

7. Korkem Yorulmaz, D., Turker, D., Aksu, B., et al. (2025). Comparison of balance, foot posture, functionality, and gait speed of children with spastic cerebral palsy according to gross motor function levels, and typically developing children: A randomized controlled study. *Egypt Pediatric Association Gazette*, 73, 90. <https://doi.org/10.1186/s43054-025-00437-9>
8. Toohey, M., et al. (2024). Effectiveness of postural interventions in cerebral palsy: Umbrella systematic review. *Paediatrics and Child Health, Disability and Rehabilitation*, 34(8), 257–278. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2024.06.003>
9. Hadders-Algra, M. (2014). Early diagnosis and early intervention in cerebral palsy. *Frontiers in Neurology*, 5, 185. <https://doi.org/10.3389/fneur.2014.00185>
10. Heyrman, L., Desloovere, K., Molenaers, G., Verheyden, G., Klingels, K., Monbaliu, E., & Feys, H. (2013). Clinical characteristics of impaired trunk control in children with cerebral palsy. *Research in Developmental Disabilities*, 34(1), 327–334. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.08.015>
11. Mohamed, N., Ibrahim, M. B., El-Agamy, O. A., Aldhahi, M. I., & Elsebahy, S. Y. (2025). Effects of core stability training on balance, standing, and gait in children with mild cerebral palsy: A randomized controlled trial. *Healthcare*, 13, 1296. <https://doi.org/10.3390/healthcare13111296>
12. Patel, D. R., Neelakantan, M., Pandher, K., & Merrick, J. (2020). Cerebral palsy in children: A clinical overview. *Translational Pediatrics*, 9(Suppl. 1), 125–135. <https://doi.org/10.21037/tp.2020.01.01>
13. Paul, S., Nahar, A., Bhagawati, M., & Kunwar, A. J. (2022). A review on recent advances of cerebral palsy. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2622310. <https://doi.org/10.1155/2022/2622310>
14. Rosenbaum, P., Paneth, N., Leviton, A., Goldstein, M., Bax, M., Damiano, D., Dan, B., & Jacobsson, B. (2007). A report: The definition and classification of cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 109, 8–14.
15. Tiwari, S., Rao, P. T., & Karthikbabu, S. (2024). Correlations between trunk control and balance in children with bilateral spastic cerebral palsy. *Perceptual and Motor Skills*, 131(2), 432–445. <https://doi.org/10.1177/00315125231226297>

Стаття надішла до редакції / Received 10.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 25.04.2026

Опубліковано / Published 29.05.2026

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05\(205\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).30)

Файдевич В.В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

<https://orcid.org/0000-0001-8432-3074>

Смітюх А.С.

Магістр,

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

<https://orcid.org/0009-0005-7688-4169>

Карпюк Я.С.

Магістр

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

<https://orcid.org/0009-0006-1273-9373>

Горюнов В.Б.

Магістр

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

<https://orcid.org/0009-0004-1059-8269>

ЗМІСТ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СКЛАДНИМ ВИДАМ КООРДИНАЦІЇ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА БАСКЕТБОЛІСТІВ ВІКОМ 9-10 РОКІВ

У сучасних умовах розвитку дитячо-юнацького спорту особливої актуальності набуває підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки. У баскетболі, як одному з найдинамічніших і технічно складних видів спорту, важливе місце посідає формування координаційних здібностей, які є основою успішного оволодіння технічними прийомами гри. Особливо це стосується ведення м'яча, що виступає базовим елементом індивідуальної техніки баскетболіста та потребує високого рівня узгодженості рухів, просторової орієнтації, ритмічності й здатності до швидкої перебудови рухової діяльності.

Мета статті полягає у визначенні змісту методики навчання складним видам координації ведення м'яча баскетболістів віком 9-10 років.

Таким чином, методика тренування включає три комплекси вправ: комплекс вправ, розроблених для вдосконалення базових типів дриблінгу та заснованих на характеристиках складних типів координації; комплекс вправ, розроблених для навчання складним типам координації та заснованих на поєднанні характеристик складних типів координації; комплекс вправ, розроблених для вирішення окремих тактичних завдань з використанням складних типів координації.

Ключові слова: методика, навчання, координація, ведення м'яча, баскетбол.

Faidevych Volodymyr, Smityukh Artem, Karpyuk Yaroslav, Garbyunov Volodymyr. Content of the methodology for training complex types of ball driving coordination for basketball players aged 9-10.

In the modern conditions of development of children's and youth sports, increasing the efficiency of the educational and training process at the stage of initial training is of particular relevance. In basketball, as one of the most dynamic and technically complex sports, an important place is occupied by the formation of coordination abilities, which are the basis for successful mastering of technical techniques of the game. This especially applies to dribbling, which is a basic element of the individual technique of a basketball player and requires a high level of coordination of movements, spatial orientation, rhythm and the ability to quickly restructure motor activity.

There is a contradiction between the need for targeted development of complex coordination abilities in basketball players aged 9–10 and insufficient scientific and methodological substantiation of the content of the corresponding technique for teaching dribbling. This determines the relevance of the study and determines the need to develop and improve effective approaches to the organization of the educational and training process aimed at forming a high level of coordination readiness of young basketball players.

The purpose of the article is to determine the content of the methodology for teaching complex types of dribbling coordination to basketball players aged 9-10 years.

Thus, the training methodology includes three sets of exercises: a set of exercises designed to improve basic types of dribbling and based on the characteristics of complex types of coordination; a set of exercises designed to teach complex types of coordination and based on a combination of characteristics of complex types of coordination; a set of exercises designed to solve individual tactical tasks using complex types of coordination.

The developed algorithm of complexity assumes that training begins with improving basic dribbling skills. It has been experimentally shown that the inclusion of specialized exercises lasting from 15 to 30 minutes in each training session increases the effectiveness of dribbling in competitive conditions and overall game efficiency. The effectiveness of the gradual application of a series of exercises, based on an operational assessment of the number and effectiveness of the application of complex coordination skills, is confirmed by significant changes in the experimental group.

Keywords: methodology, training, coordination, dribbling, basketball.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку дитячо-юнацького спорту особливої актуальності набуває підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки. У баскетболі, як одному з найдинамічніших і технічно складних видів спорту, важливе місце посідає формування координаційних здібностей, які є основою успішного оволодіння технічними прийомами гри. Особливо це стосується ведення м'яча, що виступає базовим елементом індивідуальної техніки баскетболіста та потребує високого рівня узгодженості рухів, просторової орієнтації, ритмічності й здатності до швидкої перебудови рухової діяльності [3].

У віці 9–10 років відбувається інтенсивний розвиток нервової системи дітей, що створює сприятливі передумови для цілеспрямованого формування складних координаційних умінь. Водночас практика роботи ДЮСШ свідчить про те, що процес навчання ведення м'яча часто зводиться до засвоєння стандартних вправ без достатнього урахування індивідуальних особливостей дітей і без системного розвитку складних видів координації. Це, у свою чергу, обмежує можливості ефективного оволодіння технікою гри та знижує загальний рівень підготовленості юних спортсменів [8].

Таким чином, виникає суперечність між необхідністю цілеспрямованого розвитку складних координаційних здібностей у баскетболістів 9–10 років та недостатнім науково-методичним обґрунтуванням змісту відповідної методики навчання ведення м'яча. Це зумовлює актуальність дослідження та визначає потребу у розробці й удосконаленні ефективних підходів до організації навчально-тренувального процесу, спрямованого на формування високого рівня координаційної підготовленості юних баскетболістів.

Актуальність літературних джерел. Аналіз науково-методичної літератури [1; 5; 10] показує, що питання розвитку координаційних здібностей у баскетболістів досліджено досить широко, однак недостатньо уваги приділено саме змісту методики навчання складним видам координації у процесі ведення м'яча в дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, потребують уточнення підходи до підбору спеціальних вправ, їх послідовності, варіативності та дозування навантаження з урахуванням вікових можливостей і рівня підготовленості дітей.

Мета статті (постановка завдань) полягає у визначенні змісту методики навчання складним видам координації ведення м'яча баскетболістів віком 9-10 років.

Матеріал і методи: дослідження проводилось на базі ОДЮСШ м. Луцька, серед хлопців 9-10 років. Загальна кількість учасників педагогічного експерименту складає – 15 чоловік. Критеріями включення до дослідження були: відсутність медичних протипоказань до рухової активності; регулярне відвідування уроків фізичної культури та згода батьків. Дане дослідження було проведено відповідно до етичних принципів, викладених у Гельсінській декларації. Батьки учасників підтвердили свою інформовану згоду на участь у дослідженні своїх дітей.

Для реалізації поставленої мети ми застосовували наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для оптимізації процесу тренування баскетболістів було розроблено метод навчання складним координованим навичкам ведення м'яча. Попередні знання про різноманітність сучасних стилів ведення м'яча та вивчення думок тренерів дозволили розробити навчальний контент для навчання цим навичкам [4].

Методика навчання складним видам координації ведення м'яча базується на класифікації дриблінгу м'яча, розробленій у баскетболі та включає три комплекси вправ:

1. Серія вправ спрямована на покращення базових навичок дриблінгу.
2. Серія вправ, розроблених для навчання складним типам координації ведення м'яча.
3. Серія вправ, розроблених для вирішення окремих тактичних завдань з використанням складних видів координації ведення м'яча [6].

Зміст тренувальних комплексів, розроблених для опанування складних видів координації баскетболістів експериментальної групи (ЕГ), базувався на завданнях та умовах тренувань, а також думки баскетбольних експертів та тренерів.

Короткий опис змісту методики навчання складним видам координації ведення м'яча представлено у наступних вправах:

- Вправи, в яких м'яч кидається загальним або частковим чином якомога швидше;
- Удосконалені вправи для подолання опору активного суперника;
- Вправи, спрямовані на одночасну демонстрацію фізичних та ручних навичок;
- Вправи на ведення м'яча з передачами та кидками;
- Вправи, що враховують зовнішні умови, що регулюють напрямок та межі варіації;
- Вправи з перенесення, що імітують рухи суперника;
- Тренувати передачі м'яча та імітувати дії, обрані гравцем з м'ячем під впливом зовнішніх подразників;
- Тренуйтеся в матчі 1x1 з обмеженням часу;
- Потренуйтеся грати 1 на 1 в обмеженому просторі;
- Потренуйтеся в матчі 1 на 1, де ваш опонент активно чинить опір;
- Потренуйтеся в матчі 1x1, де кілька захисників активно чинять опір;
- Вправи, в яких вирішується конкретне тактичне завдання [9].

Спеціалізована література [2; 7] та результати опитування, проведеного серед тренерів, дозволили нам визначити основні завдання при побудові методики навчання складним видам координаційної поведінки:

1. Тренування складних видів координації слід розпочинати на початковому етапі спортивної підготовки баскетболістів, починаючи з другого року тренувань (9-10 років);
2. Слід використовувати поступовий підхід (вивчання частинами);
3. Баскетболістам слід включати вправи на покращення дриблінгу в кожне тренування; спеціальні вправи на дриблінг повинні тривати від 15 до 30 хв;
4. Вправи на ведення м'яча слід виконувати, використовуючи групову організацію та методи потоку;
5. Методи покращення дриблінгу повинні включати частіші методи тренувань, а також змагальні та ігрові методи;

6. Для навчання та вдосконалення складних видів координації необхідно використовувати вправи, що передбачають жонглювання різними м'ячами (2-3 баскетбольними м'ячами, різними комбінаціями баскетбольних та тенісних м'ячів, софтболами м'ячами різної ваги та розміру) та сучасним обладнанням;

7. Навчання повному веденню м'яча є важливим як для правої, так і для лівої руки [4].

Для підвищення ефективності тренувань з ведення м'яча у баскетболістів 9-10 років у тренувальний процес були включені тренувальні комплекси [9].

З семи найпоширеніших типів складнокоординаційного дриблінгу для вирішення поставлених завдань було обрано наступні:

1. Подвійний транспорт (подвійний) зшивання);
2. Супернику для скорочення дистанції в поєднанні з пасом (відскок + поперечний пас);
3. Транспортування сходами у напрямку, протилежному запланованому напрямку руху, у поєднанні з (негативною) подачею крок + хрест) [3].

Зміст методики навчання веденню м'яча зі складними типами координації представлено в табл. 1.

Протягом тренування на вправи з ведення м'яча було виділено від 15 до 30 хв, а на змагання 1x1 з техніки ведення м'яча – максимум 20 хв. Вправи з ведення м'яча проводилися з використанням групової організації та методів потоку.

Перехід від однієї серії вправ до наступної здійснювався тренером ЕГ, враховуючи рівень володіння вправами учасниками. Після кожного етапу виконання серії вправ проводилися контрольні тести у змаганнях 1x1 для спостереження за змагальними результатами.

У першому етапі експерименту тренувальний процес ЕГ включав вправи першого комплексу: руки, тулуб, тренування «прихованих» позицій та рухів ведення м'яча; обмеження простору та площі опори при русі ведення м'яча.

Таблиця 1

Dribble - методичний зміст навчання для складних типів координації

№	Зміст навчального циклу	Методи	Засоби	Дозування
1	Удосконалюйте базові навички пересування	цілісна, повторювана та змагальна гра	Вправи, в яких м'яч кидається загальним або частковим чином якомога швидше; Вправи на підхід для подолання активного опору суперника; Вправи, спрямовані на одночасну демонстрацію	15–20'

			фізичних та ручних навичок. Тренуйтеся в матчі 1x1.	10–15'
2	Навчання складним типам координації ведення м'яча	Крок за кроком; Повторювана вправа	Вправи для вдосконалення базових понять; Види дриблінгу	10–15'
			Навчання: складні типи координації у дриблінгу	15–20'
			Вправи в грі 1x1.	10–15'
3	Вирішуйте індивідуальні тактичні завдання, використовуючи складні координаційні прийоми з дриблінгом	Цілісні, повторювані та змагальні ігрові вправи	Вправи з основних понять дриблінгу	5–10'

На другому етапі експерименту в розклад баскетболістів були інтегровані тренувальні вправи для навчання складним координаційним навичкам ведення м'яча, що складають другий комплекс. Ці вправи включали вправи для покращення базових навичок ведення м'яча як підготовку до вивчення складних координаційних навичок.

Складні координаційні вправи, відібрані для ЕГ баскетболістів, спочатку вивчалися на місці, а потім у русі, у міру їх засвоєння. Освоєння та перехід до інших видів вправ контролювалися у співпраці з тренером ЕГ.

На третьому етапі тренувальний процес ЕГ включав вправи третього комплексу, розроблені для вирішення окремих тактичних завдань з використанням водійських навичок складних координаційних видів.

Вони навчали складним координаційним технікам ведення м'яча в поєднанні з іншими техніками. Вправи виконувалися за різних умов, а швидкість, варіації та складність виконання поступово збільшувалися.

Різні зовнішні подразники, опір суперника та вплив відволікаючих факторів під час гри допомогли баскетболістам підготуватися до використання складних видів координації в реальних ігрових умовах.

Вправи включали, зокрема, заздалегідь визначені дії суперника, введення певного стилю гри та обмеження простору та часу для удару по м'ячу. Прямий вплив цих вправ сприяв розвитку навичок застосування складних видів координації у веденні м'яча під час змагальної діяльності одного або кількох супротивників, а також його застосування в грі як частини вирішення тактичного завдання.

Під час заняття 15-20 хв було відведено на індивідуальні змагальні вправи, метою яких було тренування навички тих, хто використовував вивчені техніки ведення м'яча в грі. ЕГ була розділена на пари залежно від рівня їхньої підготовки, змагаючись 1x1 під час експерименту та практичних вправ. Одним із завдань для учасників 1x1 було використання складних координаційних технік у веденні м'яча, і виконання цього завдання приносило їм бонусні бали.

Таким чином, гравці розвивали потребу використовувати вивчені складні координаційні техніки у веденні м'яча в ігрових умовах та зміцнювали психологічну впевненість у використанні цих складних координаційних технік.

Як і в змаганнях 1x1, використання складних видів координації включено в двосторонню тренувальну гру. На заключному етапі експерименту учасникам було запропоновано вирішити різні тактичні завдання в двосторонній грі, як частину початкового тренувального етапу.

Після кожного етапу експерименту в ЕГ проводилися контрольні тести у змаганнях 1x1, а також спостереження за змагальною діяльністю для аналізу дослідження.

Висновки. Методика тренування включає три комплекси вправ: комплекс вправ, розроблених для вдосконалення базових типів дриблінгу та заснованих на характеристиках складних типів координації; комплекс вправ, розроблених для навчання складним типам координації та заснованих на поєднанні характеристик складних типів координації; комплекс вправ, розроблених для вирішення окремих тактичних завдань з використанням складних типів координації.

Розроблений алгоритм комплексності передбачає, що тренування починається з удосконалення базових навичок дриблінгу. Експериментально показано, що включення спеціалізованих вправ тривалістю від 15 до 30 хв у кожне тренувальне заняття підвищує ефективність дриблінгу в змагальних умовах та загальну ігрову ефективність. Ефективність поступового застосування серій вправ, що ґрунтується на оперативній оцінці кількості та ефективності застосування складних координаційних навичок, підтверджена достовірними змінами в ЕГ.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у виявленні швидкісних здібностей у дітей, які займаються в секції з баскетболу.

Література

1. Гребінка Г.Я. Рівень фізичної та технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. Львів, 2022, Вип. 26, С. 6–8.
2. Гребінка Г.Я. Показники техніки кидків м'яча у кошик під час змагальної діяльності баскетболістів віком 10–14 років. *Молода спортивна наука України*. Зб. тез доп. Львів, 2023, Вип. 27, С. 9–10.
3. Гребінка Г.Я. Показники висоти вистрибування баскетболістів віком 10–14 років. *Спортивні ігри*, 2023, №3(29), С. 16–23. <https://doi.org/10.15391/si.2024-2.03>
4. Івченко О.М. Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Дніпро: Придніпр. держ. акад. фіз. культури і спорту, 2019, 327 с.
5. Мітова О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічного удосконалення [дисертація]. Київ: НУФВіСУ; 2021, 594 с.

6. Мітова О.О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі. 2-ге вид., доп. та переробл. Дніпро: Дріант; 2021, 266 с.
7. Хіменес Х.Р., Дмитренко А.В., Пітин М.П. Особливості сучасних систем змагань у баскетболі (на прикладі NBA та професійних турнірів під егідою FIBA). *Спортивні ігри*, 2020, №1(15), С. 85–94. <https://doi.org/10.15391/si.2020-1.08>
8. Яцковський В.В., Мельник В.О., Ковцун В.І. Структура виконання кидків командами високої кваліфікації з різним підсумковим результатом гри у баскетболі 3х3. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Зб. наук. пр. Київ, 2021, Вип. 1К, С. 123–127. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11-K\(142\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11-K(142).30)
9. Яцковський В., Ковцун В., Мельник В. Показники виконання різних видів кидків у стрітболі. *Молода спортивна наука України*. Зб. тез доп. Львів, 2020, Вип. 24(2), С. 36–37.
10. Koryahin V., Hrebinka H. Content and structure of competitive activities of young basketball players aged 13–14. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2023, Вип. 23(1), С. 143–147. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.1.20>

Reference

1. Hrebinka, G.Ya. (2022). Riven fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovlenosti basketbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [The level of physical and technical fitness of basketball players at the stage of preliminary basic training]. *Young Sports Science of Ukraine*. Collection of Scientific Proceedings, Lviv, 26, 6–8. [in Ukrainian]
2. Hrebinka, G.Ya. (2023). Pokaznyky tekhniky kydkiv m'iacha u koshyk pid chas zmahalnoi diialnosti basketbolistiv vikom 10–14 rokiv [Indicators of the technique of throwing the ball into the basket during competitive activities of basketball players aged 10–14 years]. *Young Sports Science of Ukraine*. Collection of Abstracts Supplement. Lviv, 27, 9–10. [in Ukrainian]
3. Hrebinka, G.Ya. (2023). Pokaznyky vysoty vystrybuвання basketbolistiv vikom 10–14 rokiv [Jumping height indicators for basketball players aged 10–14 years]. *Sports games*, 3(29), 16–23. <https://doi.org/10.15391/si.2024-2.03> [in Ukrainian]
4. Ivchenko, O.M. (2019). Kompleksnyi kontrol pidhotovlenosti basketbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Comprehensive control of basketball players' fitness at the stage of preliminary basic training] [dissertation]. Dnipro: Pridnepr. State Acad. of Physical Culture and Sports, 327. [in Ukrainian]
5. Mitova, O. (2021). Teoretyko-metodychni osnovy kontroliu v komandnykh sportyvnykh ihrakh u protsesi bahatorichnoho udoskonalennia [Theoretical and methodological foundations of control in team sports games in the process of many years of improvement] [dissertation]. Kyiv: NUFVUSU, 594. [in Ukrainian]
6. Mitova, O.O. & Sushko, R.O. (2021). Metody naukovykh doslidzhen u basketboli [Scientific research methods in basketball]. 2nd ed., supplemented and revised. Dnipro: Driant, 266. [in Ukrainian]
7. Jimenez, H.R., Dmytrenko, A.V. & Pityn, M.P. (2020). Osoblyvosti suchasnykh system zmahaniu u basketboli (na prykladі NBA ta profesiynykh turniriv pid ehidoiu FIBA) [Features of modern basketball competition systems (using the example of the NBA and professional tournaments under the auspices of FIBA)]. *Sports games*, 1(15), 85–94. <https://doi.org/10.15391/si.2020-1.08> [in Ukrainian]
8. Yatskovsky, V.V., Melnyk, V.O. & Kovtsun, V.I. (2021). Struktura vykonannya kydkiv komandamy vysokoi kvalifikatsii z riznym pidsumkovym rezultatom hry u basketboli 3x3 [Structure of shooting performance by highly skilled teams with different final results in 3x3 basketball]. *Scientific journal of the National Polytechnic University named after M.P. Dragomanov. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Collection of scientific works Kyiv, 1K, 123–127. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11-K\(142\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11-K(142).30) [in Ukrainian]
9. Yatskovsky, V., Kovtsun, V. & Melnyk, V. (2020). Pokaznyky vykonannya riznykh vydiv kydkiv u stritboli [Performance indicators of different types of throws in streetball]. *Young Sports Science of Ukraine*. Collection of Abstracts, Lviv, 24(2), 36–37. [in Ukrainian]
10. Koryahin, V. & Hrebinka, H. (2023). Content and structure of competitive activities of young basketball players aged 13–14. *Theory and methods of physical education*, 23(1), 143–147. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.1.20>

Стаття надішла до редакції / Received 05.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 18.04.2026

Опубліковано / Published 29.05.2026