

тренувального року було організовано змагання.

Аналіз результатів змагань показав, що юні дзюдоїсти експериментальної групи у 61,7 % випадків свої поєдинки завершили перемогою, а 56,1 % – чистою перемогою (irppon), тоді як у контрольній групі ці показники склали, відповідно, 51,8 і 43,1%.

Юні дзюдоїсти експериментальної групи випереджали своїх однолітків також і за кількістю технічних прийомів, що застосовуються в сутичках – 144 проти 120 у контрольній групі.

Висновки. Удосконалення методики тренувального процесу на етапі базової підготовки спортсменів із дзюдо розглядається як один із ключових чинників, що визначають перспективу досягнення високих спортивних результатів. Результати проведених досліджень засвідчили ефективність запропонованої й апробованої у практичній діяльності тренувальної методики для юних дзюдоїстів, що ґрунтується на поєднанні традиційного підходу із сучасними оздоровчими технологіями. Така інтегрована система сприяла досягненню оптимального рівня фізичної підготовленості, забезпечила успішне оволодіння базовими технічними елементами та створила сприятливі умови для подальшого розширення технічного арсеналу спортсменів. Запропонований підхід дозволив суттєво підвищити ефективність тренувального процесу на початковому етапі спортивної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Ручка Є.В. Удосконалення методики підготовки юних борців вільного стилю. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. Вип. 10 (80). С. 104-108.
2. Ткаченко С.В. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в підготовці борців: навчальний посібник. Чернігівський державний педагогічний університет, 2007. 96 с.
3. Хуртенко О.В., Кульчицька І.А. Самореалізація особистості у спорті в умовах сучасності. Scientific Journal «Psychology Travelogs». 2024. №4. С. 264-274.
4. Ягелло В. Теоретико-методичні засади системи багаторічної фізичної підготовки юних дзюдоїстів. Варшава, Київ: вид-во АВФ, 2002. 351 с.

СУЧАСНИЙ БАСКЕТБОЛ: МІФИ, РЕАЛЬНІСТЬ І ШЛЯХ ДО УСВІДОМЛЕНОЇ ГРИ

Джокер Євген

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проаналізовано сучасні тенденції спортивної підготовки та виховання молодих українських баскетболістів. Визначено

основні напрями для розвитку баскетбольного мислення, командної взаємодії й особистого прогресу молодих спортсменів.

Ключові слова: молоді баскетболісти, спортивний менталітет, NBA, національна ідентичність

Joker Yevhen. Modern basketball: myths, reality and the path to conscious play.

Abstract. This article analyzes current trends in sports training and the development of young Ukrainian basketball players. It identifies key directions for developing basketball thinking, team interaction, and the personal progress of young athletes.

Keywords: young basketball players, sports mentality, NBA, national identity.

Актуальність проблеми. Баскетбол у XXI столітті став більше, ніж просто спортом, він перетворився на глобальне культурне явище, що формується не лише тренерами й федераціями, а й ЗМІ, соцмережами та мільйонами фанатів [4]. Проте за блиском хайлайтів, слем-данків і кросоверів часто губиться справжня сутність гри – командна взаємодія, ментальна стійкість, техніка та дисципліна. Саме це породжує міфи про «легкий успіх» у баскетболі, що негативно впливають на розвиток молодих гравців, особливо в країнах, де спортивна інфраструктура ще формується, як-от в Україні.

Проблеми підготовки молодих баскетболістів не раз підіймалися у вітчизняній фаховій літературі [1-3 та ін.]. Водночас, значне збільшення інформаційного простору дає змогу продовжувати дослідження в цьому напрямку.

Мета цієї роботи – проаналізувати розрив між уявленням і реальністю в сучасному баскетболі, визначити культурні та практичні аспекти, що впливають на становлення гравця, а також сформулювати шляхи до усвідомленої, збалансованої гри.

Методи дослідження. У дослідженні використано:

- аналіз та узагальнення літературних джерел;
- педагогічне спостереження за поведінкою юних гравців на тренуваннях і змаганнях;
- аналіз відеоконтенту на YouTube, Instagram, TikTok (NBA highlights, streetball);
- порівняльний аналіз повних і скорочених трансляцій (НБА, NCAA, українські аматорські ліги);
- опитування молодих гравців 14-18 років (20 респондентів);
- власний досвід.

Результати дослідження. 1. *Міф: Баскетбол – це лише шоу.* У реальності лише 10-15 % ігрового часу – це видовищні моменти. Решта – рутинна командна робота: зайняття позицій, вихід із-під опіки, контроль темпу, читання захисту. Саме ці навички визначають ефективність гравця.

Приклад: На відео НБА зазвичай не потрапляє, як Стівен Каррі 7 разів

перемістився по периметру перед тим, як отримати м'яч і закинути «свій» триочковий. Молоді гравці бачать лише кидок, не помічаючи підготовчу працю.

2. *Міф: Грати – це копіювати зірок.* Підлітки часто імітують відомих гравців NBA – Ірвінга, Моронта або Дончича, але не мають ані координації, ані технічного фундаменту, щоб безпечно виконувати ці дії.

Насправді, краще вивчати гру через перегляд матчів рівня, який максимально близький до твого: NCAA WBB (жіноча ліга), третя студентська ліга США, матчі FIBA U18 – там можна побачити логіку гри, яка застосовна вже сьогодні [6, 7].

3. *Культурна інтеграція vs культурна асиміляція.* Баскетбол – це також стиль життя. Проте не кожен елемент афроамериканської баскетбольної культури органічно лягає на українську дійсність. Приймати зовнішні атрибути (одяг, жаргон, жести) – ще не означає розуміти цінності гри. Таким чином, рекомендацією молодим гравцям може бути наступне: зберігай свою ідентичність – поважай культуру інших, але розвивай власну етику поведінки в спорті.

4. *Усвідомлена гра – це стиль життя.* Професіоналізм починається не тоді, коли отримують матеріальні блага та заробітну платню, а коли є усвідомлення кожного свого руху на майданчику. Звідси, практичний компонент:

- аналіз гри за допомогою відеозаписів тренувань;
- ведення щоденника саморефлексії;
- візуалізація типових ігрових ситуацій;
- ментальна підготовка: фокус, дихання, постігрова аналітика.

5. *Освітній потенціал студентських ліг NCAA.* Окрему увагу варто приділити студентській баскетбольній лізі США – NCAA, яка поділяється на три дивізіони: Division I, II та III. На відміну від професійних ліг, де домінує тиск результату, у студентських чемпіонатах, особливо нижчих дивізіонів, гра використовується як простір для навчання, експериментів і розвитку.

Саме тут формується майбутня філософія гри: тренери можуть дозволити собі ризикувати, застосовувати нові тактичні схеми, давати гравцям свободу в прийнятті рішень. NCAA виконує роль своєрідної лабораторії, де ідеї тестуються не задля перемоги будь-якою ціною, а з метою розвитку баскетбольного мислення, командної взаємодії й особистого прогресу спортсменів [5].

Для гравців з інших країн, зокрема, з України, важливо розуміти: навіть у США не кожен етап гри пов'язаний із прагненням перемоги будь-якою ціною. Часто головним є процес, навчання і створення здорового ігрового середовища.

Висновки. Сучасний баскетбол балансує між реальністю й ілюзією і, якщо молоді гравці хочуть рости не лише як спортсмени, а як особистості, їм потрібно:

- формувати реалістичну картину гри – спостерігати повні матчі, аналізувати помилки, вчитися «простому»;

- усвідомити, що видовищність – наслідок фундаменту, а не заміна основам;
- розвивати власну культуру поведінки – гідність, повагу, відповідальність;
- бути гравцем не лише фізично, а й ментально – розуміти свою роль у команді, бачити гру об'ємно.

Баскетбол може бути способом самопізнання і морального зростання, якщо грати усвідомлено.

Список використаних джерел:

1. Базилевський А.Г., Глазирін І.Д. Основи формування тактичного мислення у нападі юних баскетболістів. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15(1). С. 11–15.
2. Безмилов М. Відбір та багаторічна підготовка баскетболістів в різних країнах світу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 3. С. 3–9.
3. Вознюк Т. Інформативна значущість окремих психомоторних показників для оцінки ефективності змагальних дій кваліфікованих баскетболісток. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2007. Т.2, №11. С. 81-86.
4. Jackson, P. (2013). *Eleven Rings: The Soul of Success*. Penguin.
5. Kerr, S. (2020). Промови й аналітика в тренерському штабі Warriors. <https://www.youtube.com/@warriors>
6. NBA.com — повні матчі, статистика, аналітика. <https://ua.tribuna.com/basketball/tournament/nba>
7. FIBA.com — архів молодіжних турнірів. <https://www.fiba.basketball/en>

ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ

Науменко Микита

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті досліджуються шляхи підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки юних футболістів у віці 10–11 років. Запропоновано модель індивідуалізованого підходу, що базується на об'єктивному діагностуванні рівня фізичного, технічного і тактичного розвитку. Визначено методи оцінювання і контролю, а також рекомендації щодо побудови тренувального процесу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей.