

Нестеренко Наталія

ORCID ID 0000-0002-7800-8833

Researcher ID GSD-5097-2022

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
(Дніпро, Україна) E-mail: natalya7373@ukr.net

ФОРМУВАННЯ Й ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Стаття присвячена актуальній проблемі формування та вдосконалення спортивно-технічної майстерності баскетболістів. У роботі розглядаються теоретичні та практичні аспекти підготовки спортсменів, зокрема методика навчання технічним елементам гри, роль тактичної, фізичної та психологічної підготовки. Особливу увагу приділено етапам формування майстерності, починаючи від освоєння базових навичок до їх автоматизації в умовах змагань.

Мета роботи є аналіз основних проблем формування та вдосконалення спортивно-технічної майстерності, а також розробка рекомендацій для їх подолання. Увага приділяється як традиційним, так і інноваційним методам, які можуть бути використані для покращення технічної підготовки спортсменів.

Методологія. У процесі дослідження використовувалися наступні метод: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; спостереження, педагогічний експеримент.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення проблем формування та вдосконалення спортивно-технічної майстерності баскетболістів, розробці нових методик та інтеграції сучасних технологій у тренувальний процес.

Пропонується комплекс вправ, спрямованих на розвиток дриблінгу, кидків, передач та інших ключових елементів гри. Також у статті підкреслюється важливість використання сучасних технологій, таких як відеоаналіз та комп'ютерні програми, для підвищення ефективності тренувань. Результати дослідження можуть бути корисними для тренерів, спортсменів та фахівців у галузі фізичної культури і спорту, які прагнуть удосконалити підготовку баскетболістів та досягти високих спортивних результатів.

Ключові слова: баскетбол, спортивно-технічна майстерність, технічна підготовка, тактична підготовка, фізична підготовка, психологічна підготовка, тренувальний процес.

Постановка проблеми. Спортивно-технічна майстерність є одним із ключових елементів успіху в будь-якому виді спорту. Вона включає в себе не лише володіння технічними навичками, але й здатність ефективно застосовувати їх у різних ігрових ситуаціях. Формування та вдосконалення спортивно-технічної майстерності – це складний і багатоаспектний процес, який вимагає врахування фізіологічних, психологічних, педагогічних та інших факторів.

У сучасному спорті, де конкуренція досягає найвищого рівня, технічна підготовка стає вирішальним чинником для досягнення високих результатів. Однак цей процес супроводжується низкою проблем, які ускладнюють засвоєння та вдосконалення технічних навичок. Серед них – індивідуальні особливості спортсменів, недостатня матеріально-технічна база, відсутність кваліфікованих тренерів, а також необхідність інтеграції сучасних технологій у тренувальний процес.

Актуальність цієї теми полягає в тому, що без ефективного формування та вдосконалення спортивно-технічної майстерності неможливо досягти високих результатів у сучасному спорті. Вивчення проблем, пов'язаних із цим процесом, дозволяє розробити нові методики та підходи, які сприятимуть підвищенню рівня підготовки спортсменів.

Аналіз останніх досліджень. Формування та вдосконалення спортивно-технічної майстерності – це процес, який вимагає комплексного підходу, врахування індивідуальних особливостей спортсменів та інтеграції сучасних технологій. Вирішення проблем, пов'язаних із цим процесом, є важливим кроком на шляху до досягнення високих спортивних результатів.

Формування та вдосконалення спортивно-технічної майстерності баскетболістів є одними з основних аспектів, що визначають успіх спортсмена на різних етапах його кар'єри. Баскетбол як один із найпопулярніших видів спорту у світі вимагає від гравців високого рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. Вдосконалення спортивно-технічної майстерності баскетболістів є ключовим фактором успіху як на рівні окремих гравців, так і команд загалом. Однак, незважаючи на значний прогрес у методиках тренувань, залишаються актуальними низка проблем, пов'язаних із формуванням та вдосконаленням технічних навичок [2].

Сучасний баскетбол характеризується високим темпом гри, зростанням фізичних навантажень і постійним вдосконаленням тактичних схем. Це вимагає від гравців не лише високого рівня володіння м'ячем, але й швидкості прийняття рішень, точності виконання технічних елементів у стресових умовах. Тому методики підготовки баскетболістів повинні постійно оновлюватися, щоб відповідати сучасним вимогам [1].

Однією з головних проблем є те, що багато спортсменів не отримують належного підходу до тренувального процесу, що дозволяє досягти гармонійного розвитку всіх компонентів їх майстерності. Також важливими є питання індивідуалізації тренувальних програм, психологічної підготовки та використання новітніх методик тренування. Вдосконалення спортивно-технічної майстерності не можливе без комплексного підходу, що включає фізичну, технічну, тактичну й психологічну підготовку, а також без врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена [3, 9].

Кожен баскетболіст має свої унікальні фізичні та психологічні характеристики, що впливають на процес навчання та вдосконалення техніки. Визначення оптимальних методів тренувань для кожного гравця залишається складною задачею, яка вимагає глибокого аналізу та індивідуального підходу. Дослідження динаміки розвитку технічних навичок юних баскетболістів показало, що індивідуальні фактори, такі як фізична підготовка та досвід, значно впливають на вдосконалення техніки. Було встановлено, що тренувальний обсяг та біологічний вік не мають визначального впливу, що підкреслює значення індивідуального підходу [4, 6].

Баскетбол включає велику кількість технічних елементів, таких як кидки, передачі, дриблінг, захист та гра під щитом. Кожен із цих елементів потребує окремої уваги та спеціальних тренувань. Проблема полягає в тому, щоб забезпечити комплексний розвиток усіх навичок, не забуваючи про їхню взаємозв'язок у реальних ігрових ситуаціях. Застосування тренувань у форматі малих ігор (small-sided games) сприяє покращенню основних технічних навичок, таких як передача, ведення м'яча, кидки та захисні дії. Це свідчить про ефективність ситуаційних тренувань у вдосконаленні техніки баскетболістів [12].

Вплив тренувальних програм на фізичні та технічні навички показало, що обидві методики значно покращують фізичні та технічні показники, але суто баскетбольні тренування більше сприяють розвитку точності кидків та передач [7, 10].

Розвиток баскетболу починається з підготовки молодих гравців. Актуальним залишається питання створення ефективних програм для дітей та підлітків, які дозволять їм освоїти базові технічні навички та розвинути їх на високий рівень. Значення довгострокової технічної підготовки показало, що врахування вікових особливостей та моделювання тренувального процесу є ключовими факторами ефективності підготовки гравців. Аналіз системи підготовки свідчить про необхідність більшої уваги до технічних навичок у віці 11-17 років [5, 11].

Дослідження впливу навчання життєвим навичкам під час тренувань показало, що баскетболісти, які проходили комплексну підготовку, мали кращі результати у кидках та загальній технічній підготовці. Це підтверджує, що поєднання технічного тренування та розвитку особистісних навичок може підвищити ефективність підготовки спортсменів [8, 14].

Сучасні технології, такі як відеоаналіз, біомеханічні дослідження та комп'ютерне моделювання, відкривають нові можливості для вдосконалення технічної майстерності. Однак їхнє ефективне використання вимагає від тренерів та фахівців відповідних знань і навичок. Використання біомеханічного аналізу та психологічної регуляції підкреслює важливість біомеханіки у раціоналізації тренувального процесу та впливу психологічної регуляції на ефективність технічної підготовки баскетболістів. Тактична система команди повинна постійно адаптуватися на основі аналітики й наукового підходу [13, 15].

Аналіз наукових джерел підтверджує, що ефективне формування і вдосконалення спортивно-технічної майстерності баскетболістів потребує комплексного підходу, що включає: індивідуальні тренувальні програми; використання ігрових методик для розвитку технічних навичок; збалансоване поєднання фізичної та технічної підготовки; врахування вікових особливостей при плануванні тренувань; використання наукового аналізу та психологічної підготовки.

Таким чином, проблеми формування та удосконалення спортивно-технічної майстерності баскетболістів залишаються актуальними через постійну еволюцію гри, необхідність індивідуального підходу, вплив нових технологій та важливість психологічної підготовки. Вирішення цих проблем дозволить підвищити рівень підготовки гравців і сприятиме подальшому розвитку баскетболу як виду спорту.

Мета роботи – аналіз основних проблем формування та удосконалення спортивно-технічної майстерності, а також розробка рекомендацій для їх подолання. Увага приділяється як традиційним, так і інноваційним методам, які можуть бути використані для покращення технічної підготовки спортсменів.

Методологія. У процесі дослідження використовувалися наступні метод: аналіз науково-методичної літератури з проблемами дослідження; спостереження, педагогічний експеримент.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення проблем формування та удосконалення спортивно-технічної майстерності баскетболістів, розробці нових методик та інтеграції сучасних технологій у навчально-тренувальний процес.

Результати дослідження. Формування та удосконалення спортивно-технічної майстерності баскетболістів передбачає використання спеціальних вправ і тактичних моделей гри, які спрямовані на розвиток ключових навичок та підвищення ефективності гравців у реальних ігрових умовах.

Програма розроблена з урахуванням поточних завдань для даного етапу підготовки та можливостей спортсменів, не порушуючи цілісність навчально-тренувального процесу. З урахуванням вищевизначеного, програма розрахована на 12 тижнів, яка включала 4 етапи: підготовчий етап; базовий етап; спеціалізований

етап; змагальний етап. З метою більш повного відновлення після виконання кожного комплексу вправ, вони застосовувалися через день три рази на тиждень: у понеділок, середу та п'ятницю.

Всі комплекси вправ програми виконувалися у другій половині основної частини заняття після виконання основного завдання. Було зроблено акцент на короткі вправи з великою кількістю повторень з максимальною швидкістю (табл. 1).

Таблиця 1

**Спеціальні вправи
для розвитку технічної майстерності баскетболістів**

Вправи на дриблінг	Зміна рук	Дриблінг однією рукою з подальшою швидкою зміною рук під сигнал тренера
	Слалом	Виконання дриблінгу з одночасним захистом м'яча від партнера, який намагається його відібрати
	Дриблінг під тиском	Виконання дриблінгу з одночасним захистом м'яча від партнера, який намагається його відібрати
Вправи для кидків	5 точок	Кидки з різних дистанцій та під різними кутами
	Кидки після передачі	Виконання кидків після отримання м'яча від партнера
	Кидки під час руху	Кидки після проходження під кільцем або після виконання складних рухів
Вправи для передач	Точні передачі	Передача м'яча партнеру через перешкоди (наприклад, між конусами)
	Передачі в русі	Виконання передач під час швидкого руху по майданчику
	Передачі під тиском	Передача м'яча в умовах активного захисту суперника
Вправи для захисту	Сійка захисника	Відпрацювання правильної сійки та переміщень у захисті
	Блокування кидків	Тренування на реакцію та стрибучість для блокування кидків суперника
	Відбирання м'яча	Виконання вправ на точне відбирання м'яча у суперника
Вправи для гри під кільцем	Підбирання	Тренування підбирання м'яча під щитом у нападі та захисті
	Дострибування	Виконання дострибувань після невдалих кидків
	Гра в штрафному майданчику	Вправи на виконання кидків з близької дистанції під тиском

Тактична підготовка баскетболістів є ключовим елементом їхньої спортивно-технічної майстерності. Використання різних моделей гри сприяє розвитку розуміння командної взаємодії, вдосконаленню індивідуальних та колективних навичок і підвищенню ефективності гри (табл. 2).

Сучасні технології є потужним інструментом для формування та вдосконалення спортивно-технічної майстерності баскетболістів. Вони дозволили аналізувати, планувати та оптимізувати тренувальний процес, виявляти помилки та корегувати їх у режимі реального часу, що призводить до підвищення індивідуальної та командної ефективності. Використання цих інструментів є необхідною умовою для досягнення високих результатів у сучасному баскетболі (табл. 3).

Програма може бути адаптована залежно від вікових категорій спортсменів, рівня підготовки та конкретних цілей тренувального процесу.

Висновки. Аналіз літературних джерел показує, що формування та вдосконалення спортивно-технічної майстерності баскетболістів стикається з низкою проблем, таких як недостатній рівень індивідуалізації, відсутність сучасних методик та недостатня увага до психологічної підготовки. Вирішення цих проблем потребує комплексного підходу, який включає використання сучасних технологій, індивідуалізацію тренувань та постійний аналіз результатів. Реалізація цих заходів дозволить підвищити ефективність підготовки баскетболістів та досягти високих спортивних результатів. Програма формування й вдосконалення спортивно-технічної майстерності баскетболістів є важливим інструментом для підвищення ефективності тренувального процесу. Вона базувалася на комплексному підході, індивідуалізації, використанні сучасних технологій та постійному аналізі результатів. Реалізація програми дозволить досягти високих спортивних результатів і забезпечити гармонійний розвиток гравців на всіх етапах багаторічної підготовки.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням ролі концентрації, візуалізації, мотивації та стресостійкості у формуванні технічної майстерності баскетболістів, також створення нових методів для підвищення психологічної готовності гравців до змагань.

Таблиця 2

**Тактичні моделі гри щодо формування та вдосконалення
спортивно-технічної майстерності баскетболістів**

Індивідуальні тактичні дії	Ізоляція	Створення умов для гравця, щоб він міг зіграти один на один із захисником
	Заслін	Використання заслону для звільнення гравця від опіки суперника
Групова тактика	Пік-н-ролл	Взаємодія двох гравців для створення можливості атаки
	Пережесний рух	Координація рухів гравців для створення вільного простору для кидка або проходу
	Швидкий прорив	Швидкий перехід від захисту до нападу з метою отримання переваги в кількості гравців
Командні тактичні моделі	Система нападу	Використання схем, таких як «1-4», «2-3» або «3-2», для організації атаки
	Зонний захист	Організація захисту, при якій кожен гравець відповідає за певну зону майданчика
	Пресинг	Активний захист по всьому майданчику з метою створення тиску на суперника
Стандартні позиції	Аут	Організація атаки після введення м'яча з-за лінії
	Лицьова лінія	Використання комбінацій для створення можливостей для кидків
	Штрафні кидки	Тактичні дії під час виконання штрафних кидків, включаючи підбирання

Таблиця 3

Основні напрямки та приклади використання сучасних технологій у баскетболі

Напрямки	Призначення	Переваги	Приклади використання
Відеоаналіз	Запис та аналіз техніки, тактичних дій та рухів гравців під час тренувань і матчів.	Дозволяє виявляти помилки в техніці (наприклад, неправильна постановка рук під час кидка). Допомагає аналізувати тактичні дії гравців та команди. Дає можливість порівнювати виконання елементів з еталонними зразками.	Запис кидків з різних дистанцій для аналізу траєкторії м'яча. Аналіз переміщень гравців під час виконання тактичних комбінацій.
Комп'ютерні програми та програмне забезпечення	Аналіз даних, планування тренувань, моделювання ігрових ситуацій.	Дозволяє збирати та обробляти великі обсяги даних. Надає детальну статистику (наприклад, результативність кидків, швидкість переміщень). Допомагає створювати індивідуальні програми тренувань.	Програми для аналізу рухових дій (наприклад, Dartfish, Hudl). Програми для планування тренувань (наприклад, TeamSnap, FastDraw).
Датчики та цифрові пристрої	Вимірювання фізичних показників гравців (швидкість, пульс, витрата енергії).	Дозволяє контролювати навантаження під час тренувань. Надає дані про фізичну готовність гравців. Допомагає уникнути перетренованості та травм.	Цифрові датчики (наприклад, Catapult, STATSports). Датчики для м'яча (наприклад, 94Fifty Smart Basketball).
Тренажери та симулятори	Відпрацювання технічних елементів у контрольованих умовах.	Дозволяє імітувати реальні ігрові ситуації. Допомагає розвивати точність, швидкість та реакцію.	Тренажери для кидків (наприклад, Shoot-A-Way, Dr. Dish). Симулятори для розвитку реакції (наприклад, BlazePod).
Мобільні додатки	Зручний доступ до тренувальних програм, статистики та аналітики.	Дозволяє гравцям та тренерам залишатися на зв'язку. Надає можливість відстежувати прогрес у режимі реального часу.	Додатки для ведення тренувального журналу (наприклад, MyFitnessPal). Додатки для аналізу техніки (наприклад, HomeCourt).

References

1. Базілевський А. Г. Метод визначення та контролю тактичної підготовленості баскетболістів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(4). С. 14-16.
Bazilevs'kyu, A. H. (2014). Metod vyznachennya ta kontrolyu taktychnoyi pidhotovlenosti basketbolistiv [A method for determining and controlling the tactical preparedness of basketball players] Visnyk Chernihiv-s'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Ser. : Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannya ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports. 118(4). 14-16. [in Ukrainian].
2. Бандура В. А., Пен Ч. Теоретичні основи технічної підготовки баскетболістів в умовах підвищення спортивної майстерності. The XIV International scientific-practical conference «Multidisciplinary research», December 21 – 24, Bilbao, Spain. 2020. С. 262-264.
Bandura, V. A., Pen, CH. (2020). Teoretychni osnovy tekhnichnoyi pidhotovky basketbolistiv v umovakh pidvyshchennya sportyvnoyi maysternosti [Theoretical foundations of technical training of basketball players in terms of improving sportsmanship] The XIV International scientific-practical conference «Multidisciplinary research», December 21 – 24, Bilbao, Spain. 262-264. [in Spanish].
3. Комоцька О., Сушко Р. Сучасні підходи до техніко-тактичної підготовки юних баскетболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2023. Вип. 15 (34). С. 239-252.
Komots'ka, O., Sushko, R. (2023). Suchasni pidkhody do tekhniko-taktychnoyi pidhotovky yunyk basketbolistok. [Modern approaches to technical and tactical training of young female basketball player] Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zbirnyk naukovykh prats' – Physical culture sports and health of the nation. 15 (34). 239-252. [in Ukrainian].
4. Корягін В. Ефективність системи підготовки баскетболістів. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка». 2024. № 4(38). С. 330-335. DOI:10.52058/2786-4952-2024-4(38)-330-336.
Koryahin, V. (2024). Efektyvnist' systemy pidhotovky basketbolistiv [Efficiency of the training system of basketball players] Perspektyvy ta innovatsiyi nauky. Seriya: «Pedahohika» – Prospects and innovations of science. Series: «Pedagogy». 4(38) 330-335. [in Ukrainian].
5. Корягін В. М., Гребінка Г. Я., Боровик Ю. І., Оліярник В. І., Світлик В. В. Актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) №9(140). 2021. С. 7-9. DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).01.
Koryahin, V. M., Hrebinka, H. YA., Borovyk, YU. I., Oliarynyk, V. I., Svitlyk, V. V. (2021). Aktual'ni problemy pidhotovky basketbolistiv vysokoho klasu [Actual problems of training of highly qualified basketball players] Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya: 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) – Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 9(140). 2021. 7-9. [in Ukrainian].
6. Корягін В., Світлик В., Гавриленко М., Осінчук В., Оліярник В. Визначення спеціальної витривалості у спортсменів. Суспільство та національні інтереси, Серія «Освіта/Педагогіка». 2024. № 8(8). С. 212-219. DOI:10.52058/3041-1572-2024-8(8)-212-219.
Koryahin, V., Svitlyk, V., Havrylenko, M., Osinchuk, V., Oliarynyk, V. (2024). Vyznachennya spetsial'noyi vytryvalosti u sport-smeniv. Suspil'stvo ta natsional'ni interesy [Determination of special endurance in athletes] Suspil'stvo ta natsional'ni interesy. Seriya: «Osvita/Pedahohika» – Society and National Interests, Series «Education/Pedagogy». 8(8). 212-219. [in Ukrainian].
7. Мітова О. О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 10(29). С. 83–91.
Mitova, O. O. (2020) Tekhnolohiya realizatsiyi systemy kontrolyu u komandnykh sportyvnykh ihrakh v protsesi bahatorichnoho udoskonalennya [Technology of implementation of the control system in team sports games in the process of many years of improvement]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii-Physical culture sports and health of the nation. 10 (29). 83-91. [in Ukrainian].
8. Цимбалюк Ж. О., Мусієнко А. В., Коваленко О. І. Визначення індивідуальної інтенсивності тренувального навантаження баскетболістів, що спрямована на розвиток загальної витривалості. Scientific Journal «ScienceRise». 2015. № 1(1). С. 65-69.
Tymbalyuk, ZH. O., Musiyenko, A. V., Kovalenko, O. I. (2015). Vyznachennya indyvidual'noyi intensyvnosti trenuval'noho navantazhennya basketbolistiv, shcho spryamovana na rozvytok zahal'noyi vytryvalosti [Determination of the individual intensity of basketball players' training load aimed at the development of general endurance]. Scientific Journal «ScienceRise». № 1(1). 65-69. [in Ukrainian].
9. Barrera-Domínguez, F. J., Almagro, B. J., Sáez de Villarreal, E. and Molina-López, J. (2023), Effect of individualised strength and plyometric training on the physical performance of basketball players. European Journal of Sport Science, 23: 2379-2388. <https://doi.org/10.1080/17461391.2023.2238690> [in Germany].
10. Bogdanis, G., Ziagos, V., Anastasiadis, M., & Maridaki, M. (2007). Effects of two different short-term training programs on the physical and technical abilities of adolescent basketball players. Journal of science and medicine in sport, 10 2, 79-88. <https://doi.org/10.1016/J.JSAMS.2006.05.007>. [in Australia].

11. Koryahin, V., & Blavt, O. (2019). Study of the Technical Training System of Young Athletes. *Teoriâ ta Metodyka Fizičnogo Vihovannâ*. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2019.2.02>. [in Ukrainian].
12. Perdima, F. E., Apriansyah, D., Sumantri, A., Ertanto, D., & Sofyan, D. (2024). Enhancing technical proficiency through small-sided basketball games: A strategic approach for students athletes. *Journal Sport Area*, 9(2), 195–206. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(2\).16651](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(2).16651) [in Indonesia].
13. Jernej Pleša, Filip Ujaković, Ažbe Ribič, Chris Bishop, Nejc Šarabon, Žiga Kozinc. (2024) Effectiveness of an Individualized Training Based on Dynamic Strength Index on Sprinting, Jumping and Change of Direction Performance in Basketball Players: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Sports Science and Medicine* (23), 504 – 514. <https://doi.org/10.52082/jssm.2024.504>. [in Turkey].
14. Tri Prasetyo, Padli, Tjung Hauw Sin, Ronni Yenes, Fiky Zarva, Oki Candra, & Ali Munir. (2024). Integration and Non-Integration of Life Skills: is There an Influence on the Development of Basketball Shooting Skills?. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 57(1), 117–126. <https://doi.org/10.23887/jpp.v57i1.74950>. [in Indonesia].
15. Wu, B. (2024). Scientific and Systematic Research on Technical and Tactical Training of Basketball Players. *国际化教育科学与理论*. <https://doi.org/10.26789/ijest.v3i5.1911>. [in China].

Nesterenko Nataliia

ORCID 0000-0002-7800-8833

Researcher ID GSD-5097-2022

Phd of in physical culture and sports,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Sports Training

Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport

(Dnipro, Ukraine) E-mail: natalya7373@ukr.net

FORMATION AND IMPROVEMENT OF BASKETBALL PLAYERS' SPORTS AND TECHNICAL SKILLS

The article is devoted to the actual problem of forming and improving the sports and technical skills of basketball players. The paper deals with theoretical and practical aspects of training athletes, in particular, the methodology of teaching technical elements of the game, the role of tactical, physical and psychological training. Particular attention is paid to the stages of skill formation, from mastering basic skills to their automation in competition conditions.

The purpose of the study is to analyze the main problems of formation and improvement of sports and technical skills, as well as to develop recommendations for their overcoming. Attention is paid to both traditional and innovative methods that can be used to improve the technical training of athletes.

Methodology. The following methods were used in the research process: analysis of scientific and methodological literature on the research problem; observation, pedagogical experiment.

The scientific novelty of the research lies in an integrated approach to the study of the problems of formation and improvement of basketball players' sports and technical skills, development of new methods and integration of modern technologies into the training process.

The author proposes a set of exercises aimed at developing dribbling, shooting, passing and other key elements of the game. The article also emphasizes the importance of using modern technologies, such as video analysis and computer programs, to improve the effectiveness of training. The results of the study can be useful for coaches, athletes and specialists in the field of physical culture and sports who seek to improve the training of basketball players and achieve high sports results.

Conclusions. The analysis of literature sources shows that the formation and improvement of sports and technical skills of basketball players faces a number of problems, such as insufficient level of individualization, lack of modern methods and insufficient attention to psychological preparation. Solving these problems requires an integrated approach that includes the use of modern technologies, individualization of training, and continuous analysis of results. Implementation of these measures will increase the efficiency of basketball players' training and achieve high sports results. The program for the formation and improvement of basketball players' sports and technical skills is an important tool for improving the efficiency of the training process. It is based on an integrated approach, individualization, use of modern technologies and constant analysis of results. Implementation of the program will help achieve high sports results and ensure the harmonious development of players at all stages of long-term training.

Prospects for further research are related to the study of the role of concentration, visualization, motivation and stress resistance in the formation of basketball players' technical skills, as well as the creation of new methods to increase the psychological readiness of players for competitions.

Keywords: basketball, sports and technical skills, technical training, tactical training, physical training, psychological training, training process.

Стаття надійшла до редакції 22.01.2025

Рецензенти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Мітова О.,
доктор педагогічних наук, професор Гриценко С. В.