчих вправ у вдосконаленні техніки та фізичних якостей у гирьовому спорті	150
<b>Губатенко Олександр</b> Покращення фізичного стану учнів середнього шкільного віку засобом волейболу	154
<b>Давиденко Світлана</b> Спортивне харчування: сутність, класифікація та практичні аспекти застосування	157
<b>Дрипан Максим, Отравенко Олена</b> Розвиток загальної витривалості учнів 8-9 класів методом колового тренування	161
<b>Дубович Андрій</b> Сучасні аспекти фізичної підготовки учнів 11–13 років у процесі шкільних секційних занять боксом	164
<b>Єльцова Інна</b> Застосування інтерактивних форм та методів навчання на уроках фізичної культури	168
<b>Зеленько Маргарита</b> Збалансованість тренувальних навантажень у єдиноборствах	171
<b>Зінченко Катерина, Ливацька Світлана</b> Аспекти фізичної підготовки юних армспортсменів вікової групи 13-15 років	176
<b>Іванькова Наталія, Дубовой Олександр, Дубовой Володимир</b> Особливості побудови тренувального процесу в бодіфітнесі з урахуванням статевоспецифічних характеристик жіночого організму	179
<b>Карасевич Марина, Коваленко Катерина</b> Інтеграція уроків фізичної культури та іноземної мови у початковій школі	182
<b>Коломієць Олександра</b> Передумови впливу занять футболом на фізичний розвиток і психосоціальні зміни в особистості підлітків	185
<b>Кузьміна Ольга, Лопуга Ганна</b> Психологічний аспект взаємодії вчителя фізичної культури з учнями на заняттях фізичного виховання	188
<b>Кривець Катерина</b> Проблема запобігання травмам у спортивній секції зі спортивної боротьби	192

<b>Леонтєєва Інна, Леонтєєв Олег, Курєпін Богдан</b> Основи методики гри у баскетбол	196
<b>Майданюк Анатолій</b> Проблеми дистанційного навчання з фізичного виховання молодших школярів, які під час воєнного стану перебувають за кордоном	199
<b>Моїсєєв Данило, Хлус Наталія</b> Особливості швидкісно-силових якостей у учнів старшого шкільного віку і фактори, що їх визначають	202
<b>Середа Вероніка, Лопуга Ганна</b> Методи психологічної підготовки спортсменів	206
<b>Сівцов Єфім, Дубовой Олександр, Дубовой Володимир</b> Особливості організації силових тренувань жінок в умовах сучасного атлетизму	212
<b>Сіпакова Дар'я, Ярмоленко</b> Особливості розвитку силового потенціалу спортсменів з урахуванням біомеханічних та фізіологічних чинників у боротьбі на руках	216
<b>Стенько Анна, Хлус Наталія</b> Формування морально-вольових якостей у дітей дошкільного віку засобами рухливих ігор	220
<b>Стрикаленко Євгеній, Шалар Олег</b> Технічна підготовка баскетболістів-початківців	223
<b>Філіпчук Ангеліна</b> Психологічна підтримка спортсменів	231
<b>Холодний Олександр, Вісков Юрій</b> Використання нестандартного обладнання на уроках з фізичної культури	234
<b>Чередниченко Інна, Чухланцева Наталія, Яременко Микита</b> Специфіка змісту фізичної підготовки в тенісі	240
<b>Чуприна Ярослав, Хлус Наталія</b> Розвиток фізичних якостей учнів старшого шкільного віку засобом баскетболу	245
<b>Шатров Олександр, Дубовой Олександр, Дубовой Володимир</b> Техніко-біомеханічні особливості виконання жиму штанги лежачи в пауерліфтингу	250

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

<b>Березуєва Тетяна</b> Основні тенденції здоров'язбереження сучасної молоді: виклики сьогодення	254
<b>Бишевець Григорій, Альошина Алла</b> Загрози цифровізації для способу життя та здоров'я студентів	257
<b>Васильченко Тетяна, Васильченко Ігор, Гайворонська Олена</b> Психологічний рівень усвідомлення важливості забезпечення здорового способу життя	261
<b>Віцько Сергій, Кубашка Ліля</b> Фізична активність як фактор здоров'язбереження учнів молодшого шкільного віку	265
<b>Даньковська Аліна, Фоменко Олена</b> Адаптивні фітнес-технології та програми як засіб оздоровлення дітей середнього шкільного віку з обмеженими можливостями	270
<b>Денисовець Тамара, Денисовець Ірина, Квак Ольга</b> Здоров'язберігальні технології як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання у викладачів закладу вищої освіти	275
<b>Дмитрієва Вікторія</b> Вплив фізичної активності на рівень стресу та якість сну	279
<b>Дубовой Володимир, Сіпакова Дар'я, Оліфіренко Андрій</b> Особливості побудови оздоровчих фітнес-програм для чоловіків першого зрілого віку (25-35 років)	284
<b>Єракова Любов, Кропта Маряна, Стадник Юрій</b> Залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів ЗВО економічного профілю в умовах змішаного навчання	288
<b>Зубченко Людмила</b> Вплив систематичних занять фітнес-йоогою на здоров'я студентів	293
<b>Карпенко Марина</b> Подолання шкільних труднощів навчання на шляху до здоров'язбереження учнівської молоді	297
<b>Лавріненко Тетяна</b> Психологічні аспекти інклюзивної фізичної культури у ЗЗСО: соціалізація та розвиток особистості здобувачів освіти	301

<b>Лопуга Ганна, Мех Ірина</b> Вплив фізичної активності на психоемоційний стан студентської молоді в умовах хронічного стресу	306
<b>Лузганова Яна</b> Використання засобів фітнесу в тренувальному процесі з єдиноборств	310
<b>Мазенко Максим, Кононенко Станіслав</b> Класифікація сучасних фітнес-програм: теоретичні підходи та практичні орієнтири	314
<b>Макотченко Ольга</b> Впровадження спеціальних комплексів для м'язів спини у підготовці до оздоровчо-рекреаційної роботи здобувачів вищої освіти	317
<b>Мороз Юрій, Мороз Іванна</b> Рухлива гра як невідемна складова фізичної рекреації	320
<b>Надточий Марина</b> Психолого-педагогічні аспекти фітнесу та рекреації	324
<b>Нікітіна Віолетта, Лопуга Ганна</b> Йога як спосіб покращення психічного стану людини	328
<b>Радченко Аліна</b> Особливості відновного процесу після травми у рекреаційних закладах	332
<b>Самокиш Іван, Шандіцева Полина, Самокиш Валентина</b> Комплексна методика використання фізичних вправ для корекції постави у підлітків	335
<b>Соколенко Олена, Романенко Назар</b> Значення занять атлетичною гімнастикою для осіб з обмеженими можливостями здоров'я	339
<b>Сорочинська Марина, Фоменко Олена Валеріївна</b> Методика тейпування як засіб профілактики та реабілітації при пошкодженнях нижніх кінцівок у процесі занять спортивною аеробікою	344
<b>Танченко Аліса, Лопуга Ганна</b> Психолого-педагогічні аспекти оздоровчої фізичної культури, фітнесу та рекреації	349
<b>Троць Аліна</b> Вплив розтяжки на фізичний та психоемоційний стан людини	354
<b>Фоменко Олена, Толкачова Ірина</b> Фітнес-заняття як засіб підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти під час військового стану	358

**Шинкарьова Олена, Шинкарьова Наталія**

Рекреаційна активність у структурі життєдіяльності особистості: теоретичний аналіз 362

## **МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ**

**Беркут Ксенія, Сисун Валерій, Шиян Ольга**

Особливості розвитку витривалості під час зайнять з дисципліни «Фізичне виховання» 366

**Болтаєв Павло**

Особливості методів розвитку тактичних навичок у здобувачів базової середньої освіти в баскетбольній секції 371

**Василенко Тетяна, Хлус Наталія**

Поняття «координаційні здібності» та особливості їх розвитку у дітей старшого дошкільного віку 375

**Виродов Владислав**

Сучасні тенденції виховання фізичних якостей юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу 378

**Гончаренко Володимир, Шинкарьов Сергій, Гордієнко Павло**

Багатокомпонентна структура спортивної підготовки як фактор досягнення результатів 382

**Денисовець Тамара, Денисовець Ірина, Гогоць Василь**

Вплив пандемії Covid-19 на впровадження та реалізацію принципів Нової української школи 386

**Дубовой Олександр, Савостьянов Андрій**

Комплексний підхід до розвитку провідних фізичних якостей у тренувальному процесі юних футболістів 390

**Єзус Ірина, Дубовой Володимир, Сіпакова Дар'я**

Вікові особливості фізичного та психофізіологічного розвитку дітей 10-12 років як основа методики початкової підготовки у волейболі 394

**Затірка Володимир**

Особливості розвитку фізичних здібностей здобувачів середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу 397

**Кіхта Катерина**

Особливості застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні і спорті 401

<b>Кожома Діана</b> Лубни спортивні: вчора, сьогодні, завтра (погляд впродовж століття)	404
<b>Ливацька Світлана, Шпак Наталія</b> Фундаментальні аспекти техніки виконання спеціально-підготовчих вправ у культуризмі	408
<b>Ливацький Олександр, Сухий Олег</b> Методи розвитку технічних та тактичних навичок баскетболу у здобувачів фахової передвищої освіти під час позааудиторних занять	414
<b>Лосєв Владислав</b> Сучасний стан та перспективи підготовки майбутніх тренерів з сучасного п'ятиборства в умовах воєнного стану	417
<b>Марценюк Марина</b> Теоретичні аспекти оптимізації тренувального процесу юних легкоатлетів	420
<b>Мех Ірина</b> Вплив регулярних фізичних вправ на стан імунної системи студентів	424
<b>Мирошниченко Ілля, Школа Олена</b> Вплив вправ кросфіту для розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти	428
<b>Мірющенко Сергій</b> Роль баскетболу у системі професійної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти зі спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура)	432
<b>Норкіна Інна, Школа Олена</b> Роуп-скіпінг як вид рухової активності здобувачів освіти 1-2 курсів закладів медичної освіти в умовах воєнного стану	436
<b>Очкалов Олександр</b> Особливості організації та методики підготовки масових гімнастичних виступів	440
<b>Павленко Максим</b> Особливості методики фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате	444
<b>Павлов Роман, Шафорост Маргарита, Андрєєв Максим</b> Підготовка спортсменів у легкій атлетиці: сучасні підходи та науково-методичне забезпечення	448
<b>Пиж'янов В'ячеслав, Поліщук Денис</b> Використання знань анатомії людини при фізичних навантаженнях	452

<b>Плехова Наталія, Дубовой Володимир, Сіпакова Дар'я</b> Аналіз потенціалу кросфіт-тренувань у вдосконаленні швидкісно-силових якостей	455
<b>Руденко Максим</b> Підходи до проведення позакласних занять з настільного тенісу юнаків 13–15 років у закладі базової середньої освіти	459
<b>Сатаєва Марина, Дубовой Олександр, Дубовой Володимир</b> Історичні аспекти становлення та сучасні особливості застосування підвісного тренінгу TRX у фізичній підготовці	464
<b>Хлус Наталія</b> Інноваційні технології у фізичному вихованні учнів закладу загальної середньої освіти: теоретичний аспект	467
<b>Холодний Олександр, Лебединський Владислав</b> Фізична підготовленість призовної молоді та її значення в умовах сучасної служби	470
<b>Цвях Олена, Почтаренко Богдан</b> Ігровізація уроків фізичного виховання в старшій школі	476
<b>Шинкарьов Сергій, Брусак Олександр, Газаєв Валерій</b> Системний підхід до організації оздоровчої та спортивно-масової роботи	479

## **НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

<b>Єрмолова Валентина, Радченко Лідія, Кроль Ірина</b> Вплив олімпійської освіти на формування почуття патріотизму школярів	483
<b>Задорожня Яна, Тракун Марина</b> Оптимізація шляхів національно-патріотичного виховання студентської молоді	487
<b>Карпенко Марина, Черепан Євген</b> Українські національні ігрові традиції як засіб спортивно-патріотичного виховання у школі	490
<b>Катречко Анна, Катречко Сергій, Літвін Катерина</b> Формування національної свідомості студентської молоді засобами мистецтва в умовах повномасштабної війни в Україні	495

<b>Катречко Анна, Кобзар Юлія</b> Національно-патріотичне виховання студентської молоді засобами соціокультурної діяльності	500
<b>Куріленко Ольга</b> Актуальність національно-патріотичного виховання у закладах дошкільної освіти в сучасних умовах	504
<b>Лях-Породько Олексій, Лях-Породько Святослав, Мартинюк Олексій</b> Гімн України на міжнародних спортивних змаганнях як елемент національно-патріотичного виховання (коли організатори забували включити гімн)	508
<b>Пелипась Дмитро</b> Досвід спортивно-патріотичної діяльності молоді у країнах Польщі та Туреччини	512
<b>Репко Інна, Домніч Тетяна</b> Національно-патріотичне виховання молоді: історичний та теоретико-методологічний аспекти	517
<b>Савченко Людмила, Гаєвська Оксана, Задьорна Наталія</b> Національно-патріотичне виховання у контексті сучасних викликів	522

## **ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ**

<b>Kateryna Dikhtyarenko</b> Comparative analysis of the worldview and legal terminology in the variable module «Combat horting» in higher and secondary educational institutions	527
<b>Єлін Сергій, Шило Олексій, Кузьмін Андрій</b> Підготовка інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня	534
<b>Ковальський Денис, Отравенко Олена</b> Програма формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури засобами гирьового хортингу	542
<b>Нежинська Олена, Нежинський Юрій</b> Психологічні фактори у процесі підготовки спортсменів до паралімпійських ігор – стимул для спортсменів бойового хортингу	547

<b>Отравенко Олена, Жуков Андрій</b> Формування патріотичних почуттів здобувачів базової середньої освіти засобами хортингу	557
<b>Сергієнко Михайло, Діхтяренко Зоя</b> Виховання інтересу в учнів 8-го класу до хортингу – національного виду спорту України	562
<b>Стєфанішин Віталій, Отравенко Олена</b> Формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів засобами військово-патріотичного хортингу	570
<b>Юсупов Олександр, Хмелюк Дмитро</b> Виховання бажання в учнів 5-го класу займатися хортингом – національним видом спорту України	575

**Стрикаленко Євгеній Андрійович**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету, Україна  
orcid.org/0000-0001-7686-8736*

**Шалар Олег Григорович**

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету, Україна  
orcid.org/0000-0003-1866-9143*

## **ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ**

*Strykalenko Yevhenii, Shalar Oleh Technical training of beginner basketball players*

*Keywords: young basketball players, technical preparation, testing, indicators, dribbling and passing the ball, throwing the ball.*

**Постановка проблеми.** Баскетбол є популярним видом спорту в усьому світі, а також ефективним засобом всебічного розвитку дітей та молоді.

Наукові дослідження підтверджують, що постійні заняття баскетболом зміцнюють здоров'я, підвищують рівень фізичної підготовленості, а також сприяють формуванню гармонійної особистості.

**Аналіз літературних джерел.** Отже, як зазначають науковці, баскетболістів відрізняє всебічна фізична підготовленість, швидкість мислення, а також широкий арсенал вмінь та навичок, що забезпечують інтенсивність ігрових дій [3, 4, 7, 8].

Для того, щоб стати баскетболістом високого рівня недостатньо лише фізичної підготовленості, необхідно на належному рівні оволодіти значним арсеналом спеціальних технічних прийомів та вміти швидко використовувати їх в ігровій обстановці [2, 5].

Досконале опанування усім арсеналом технічних дій – це складний процес, що потребує належної навчально-тренувальної роботи, що обумовлене високим рівнем сучасного баскетболу. Все це покладає на фахівців завдання щодо розробки нових методичних підходів тренування баскетболістів [1, 6].

З огляду на це наше дослідження є актуальним та спрямоване на удосконалення навчально-тренувального процесу.

**Мета статті** – визначити рівень технічної підготовленості баскетболістів-початківців та розробити методичку технічної підготовки баскетболістів-початківців в умовах шкільної секції з баскетболу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження відбувалось протягом 2020-2021 року на базі ЗОШ №46 м. Херсона. В ньому брали участь баскетболісти-початківці: 15 підлітків, віком 12-13 років. Дослідження проводилося у декілька етапів.

На I етапі (вересень-грудень 2020 року) був проведений аналіз науково-методичних джерел з теми дослідження, сформований науковий апарат, підібрані тести.

Протягом наступного II етапу (лютий–березень 2021 року) було проведено тестування технічної підготовленості баскетболістів-початківців.

На завершальному III етапі (березень-квітень 2021 року) нами була розроблена методика технічної підготовки баскетболістів-початківців та впроваджена в навчально-тренувальний процес шкільної секції з баскетболу.

*Методи дослідження технічної підготовленості початківців були наступними:* 1. кидок у кошик збоку; 2. Тестування швидкості передачі та ловлі м'яча; 3. Виконання передачі м'яча; 4. Обведення стоек.

Для порівняння отриманих результатів з нормативними вимогами ми використовували нормативні тести, показники яких викладені в таблиці 1.

*Таблиця 1.*

### **Контрольні нормативи з технічної підготовки баскетболістів-початківців**

Норматив	Результати та оцінка		
	Високий	Середній	Задовільний
Ведення м'яча (сек)	9,8	10,0	10,4
Передача м'яча (раз.)	22	21	20
Кидки м'яча у кошик з боку (раз.)	7	6	5

Всі дані цифрового матеріалу, наведені в додатках, піддавалися обробці по методах математичної статистики, а саме: були розраховані  $\bar{X}$ - середнє арифметичне, котре розраховують як відношення індивідуальних показників і кількості випадків.

З метою визначення вихідного рівня технічної підготовленості баскетболістів-початківців нами на початку дослідження було проведено вихідне тестування.

Отримані результати наведені в таблиці 2.

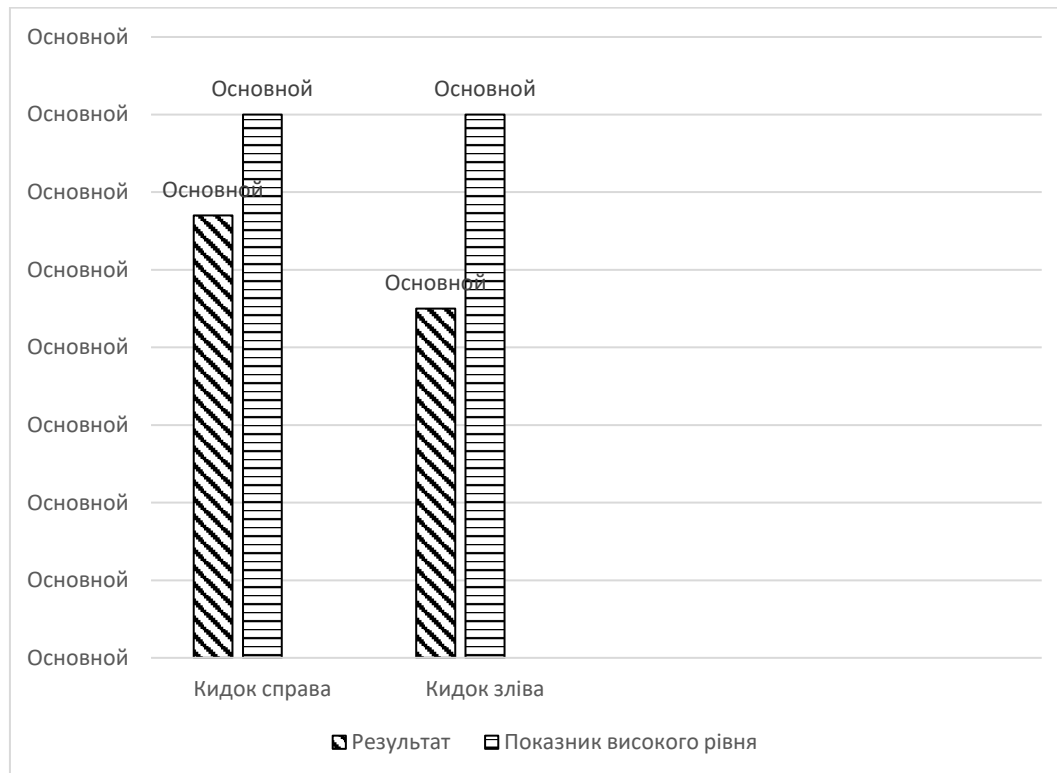
*Таблиця 2.*

### **Показники результативності кидків баскетболістів-початківців**

Показник	Кидок із правої сторони		Кидок з лівої сторони	
	Результат	Нормативний показник високого рівня	Результат	Нормативний показник високого рівня
Кількість кидків, раз.	5,7	7	4,5	7

Аналізуючи отримані результати ми бачимо, що середній показник результативності кидка із правої сторони складає 5,7 разів, що майже відповідає показнику середнього рівня. Результат тестування кидків з лівої сторони становить 4,5 разів, що відповідає задовільному рівню. Такий результат з лівої сторони може пояснюватись тим, що практично для усіх дітей ліва рука не є ведучою, тому й результати дещо нижчі ніж з правої сторони.

Більш детально отримані результати представлені на рисунку 1.



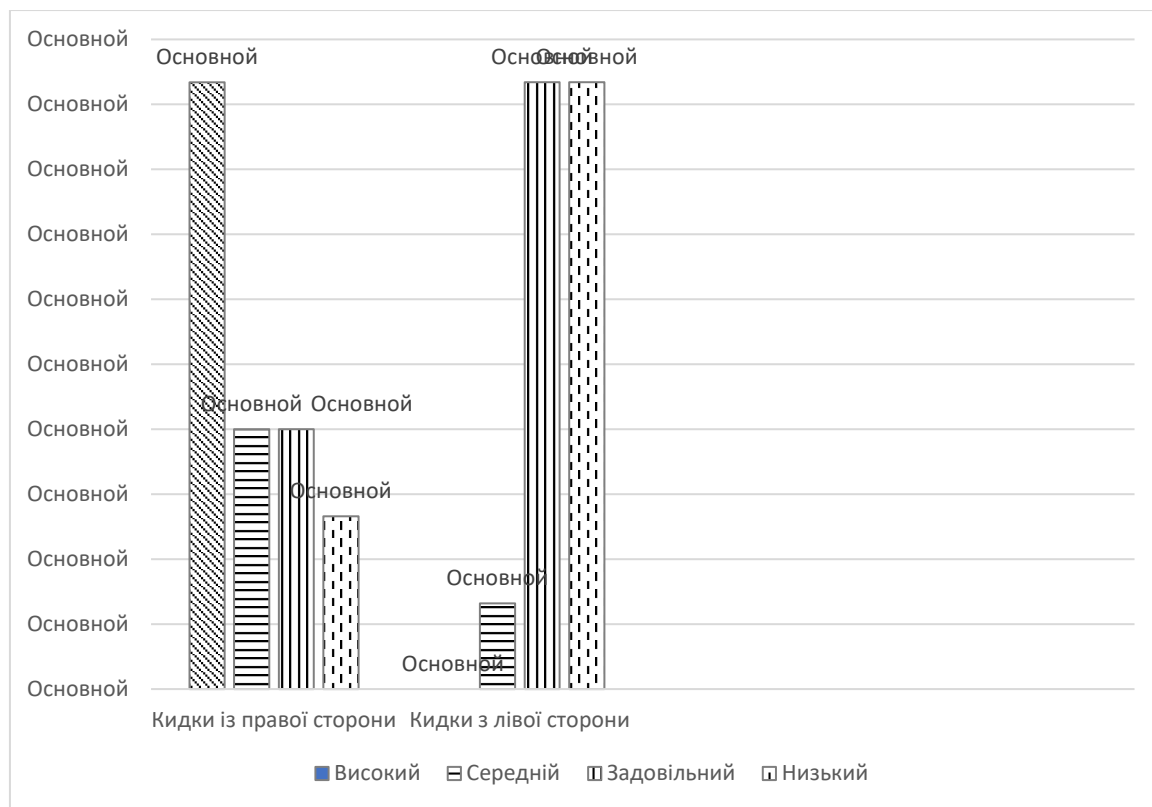
**Рис. 1.** Середні результати тестування кидків зліва та справа

Аналіз індивідуальних результатів тестування баскетболістів-початківців (додаток А) показав, що за результатами тесту «кидок із правої сторони» 7 спортсменів показали високі результати, 3 спортсмени мають середній рівень та 5 спортсменів мають задовільний або низький рівні.

Результати тестування «кидків з лівої сторони» показали, що 1 спортсмен показав результат середнього рівня, всі інші результати знаходяться в межі задовільного або низького рівнів. Наочно отримані показники представлені на рисунку 2.

Як ми бачимо з рисунка 2. в тесті «кидок з правої сторони» 46,7% спортсменів мають високий рівень, по 20% спортсменів мають середній та задовільний рівні й 13,3% – низький.

В тесті «кидок з лівої сторони» з результатом високого рівня ніхто не міг справитися, 6,6% мають середній рівень й по 46,7% відносяться до задовільного й низького рівнів.



**Рис 2.** Відсоткові показники розподілу результатів видків м'яча баскетболістів-початківців за нормативними рівнями

В процесі нашого дослідження нами також було проведено тестування за тестом «ведення баскетбольного м'яча». Отримані результати наведені в табл. 2.

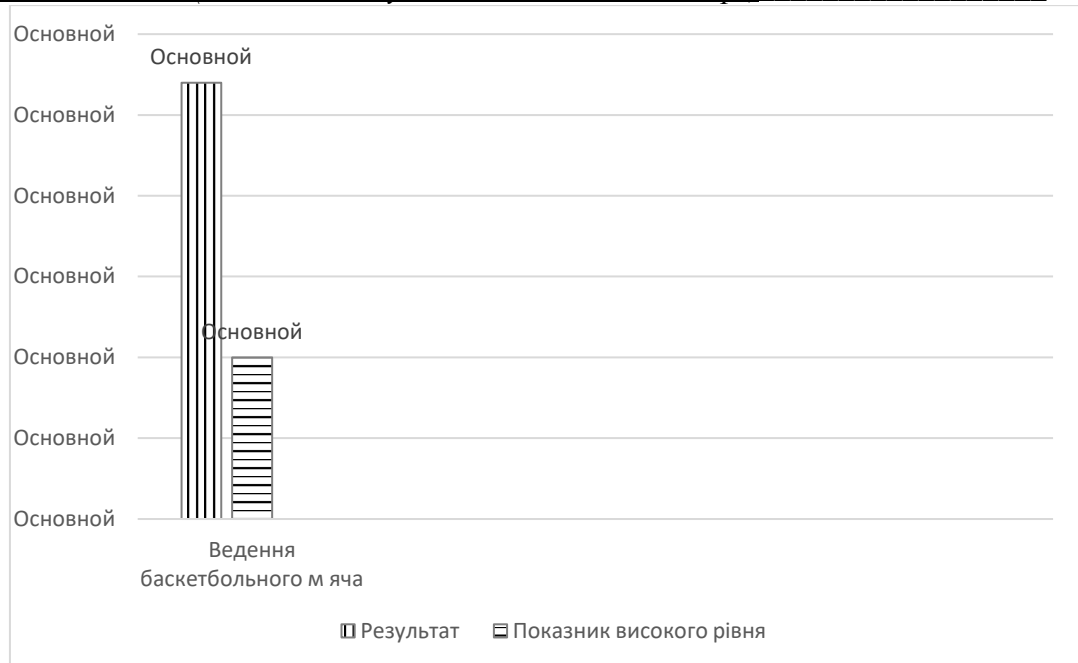
*Таблиця 2.*

**Показники результативності ведення м'яча баскетболістів-початківців**

Показник	Ведення м'яча	
	Результат	Нормативний показник високого рівня
Ведення м'яча, сек.	10,14	9,8

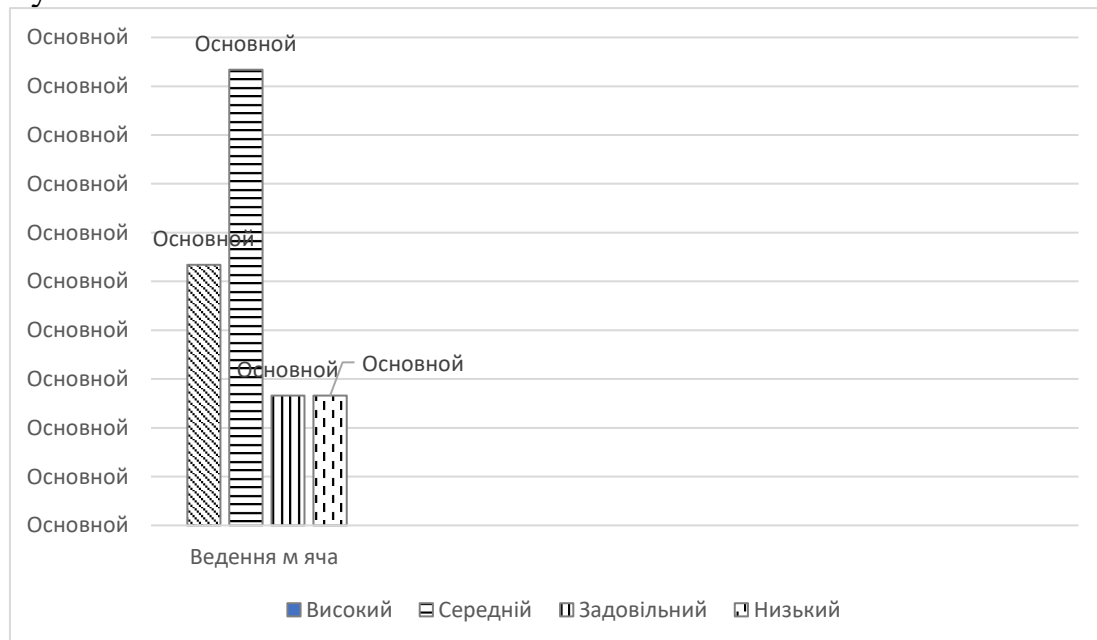
Як ми бачимо з таблиці 2. середній результат баскетболістів-початківців відповідає показнику чуть нижче середнього рівня.

Наочно результати представлені на рисунку 3.



**Рис. 3.** Середні результати тестування ведення баскетбольного м'яча

Аналіз індивідуальних результатів баскетболістів-початківців показав, що 4 спортсмена мають високий рівень, 7 спортсменів мають середній рівень, 4 спортсмени мають задовільний та низький рівні. Результати представлені на рисунку 4.



**Рис. 4.** Відсоткові показники розподілу результатів ведення м'яча баскетболістів-початківців за нормативними рівнями

Як ми бачимо з рисунка 3.4., 26,7% відносяться до високого рівня, 46,7% – до середнього рівня, по 13,3% – задовільний та низький рівні.

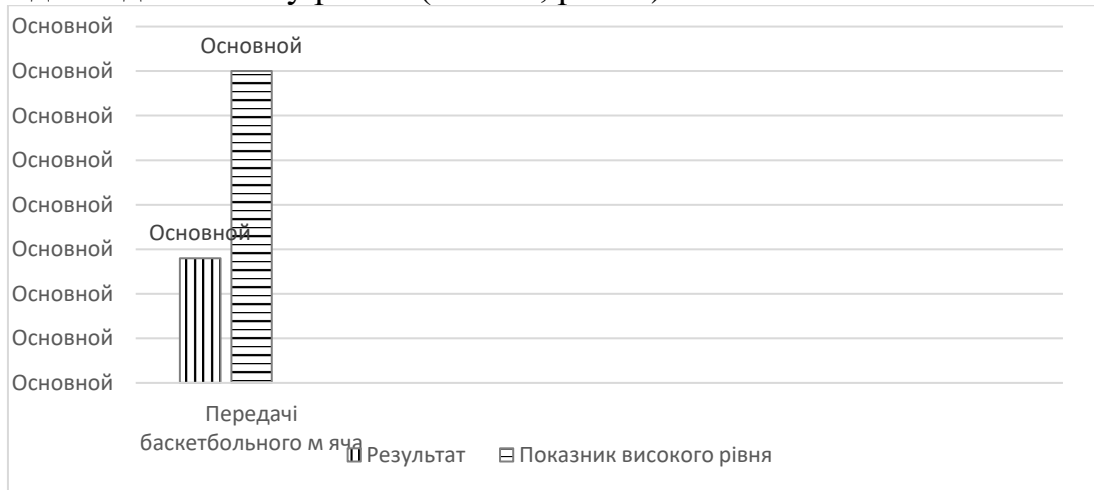
Третім тестом для виявлення рівня технічної підготовленості був «передача м'яча». Отримані дані баскетболістів-початківців представлені в таблиці 3.

Таблиця 3.

**Показники результативності передачі м'яча баскетболістів-початківців**

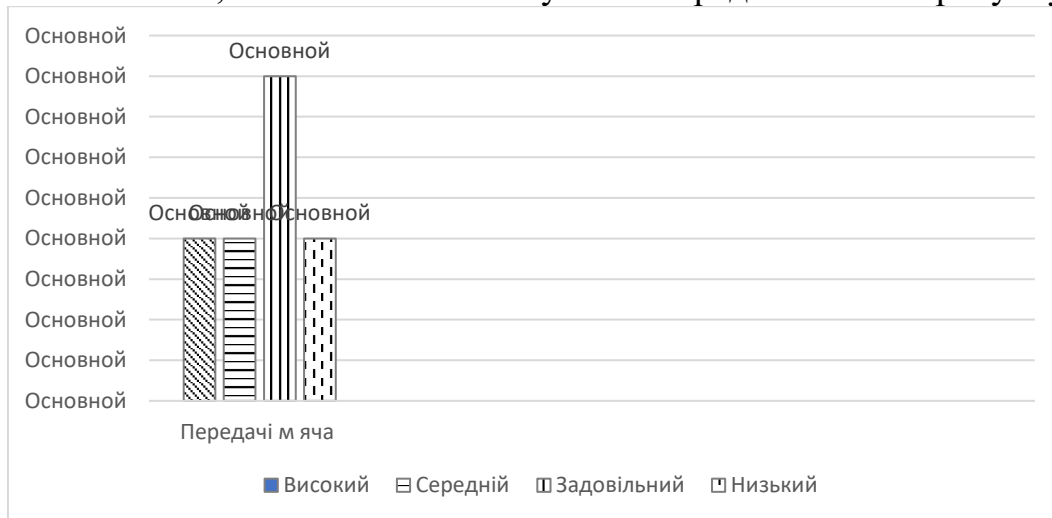
Показник	Передача м'яча	
	Результат	Нормативний показник високого рівня
Передача м'яча, раз.	19,9	22

Аналіз отриманих результатів свідчить, що середній показник групи відповідає задовільному рівню (табл. 3, рис. 6).



**Рис. 5.** Середні результати тестування передачі баскетбольного м'яча

Індивідуальні результати баскетболістів-початківців (додаток А) розподілились наступним чином: високий рівень – 20%, середній – 20%, задовільний – 40%, низький – 20%. Результати представлені на рисунку 6.



**Рис. 6.** Відсоткові показники розподілу результатів передачі м'яча баскетболістів-початківців за нормативними рівнями

Отже, отримані результати за усіма тестами в переважній більшості знаходяться на середньому та задовільному рівнях, що потребує додаткової уваги до технічної підготовки баскетболістів-початківців.

Підсумовуючи результати проведеної роботи можна зробити певні **висновки**:

1. Мета початкової підготовки – формування у дітей основних вмінь та навичок гри в баскетбол, розвиток необхідного рівня базової фізичної підготовленості, що сприятиме подальшому удосконаленню спортивної майстерності. На початку навчання важливо, щоб дитина опанувала техніку виконання вправ на просторово-часову координацію та рухливість, а також набула необхідного рівня фізичної підготовленості. Досягнення високих спортивних результатів можливе лише за умов цілеспрямованого та раціонально побудованого тренування з урахуванням всіх аспектів та видів підготовки.

2. Згідно результатів дослідження, нами був визначений індивідуальний рівень технічної підготовки баскетболістів-початківців: в тесті «кидок з правої сторони» 46,7% спортсменів-початківців мають високий рівень, по 20% спортсменів мають середній та задовільний рівні й 13,3% – низький. В тесті «кидок з лівої сторони» 6,6% мають середній рівень й по 46,7% відносяться до задовільного й низького рівнів; в тесті «ведення м'яча» 26,7% відносяться до високого рівня, 46,7% – до середнього рівня, по 13,3% – задовільний та низький рівні. В тесті «передача баскетбольного м'яча» високий рівень мають 20%, середній – 20%, задовільний – 40%, низький – 20%. Отримані результати за усіма тестами в переважній більшості знаходяться на середньому та задовільному рівнях, що потребує додаткової уваги до технічної підготовки баскетболістів-початківців.

3. Процес спортивного підготовки дітей до занять баскетболом повинен здійснюватися з урахуванням багатьох факторів. Методики використання розвиваючих та формуючих засобів фізичною культурою повинні відповідати індивідуальним особливостям дітей та їх можливостям, що буде оптимально сприяти їхній професійно-орієнтованій підготовці. Для вирішення поставлених в роботі завдань нами було розроблено методику, яка складалась з комплекс найбільш ефективних вправ, спрямованих на удосконалення ведення та передачі м'яча; передачі та ловлі м'яча; початкового навчання кидків.

*Перспективу подальших досліджень* ми вбачаємо в перевірці можливостей використання та ефективності розробленої методики технічної підготовки баскетболістів-початківців.

### **Список використаних джерел**

1. Гузар В.М., Еделев О.С., Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А. Методика навчання кидку м'яча у кошик в секція баскетболу. *Scientific Collection «InterConf»*, (169): with the Proceedings of the 14th International Scientific and Practical Conference «Scientific Horizon in the Context of Social Crises» (September

VII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.)

6-8, 2023; Tokyo, Japan) / comp. by LLC SPC «InterConf». Tokyo: Otsuki Press, 2023. p. 214-225.

2. Гузар В.М., Деркач В.М., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г. Тактична побудова гри баскетболістів у студентські баскетбольній лізі. *Scientific Collection «InterConf»*, (191): with the Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «Scientific Progressive Methods and Tools» (March 6-8, 2024; Riga, Latvia) / comp. by LLC SPC «InterConf». Riga: Avots, 2024. 273 p.

3. Гузар В.М., Деркач В.М., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г. Фізична підготовка баскетболісток БК «Таврійська Зірка». *Scientific Collection «InterConf»*, (202): with the Proceedings of the 10th International Scientific and Practical Conference «Global and Regional Aspects of Sustainable Development» (May 26-28, 2024; Copenhagen, Denmark) / comp. by LLC SPC «InterConf». Copenhagen: Berlitz Forlag, 2024. p. 419-434.

4. Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., Шалар О.Г. Ефективність застосування рухливих ігор та естафет з метою розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей XVIII наукової конференції 04 лютого 2022 р. Харків: ХДАФК, 2022. С. 115-120.

5. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Барановська Ю.В. Особливості техніко-тактичних дій розігруючих гравців в баскетболі. *XIV International scientific and practical conference «Solving Scientific Problems Using Innovative Concepts»* (March 13-15, 2024) Copenhagen, Denmark. International Scientific Unity, 2024. p. 149-154.

6. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, N., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>

7. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V., & Bazylyev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.06474>

8. Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360-366. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>

*VII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.)*

---

**Наукове видання**

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЯКІСНОЇ  
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І  
СПОРТУ В УМОВАХ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ**

зб. наук. праць за матер. VII Міжнародної наук.-практ. конф.  
(Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.)

**Відповідальні за випуск:**

Отравенко О. В.

Оригінал-макет: Отравенко О. В.

---

Здано до склад. 20.04.2025 р. Підп. до друку 30.05.2025 р.

Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.

Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 25,72. Наклад 500 прим. Зам. 129.

---

***Видавець і виготовлювач***

**Видавництво Державного закладу**

**«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»**

вул. Івана Банка, 3, м. Полтава, 36003. Тел.: +38 095-105-6005

e-mail: [mail@luguniv.edu.ua](mailto:mail@luguniv.edu.ua)

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.*