

УДК 796.323.2:374

Koryahin ViktorORCID 0000-0003-1472-4846
Researcher ID AAB-9143-2020
Scopus-Author ID 57191852326Doctor of Pedagogical Sciences,
Doctor of Science in Physical Education and Sports,
Professor, Honored Trainer of Ukraine,
Head of the Department of Physical Education,
Lviv Polytechnic National University
(Lviv, Ukraine) E-mail: koryahinv@meta.ua**Hrebinka Halyna**

ORCID 0000-0001-8681-3368

Senior Lecturer of the Department of Physical Education,
Lviv Polytechnic National University
(Lviv, Ukraine) E-mail: galja_grebinka@ukr.net

SCIENTIFIC-AND-METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS AGED 10-14 IN INSTITUTIONS OF OUT-OF-SCHOOL EDUCATION

At the present stage of sports development, the system of sports training of basketball players should fully reflect and take into account the actions that the athlete performs during the competition. It has been proven that physical training and its organic connection with technical training are of great importance for the growth of sportsmanship of athletes in general and basketball players in particular. The scientific substantiation of this relationship will allow to effectively training high-class basketball players.

The article is devoted to the main aspects of training young basketball players in basic training groups (10-14 years old), which requires special pedagogical attention and the search for new scientific developments to solve it during out-of-school training of young basketball players, namely, in the system of children's and youth sports schools (DYUSSH), specialized children's and youth schools of the Olympic reserve (SDYUSHOR), schools of higher sportsmanship (SHVSM) and specialized educational institutions of sports profile (SNZSP). It is noted that the increase in the level of physical fitness of young basketball players aged 10-14 is closely related to the effective introduction of new tools and methods of training in the educational process.

The purpose of the work. *To investigate the level of physical and technical preparedness of young basketball players of the basic training group in out-of-school educational institutions, to determine the main aspects of improving and implementing the system of physical and technical training of young athletes.*

Methodology. *The methodology of theoretical, practical and systematic approaches is used.*

Scientific novelty *consists in determining the level of physical and technical preparedness of young basketball players aged 10-14 and developing recommendations for approaches to improving their training system in out-of-school educational institutions.*

Conclusions. *Insufficient level of development of physical qualities and mastering the techniques of the game will not allow in the long run the effective development of sports skills of basketball players, will increase the duration of the formation of special skills, will reduce their efficiency during the game.*

Key words: *young basketball players, physical and technical training.*

Formulation of the problem. Basketball is an athletic game that places high demands on the physical and technical preparedness of basketball players [1; 4–5; 8; 16; 18]. Physical and technical training in modern basketball with the expansion of the range of athletes' game activities, increasing the load during the game due to the use of active defense (pressing), requires from basketball players good physical and technical training.

To improve more effectively the quality and technical preparedness of young basketball players, it is necessary to know not only what requirements the game places on them, but also what means and methods of training are the most effective and how to build rationally a training process [5; 9].

Evaluation and analysis of the training system and the results of performances of the strongest athletes in the world [1; 8; 13; 14; 16] indicate that success can be achieved only as a result of long-term of scientifically based training, starting from childhood.

The relevance of the study is due to the need to determine the level of technical and physical preparedness of young basketball players of basic training groups to analyze the existing training system, which will allow to purposefully selecting training tools and methods on a scientific basis to improve the structure of comprehensive training.

Analysis of basic research and publications. The works of many specialists in this field, namely N. Shumakova, Zh. Tsymbalyuk, O. Mitova, A. Tymoshenko, R. Chopyk, G. Kazyura, N. Nesterenko, Nyu Yunfey, Y. Kostyuk, V. Kirichenko, V. Onishchenko are devoted to the study of the problem of improving the system of training of young basketball players.

Among the most important publications on the topic of this study is the scientific work of O. Mitova and O. Ivchenko (2015) «Control of attention parameters in basketball players at the stage of preliminary basic training», which defined the parameters of attention in basketball players of age 13-14 years before and after physical activity of different orientations.

In our opinion, a promising direction in solving the problem that is considered in this work is the study of not only the physical and technical training of young basketball players, but also the system of existing programs for youth sports schools, which will allow to solve the problem of improving the system of training young basketball players at the stage of basic training in out-of-school training institutions on a strictly scientific basis.

The purpose of the article is to study the level of physical and technical preparedness of young basketball players of basic training groups in out-of-school educational institutions and to determine the main aspects of the implementation of the system of physical and technical training of young athletes.

Research methods. The following tests were used for the study:

- to assess technical preparedness: passing the ball to the wall with both hands from the chest and with one hand from the shoulder for 30 seconds. The basketball player was located at a distance of 2 m from the wall;
 - free throws out of 30 (number of hits);
 - throws from different points out of 40 (number of hits);
 - comprehensive exercise in running, passing, catching, leading and throwing the ball into the basket [4].
- The following tests were used to determine the physical fitness of athletes:
- jump height according to the method of Koryahin V. [4];
 - standing long jump with pushing of both legs;
 - running from one front line to the second front line for 40 s (3 approaches with a one-minute interval for rest);
 - movement in a protective rack of 100 meters between three points located at a distance of 5 meters from each other;
 - running 20 meters with fixing the mileage of a six-meter segment [4; 5].

The results of the study. The results of the study of technical and physical fitness of young basketball players of basic training groups are given in Table 1.

Study and analysis of indicators of physical and technical fitness of young basketball players have shown that they are generally at the level of the indicator «good» or «satisfactory», compared with the data covered in the curriculum for the DYUSSH, SDYUSHOR, SHOR, SHVSM, SNZSP [15]. In this program, the assessment of the level of physical development of students of basic training groups is evaluated by three parameters: «satisfactory», «good», «excellent».

The following results were obtained in our research:

- Height of young athletes according to age was as follows: 10 years old – 154±2.01 cm, 11 years – 158±2.09 cm, 12 years – 161±2.23 cm, 13 years – 172.7±2.93 cm, 14 years – 177.4±2.15 cm.
- Height with an outstretched arm standing tiptoeing in cm: 10 years old – 184±2.31, 11 years – 189.1±2.15, 12 years – 202±2.45, 13 years – 214.7±2.51, 14 years – 225.6±2.4.

If we consider the results shown by young basketball players in the 20-meter run, they are in the following range: 10 years old – 4.1±0.06 s (the program determines that the indicator 4.1 s corresponds to the rating «satisfactory»), 11 years – 4.05±0.064 (score «satisfactory»), 12 years – 3.99±0.07 («satisfactory»).

A similar pattern is observed in the results of such tests as a standing long jump and other indicators. Thus, the results of tests that characterize the speed-power preparedness of young basketball players show that in general, young athletes have low performance, and especially in such an important quality for this sport as the jump height. The relative height of jumping in young basketball players is: 10 years old – 29.1±2.1 cm, 11 years – 32.17±2.17 cm, 12 years – 36.8±2.15 cm, 13 years – 42.0±2.51 cm, 14 years – 43.1±2.16 cm. In the indicators of the jump test with both feet from the ground, we see the same picture. In such an important component as running 3x40 s after 1 minute of rest, the following results were obtained: 10 years old – 398±8.4 m, 11 years – 458.8±8.35 m, 12 years – 467.1±8.5 m, 13 years – 489.8±8.1 m, 14 years – 501±9.05 m.

Results of the study of technical and physical fitness of basketball players of different ages

Age (years)	10 (n=110)	11 (n=105)	12 (n=101)	13 (n=115)	14 (n=101)
Indicators					
Height, cm	154±2.01* 5.54**	158±2.09* 5.50**	161±2.23* 6.15**	172.7±2.93* 6.21**	177.4±2.15* 6.11**
Height with an outstretched arm standing tiptoeing, cm	184±2.31* 5.52**	189.1±2.15* 5.48**	202±2.45* 5.95**	214.7±2.51* 6.20**	225.6±2.4* 6.05**
Running, 6 m	1.75±0.03* 0.071**	1.71±0.04* 0.072**	1.67±0.039* 0.069**	1.61±0.04* 0.081**	1.53±0.037* 0.071**
Running, 20 m	4.1±0.06* 0.101**	4.05±0.064* 0.107**	3.99±0.07* 0.11**	3.85±0.08* 0.111**	3.42±0.061* 0.109**
Jump height (absolute), cm	201±2.99* 8.21**	221±3.01* 9.15**	242.6±3.05* 8.97**	258±3.01* 9.15**	272.3±3.15* 9.01**
Jump height (relative), cm	29.1±2.1* 5.19**	32.17±2.17* 5.36**	36.8±2.15* 5.33**	42.0±2.51* 5.64**	43.1±2.16* 5.31**
Standing long jump, cm	168.9±2.8* 8.65**	175±2.95* 8.75**	182.9±3.05* 9.01**	198.1±3.15* 9.4**	227.7±3.11* 9.05**
Running on the site 3x40 s, m	398±8.4* 16.99**	458.8±8.35* 17.21**	467.1±8.5* 17.1**	489.8±8.1* 17.15**	501±9.05* 19.11**
Movement in a protective rack 100 m, s	43.8±1.9* 1.89**	41.9±1.85* 1.97**	38.1±1.65* 1.95**	36.6±1.61* 2.85**	34.24±1.58* 1.97**
Complex exercise 2x26 m, s	29.04±0.6* 0.741**	26.02±0.59* 0.731**	22.03±0.61* 0.820**	19.82±0.59* 0.791**	18.01±0.61* 0.831**
Free throws out of 30, number of hits	6.3±1.2* 2.95**	7.42±1.1* 3.01**	10.1±1.05* 2.97**	14.55±1.03* 2.94**	15.4±1.01* 2.85**
Throws from different points out of 40, number of hits	-	5.5±1.45* 3.82**	8.6±1.4* 3.51**	14.0±1.35* 3.45**	15.1±1.30* 3.52**
Passing the ball to the wall, the number of times:					
– «strong» hand	15.1±1.05* 3.21**	18.5±1.06* 3.15**	19.4±1.05* 3.01**	22.9±1.01* 2.91**	25.8±0.98* 2.6**
– «weak» hand	8.1±1.1* 2.99**	11.2±1.11* 3.19**	14.3±1.01* 2.97**	17.1±0.99* 2.95**	20.1±0.991* 2.71**
– with both hands from the chest	13.1±1.2* 2.99**	16.2±1.1* 3.1**	18.08±1.05* 3.07**	21.1±0.85* 2.41**	24.1±0.91* 2.69**

* – average value and error of average value

** – standard deviation from the average value

Studies of the level of technical preparedness of young basketball players have shown that they have a low rate of annual growth of these indicators. Thus, the indicators in «movement in the protective rack» have the following dynamics: young basketball players aged 10 showed a result of 43.8±1.9 s, 11 years – 41.9±1.85 s, 12 years – 38.1±1.65 s, 13 years – 36.6±1.61 s, 14 years – 34.24±1.58 s.

In the complex exercise 2x26 m we have the following indicators: 10-year-old athletes – 29.04±0.6 s, 11 years – 26.02±0.59, 12 years – 22.03±0.61 s, 13 years – 19.82±0.59 s, 14 years – 18.01±0.61 s.

As can be seen from the table, there is an increase from year to year in the performance of free throws, taking into account the number of aimed hits. However, the pace of this growth is not very high. This is especially evident at the age of 13 and 14 years (14.55±1.03 and 15.4±1.01, respectively). The difference between these two indicators is unreliable and is $R \leq 0.95$.

We observe a similar picture with the results of the tests on throwing from different points and passing the ball with «strong», «weak» and with both hands from the chest.

Conclusions from the study.

1. Studies of physical and technical fitness of young basketball players 10 – 14 years old have shown that the level of development of these aspects of training in young athletes is insufficient; it does not meet the criteria for DYUSSH, SDYUSHOR, SHVSN and SNZSP and are given in the program.

2. It is established that young basketball players aged 10 – 14 have rather low indicators of their height. Obtained low values in the height of jumping; the level of speed endurance indicates the need to find opportunities to increase the efficiency of the training process in terms of its (i.e. speed endurance) improvement.

3. Studies of the level of technical training of young basketball players have shown that it is generally low. At a particularly low level is the technique of owning the transfer of the ball with a «weak» hand from the shoulder.

4. Insufficient level of development of physical qualities and mastering the techniques of the game will not contribute in the future to the effective development of sports skills of basketball players, increase the duration of the formation of special skills, reduce their effectiveness during the game.

Prospects for further scientific developments. Further research is a perspective in the direction of studying other problems of improving the training system for young basketball players. In our opinion, a promising area of work is the determination of the factor structure of physical and technical training.

References

1. Гомельский Э. Я. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболистов на основе динамических показателей адаптационных реакций: дис. докт. пед. наук. Москва, 1997. 277 с.
Gomel'skij, E. Ya. (1997). Upravlenie podgotovkoj vysokokvalificirovannyh basketbolistov na osnove dinamicheskikh pokazatelej adaptacionnyh reakcij [Managing the training of highly qualified basketball players based on dynamic indicators of adaptive reactions]. *Candidate's thesis*. Moscow, Russia. 277.
2. Казюра Г. М. Методика розвитку спеціальних рухових здібностей старшокласників у процесі занять баскетболом: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2013.
Kazyura, G. M. (2013) Metodyka rozvytku spetsialnykh rukovykh zdbnosteï starshoklasnykiv u protsesi zanyat basketbolom [Methodology of developing special motor skills of high school students in the process of playing basketball]. *Candidate's thesis*. Kyiv, Ukraine.
3. Кириченко В. М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом: дис. канд. пед. наук. Київ, 2016.
Kyrychenko, V. M. (2016). Metodyka rozvytku koordynaciïnyh zdbnosteï uchniv osnovnoi shkoly u protsesi zaniat basketbolom [Methodology of developing coordination abilities of students of the basic school in the process of basketball]. *Candidate's thesis*. Kyiv, Ukraine.
4. Кондрашин В. П., Корягин В. М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. Київ: Здоров'я, 1978. 93 с.
Kondrashin, V. P., Koryahin, V. M. (1978). Trenirovka basketbolistov vysshih razryadov [Training of basketball players of the highest ranks]. Kyiv, Ukraine: Zdorov'ya.
5. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Львів: Край, 1998. 191 с.
Koryahin, V.M. (1998). Podgotovka vysokokvalificirovannyh basketbolistov [Training of highly qualified basketball players]. Lviv, Ukraine: Kraj.
6. Костюк Ю. С. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної малокомплектної школи засобами баскетболу: дис. канд. пед. наук. Київ, 2015
Kostiuk, Yu. S. (2015). Metodyka dyferenciïvanoho navchannia fizychnykh vprav uchniv osnovnoi malokomplektnoi shkoly zasobami basketbolu [Methodology of differentiated learning of physical exercises of students of the basic smallstaffed school by means of basketball]. *Candidate's thesis*. Kyiv, Ukraine.
7. Мітова О. О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17–19 років при переході в команду суперліги: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Харків, 2004.
Mitova, O. O. (2004). Intehralna pidhotovka basketbolistiv 17–19 rokiv pry perekhodi v komandu superlihy [Integral training of basketball players aged 17-19 during the transition to the Super League team]. *Candidate's thesis*. Kharkiv, Ukraine.
8. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2021.
Mitova, O.O. (2021). Teoretyko-metodychni osnovy kontroliu v komandnykh sportyvnykh ihrakh v protsesi bahatorichnoho vdoskonalennia [Theoretical and methodological bases of control in team sports games in the process of long-term improvement]. *Candidate's thesis*. Kyiv, Ukraine.
9. Мітова О. О., Івченко О. М. Контроль параметрів уваги у баскетболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2015. Вип. 5. С. 74–77
Mitova, O. O., Ivchenko, O. M. (2015). Kontrol parametriv uvahy u basketbolistiv 13–14 rokiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. [Control of attention parameters in basketball players aged 13–14 at the stage of preliminary basic training]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*. Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv, Ukraine, 5, 74 – 77.
10. Нестеренко Н. А. Швидкісно-силова підготовка баскетболістів 13–14 років залежно від ігрового амплуа: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Дніпро, 2013. 20 с.

- Nesterenko, N. A. (2013). Shvydkisno-sylova pidhotovka basketbolistiv 13–14 rokiv zalezno vid ihrovoho amplua [Speed-strength training of basketball players aged 13–14 years, depending on the game role of the player]. *Candidate's thesis*. Dnipro, Ukraine.
11. Ню Юньфей. Оптимізація розвитку якостей, що визначають результативність ігрової діяльності баскетболістів 13 – 15 років: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Харків, 2013. 17 с.
Niu, Yunfei. (2013). Optymizatsiia rozvytku yakosteï, shcho vyznachaiut rezultatyvnist ihrovoi diialnosti basketbolistiv 13 – 15 rokiv. [Optimization of development of the qualities defining efficiency of game activity of basketball players of 13 – 15 years]. *Candidate's thesis*. Kharkiv, Ukraine.
12. Онищенко В. М. Структура та зміст навчально-тренувального процесу дітей 6–7 років на першому році занять міні-баскетболом: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Дніпро, 2017. 22 с.
Onyshchenko, V. M. (2017). Struktura ta zmist navchalno – trenovalnoho protsesu diteï 6–7 rokiv na pershomu rotsi zaniat mini – basketbolom [The structure and content of the educational – training process of children 6 – 7 years in the first year of mini-basketball]. *Candidate's thesis*. Dnipro, Ukraine.
13. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
Platonov, V. M., Bulatova, M. M. (1995). Fizychna pidhotovka sportsmeniv: navch. posibnyk [Physical training of athletes: textbook manual]. Kyiv, Ukraine: Olympic literature.
14. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: підручник. Київ: Олімпійська література, 2004. 448 с.
Poplavskiy, L. Yu. (2004). Basketball: pidruchnyk [Basketball: textbook]. Kyiv, Ukraine: Olympic literature.
15. Поплавський Л. Ю., Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Баскетбол. Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2019. 163 с.
Poplavskiy, L. Yu., Maslova, O. V., Bezmylov, M. M., Mitova, O. O., Murzin, Ye. V., Chetvertak, O. A. (2019). Basketball. Prohrama dlia dytiachyo-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiachyo-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoï sportyvnoï maïsternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [Basketball. Program for children and youth sports schools, specialized children and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship and specialized sports schools]. Kyiv, Ukraine.
16. Сушко Р. О. Теоретико-методичні основи розвитку спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу): дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2017.
Sushko, R. O. (2017). Teoretyko-metodychni osnovy rozvytku sportyvnykh ihor v umovakh hlobalizatsii (na materialï basketbolu) [Theoretical and methodical bases of development of sports games in the conditions of globalization (on the material of basketball)]. *Candidate's thesis*. Kyiv, Ukraine.
17. Тимошенко О. В. Розвиток швидкості та точності ігрових дій у дівчаток 10–14 років, які займаються баскетболом: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 1999. 20 с.
Tymoshenko, O. V. (1999). Rozvytok shvydkosti ta tochnosti ihrovnykh diï u divchatok 10–14 rokiv, yaki zaimaiutsia basketbolom [Development of speed and accuracy of game actions at girls of 10–14 years who are engaged in basketball]. *Candidate's thesis*. Kyiv, Ukraine.
18. Хромаев З. М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01. Київ, 1997. 189 с.
Khromaev, Z. M. (1997). Podgotovka basketbolistov vysokoi kvalifikatsii v mikrotsiklah sorevnovatel'nogo perioda [Training of highly qualified basketball players in the microcycles of the competitive period]. *Candidate's thesis*. Kyiv, Ukraine.
19. Цимбалюк Ж. О. Вплив основних властивостей нервової системи на розвиток тактичного мислення юних баскетболісток: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Харків, 2003. 23 с.
Tsymbaliuk, Zh. O. (2003). Vplyv osnovnykh vlastyvostei nervovoi systemy na rozvytok taktychnoho myslennia yunyykh basketbolistok [The influence of the basic properties of the nervous system on the development of tactical thinking of young female basketball players]. *Candidate's thesis*. Kharkiv, Ukraine.
20. Чопик Р. В. Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2010. 22 с.
Chopyk, R. V. (2010). Metodyka navchannia fizychnykh vprav molodshykh shkoliariv u protsesi zaniat basketbolom [Methodology of teaching physical exercises to junior high school students in the process of playing basketball]. *Candidate's thesis*. Kyiv, Ukraine.

21. Шумакова Н. И. Исследование влияния повышенного объёма упражнений скоростно-силового характера на развитие физических качеств и формирование специальных двигательных навыков у юных баскетболистов 11–13 лет: дис. ... канд. пед. наук. Ленинград, 1977.
Shumakova, N. I. (1977). Issledovanie vliyaniya povyshennogo ob'yoma uprazhnenii skorostno-silovogo kharaktera na razvitie fizicheskikh kachestv i formirovanie special'nykh dvigatel'nykh navykov u yunykh basketbolistov 11–13 let [Research of influence of the increased volume of exercises of speed and power character on development of physical qualities and formation of special motor skills at young basketball players of 11 – 13 years]. *Candidate's thesis*. Leningrad, USSA.

Корягін Віктор Максимович

ORCID 0000-0003-1472-4846
ResearcherID AAB-9143-2020
Scopus-Author ID 57191852326

Доктор педагогічних наук,
доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор, Заслужений тренер України,
завідувач кафедри фізичного виховання,
Національний університет «Львівська політехніка»
(Львів, Україна) E-mail: koryahin@meta.ua

Гребінка Галина Ярославівна

ORCID 0000-0001-8681-3368

Старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет «Львівська політехніка»
(Львів, Україна) E-mail: galja_grebinka@ukr.net

НАУКОВО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 10-14 РОКІВ В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

На сучасному етапі розвитку спорту система спортивного тренування баскетболістів повинна у повній мірі відображати та враховувати ті дії, які спортсмен виконує під час змагань. Доведено, що для зростання спортивної майстерності спортсменів загалом і баскетболістів зокрема велике значення має фізична підготовка та її органічний зв'язок з технічною підготовкою. Наукове обґрунтування цього взаємозв'язку дасть змогу ефективно готувати баскетболістів високого класу.

Стаття присвячена основним аспектам підготовки юних баскетболістів в групах базової підготовки (10-14 років), що потребує особливої педагогічної уваги та пошуків нових наукових розробок щодо її вирішення в умовах позашкільної підготовки юних баскетболістів, а саме в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (СДЮШОР), шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ) та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (СНЗСП). Зазначено, що підвищення рівня фізичної підготовленості юних баскетболістів віком 10-14 років тісно пов'язане з ефективним впровадженням в освітній процес нових засобів і методів тренування.

Мета роботи. Дослідити рівень фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів групи базової підготовки в закладах позашкільної освіти, визначити основні аспекти вдосконалення та реалізації системи фізичної і технічної підготовки юних спортсменів.

Методологія. Використана методологія теоретичного, практичного та системного підходів.

Наукова новизна полягає у визначенні рівня фізичної і технічної підготовленості юних баскетболістів 10-14 років та розробці рекомендацій щодо підходів до покращення системи їх підготовки у закладах позашкільної освіти.

Висновки. Недостатній рівень розвитку фізичних якостей та оволодіння прийомами техніки гри не дозволить в перспективі ефективному становленню спортивної майстерності баскетболістів, збільшить тривалість формування спеціальних навичок, знизить їх ефективність під час гри.

Ключові слова: юні баскетболісти, фізична і технічна підготовка.

Стаття надійшла до редакції: 18.02.2022 р.

Рецензент: доктор біологічних наук, професор **Магльований А. Г.**