

також проаналізовані основні характеристики медіаосвіти, розглянута послідовність етапів медіаосвіти та подані ключові вміння та навички, які мають бути сформовані у майбутніх фахівців в системі вітчизняної освіти.

Зроблено висновок, що медіаосвіта є важливим інструментом для забезпечення інформаційної грамотності, громадянської відповідальності та розвитку освічених та свідомих громадян, здатних ефективно сприймати, аналізувати та використовувати інформацію для особистого і суспільного блага.

Ключові слова: медіа, медіаосвіта, медіаграмотність, медіакомпетентність, медіакультура, критичне мислення, інформаційне суспільство, цифрова епоха.

УДК 373.5.016:796.323.2:[37.042:612.76

DOI <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2024.100.17>

Юзковець І. О., Кравченко Т. П.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ 10–11 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Зважаючи на умови сьогодення, погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості учнів, актуальним завданням фізичного виховання є використання інноваційних технологій в навчанні. Основною метою фізичного виховання у школі, зазначають фахівці, є набуття досвіду практичної діяльності в рухах, формування стійкої мотивації до здорового способу життя. На сьогодні вітчизняними науковцями приділяється велика увага розробці інновацій у сфері фізичної культури і спорту. Для підвищення мотивації учнів до уроків фізичної культури вчені пропонують вчителям використовувати нетрадиційні засоби, методи і форми проведення занять. Але, впровадження інноваційних технологій в процес шкільного фізичного виховання все ще залишається обмеженим, недостатнім є застосування цікавих для дітей видів рухової активності. Достатньо ефективним, на нашу думку, є застосування в процесі фізичного виховання школярів інноваційних засобів баскетболу, що і обумовлює актуальність нашого дослідження.

Отримані нами дані свідчать, що всі фізичні здібності, не враховуючи витривалість, мають великі темпи приросту у досліджуваних груп дітей, що буде обумовлювати необхідність планування більшої кількості вправ цієї спрямованості. Використання елементів баскетболу на заняттях потребує дотримання методичних рекомендацій (інтервали відпочинку, тривалість та інтенсивність виконання вправ, інтервали відпочинку).

Вправи для навчання техніко-тактичних дій баскетболу були спрямовані не тільки на оволодіння технікою елементів гри на всіх етапах навчання (від рухового уміння до навички), але й на одночасний розвиток фізичних здібностей, що обумовлює застосування методу поєднаної фізичної й технічної підготовки. З цією метою були розроблені вправи для оцінки фізичної та тактичної підготовки баскетболістів 10–11 років в процесі навчання елементам баскетболу.

Ключові слова: методика, баскетбол, фізичні здібності, баскетболісти, вправи.

Для виховання гармонійно розвиненої особистості невід'ємною складовою частиною педагогічного процесу є фізкультурно-оздоровча робота в школі. Для покращення й збереження здоров'я потрібне постійне та достатнє фізичне навантаження [6]. Здоров'я дітей та підлітків є проблемою першочергової важливості, оскільки воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства, забезпечує сталий національний розвиток. Ефективним засобом збереження й удосконалення здоров'я виступає фізичне виховання, яке є важливою складовою забезпечення повноцінного розвитку дітей і молоді, зміцнення їхнього здоров'я, формування здорового способу життя. Необхідність удосконалення процесу фізичного виховання у школі обумовлюється погіршенням стану здоров'я учнів. Численними дослідженнями встановлено, що протягом всього періоду навчання у школі збільшується кількість відхилень у стані здоров'я дітей і хронічних захворювань, погіршуються показники фізичного й психічного розвитку дітей і підлітків [4]. Як зазначає Т. Ю. Круцевич (2017), основною метою фізичного виховання у молодшій школі є набуття досвіду практичної діяльності в школі рухів, формування стійкої мотивації до здорового способу життя [11, 12]. У теперішній час вітчизняними науковцями приділяється велика увага розробці інновацій у сфері фізичної культури і спорту. Для підвищення мотивації учнів до уроків фізичної культури вчені пропонують вчителям використовувати нетрадиційні засоби, методи і форми проведення занять. У науковій літературі представлені результати низки наукових досліджень, присвячених проблемі застосування інноваційних технологій у системі фізичного виховання молодших школярів [11, 12, 18].

Досить цікавим є дисертаційне дослідження О. М. Саїнчук [10], яка розробила програму фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою для дітей молодшого шкільного віку. Запропонована програма враховувала рекомендації експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо необхідної кількості рухової активності для здоров'я дітей цього віку; її фундаментальне наповнення та основні принципи враховували передовий вітчизняний та закордонний спортивний досвід, який свідчить про доцільність використання навантажень переважно аеробної спрямованості (що є характерними для скандинавської ходьби), інтенсивність яких не повинна перевищувати порогових значень анаеробного обміну.

Т. А. Базилюк розробила інноваційну технологію аквафітнесу ігрового спрямування з елементами баскетболу [1]. Як зазначає автор дослідження, заняття баскетболом на воді проводилися за модифікованими правилами за схемою, аналогічною проведенню баскетболу в спортивному залі. Для гри в баскетбол на воді були розроблені спеціальні щити, особливістю яких є їх максимальна наближеність до стандартного баскетбольного щита, однак з меншими розмірами і спеціальною системою кріплення. Ця конструкція, як наголошує дослідниця, передбачає також застосування міцних матеріалів, що дозволяє виконувати кидки з різних дистанцій і з різним кидковим зусиллям без ризику пошкодження баскетбольного щита та кошика. Це відрізняє розробку науковця від конструкцій баскетбольних щитів для баскетболу на воді, які пропонуються в промисловості.

Відомо, що гра в баскетбол є одним з найбільш популярних видів рухової активності серед дітей [3, 4].

На нашу думку застосування баскетболу в фізкультурно-оздоровчій роботі зі школярами є доцільним, оскільки викликає у дітей позитивні емоції, сприяє комплексному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Одним з найбільш ефективних шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості школярів є застосування поєднаного методу розвитку фізичних здібностей в процесі навчання рухових дій. Але, не дивлячись на його досить давнє теоретичне обґрунтування, практичне застосування цього методу є обмеженим. Аналіз літературних джерел дозволяє говорити про брак досліджень щодо розробки організаційно-методичних засад і практичного використання цього методу. Вищезазначене обумовлює актуальність проблематики нашого дослідження.

Мета – оцінити вплив занять з баскетболу на фізичну і технічну підготовленість баскетболістів 10–11 років на етапі початкової підготовки.

Дослідження проводилось в гімназії № 2 м. Переяслава, Київської області, у дослідженні взяли участь 65 учнів 5 класів, віком 10–11 років. Участь дітей у дослідженні відбувалася за письмовою згодою їх батьків.

В процесі дослідження були застосовані такі **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; педагогічні методи (спостереження, експерименти, тестування); антропометрія; фізіологічні методи дослідження (пульсометрія, спірометрія, проби Штанге і Генча, проба Руф'є); методи математичної статистики (кореляційний та факторний аналізи).

Молодший та середній шкільний вік виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема, формування орієнтацій на здоровий спосіб життя, що є передумовою функціонування механізмів розвитку особистості та організації її життєдіяльності [2, 6, 15].

Для оцінювання фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів в процесі навчання, насамперед, необхідно мати інформацію про морфофункціональний стан та рівень фізичної підготовленості учнів. Для цього було проведено констатувальний експеримент, в результаті якого були отримані такі дані:

- показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла, окружність грудей) обстежуваного контингенту знаходяться у межах вікових норм;
- показники функціональних спроможностей (пульсометрія, спірометрія, проби Штанге і Генча, проба Руф'є) учнів 10–11 років є нижчими від вікових норм;
- більшість показників фізичної підготовленості відповідають достатньому рівню компетентності відповідно до навчальної програми «Фізична культура».

Запропонована інноваційна методика не замінює і не передбачає загальноприйнятих організаційних форм занять фізичними вправами у загальноосвітній школі. Йдеться про введення у фізкультурно-оздоровчу роботу елементів інноваційних технологій, які сприяють підвищенню мотивації до систематичних занять і підвищенню рівня фізичного стану учнів і були інтерпретовані нами відповідно до мети і завдань дослідження. Отже, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з учнями 10–11 років нами були використані як традиційні засоби фізичного виховання, так й елементи оздоровчих та інноваційних технологій з пріоритетним використанням елементів баскетболу.

Проведений факторний аналіз дає нам підставу вважати, що якісний бік рухової системи учнів 10–11 років забезпечується насамперед рівнем розвитку фізичних і координаційних здібностей, функціональних можливостей. Інтерпретація цих даних в педагогічному аспекті дає змогу вважати, що заняття фізичною культурою і спортом з школярами повинні мати насамперед комплексний характер, а фізичні здібності та функціональні можливості повинні знаходитись в сполученому взаємозв'язку з координаційними здібностями, тобто з технікою навчання рухам.

О. О. Мітова (2014) констатує, що з приводу того, з якого елемента слід починати навчання юних баскетболістів, думки спеціалістів розділилися: 55% спеціалістів наголошують, що слід починати з основної стійки баскетболіста; 20% – вважають, що з передач; 15% – з пересувань та правильного бігу; 5% фахівців вважають, що навчання слід починати з зупинок, ведення, подвійного кроку. Щодо послідовності навчання елементам міні-баскетболу, то думки фахівців також неоднозначні: 5% вважають, що треба починати із зупинок та з основної стійки, ведення, подвійного кроку; 10% вважають, що з подвійного кроку та передач, ведення, кидків; 20% – із зупинок і ведення; 50% – від простого до складного [5, 6, 7]. Тому в нашому дослідженні були використані різні вправи з елементами баскетболу, навчання вправ ми почали з вивчення «стійки баскетболіста» та навчання техніці переміщень.

Отримані нами дані свідчать, що такі фізичні здібності, як сила, швидкість, координаційні здібності, гнучкість мають великі темпи приросту в досліджуваних груп дітей, що буде обумовлювати необхідність планування більшої кількості вправ цієї спрямованості. Ми пропонуємо такі вправи інноваційної програми із застосуванням елементів баскетболу: вправи для навчання способів пересування («стійка баскетболіста», біг, зупинки, повороти, стрибки), навчання техніки володіння м'ячем (ловля та передачі м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча у кошик) [8, 9, 11].

Аналізуючи досвід організації фізкультурних занять в загальноосвітній школі, можна вважати, що як критерій величини навантаження доцільно враховувати також інтенсивність виконання фізичних вправ. Необхідно відмітити, що цей параметр фізичного навантаження, якщо він адекватно підібраний і сприяє значному підвищенню щільності заняття, дозволяє оптимально використовувати принципи і методи розвитку фізичних здібностей та навчання технічних елементів баскетболу.

Використання поєднаного методу навчання рухів та розвитку фізичних здібностей потребує дотримання методичних рекомендацій, так, при розвитку швидкісних здібностей використовувались вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю. Проведені дослідження свідчать, що виховання швидкості у дітей найбільш ефективно проходить під час короткочасних навантажень на протязі 6–8 с.

Інтервали відпочинку, як і навантаження, не повинні бути постійними для того, щоб запобігти стабілізації у розвитку швидкості, пов'язаною з адаптацією організму до одноманітної роботи. Вправи повинні бути різноманітними і залучати до роботи різні групи м'язів. Вправи різної інтенсивності, з різними інтервалами відпочинку, використовуються під час розвитку витривалості. Крім цього, використовується рівномірний метод при виконанні вправ, які виконуються достатньо довго.

Швидкісно-силові здібності, як правило, розвиваються під час виконання вправ з великою інтенсивністю. Обтяження на заняттях баскетболу не використовуються.

Тривалість виконання вправ для розвитку гнучкості залежить від того, які суглоби приймають участь у рухах. Під час проведення педагогічних експериментів використовувалось наступне дозування: плечовий суглоб – 22–25, поперековий – 27–30, хребетний – 25–30. Критерієм інтенсивності є амплітуда рухів [8, 9, 12].

Інтенсивність виконання вправ оцінювалась за показниками пульсу:

- низька – ЧСС до 130 уд/хв.;
- середня – ЧСС до 150 уд/хв.;
- велика – ЧСС до 170 уд/хв.

Залежно від спрямування тренувальних засобів використовуються три типи інтервалів відпочинку:

- великі інтервали відпочинку, які дозволяють відновити роботу здатність до чергового повторення вправи;
- скорочені інтервали відпочинку, коли виконання наступних вправ проводиться на фоні, близькому до початкового рівня, але працездатність ще не відновилась;
- малі інтервали відпочинку, коли повторне виконання вправ проходило на фоні значного зниження працездатності.

Вправи для навчання техніки переміщень

1. Прийняти стійку «баскетболіста» і піднятися навшпиньки, рівномірно розподілити вагу тіла на обидві ноги. Повернутися в стійку (рис. 1).

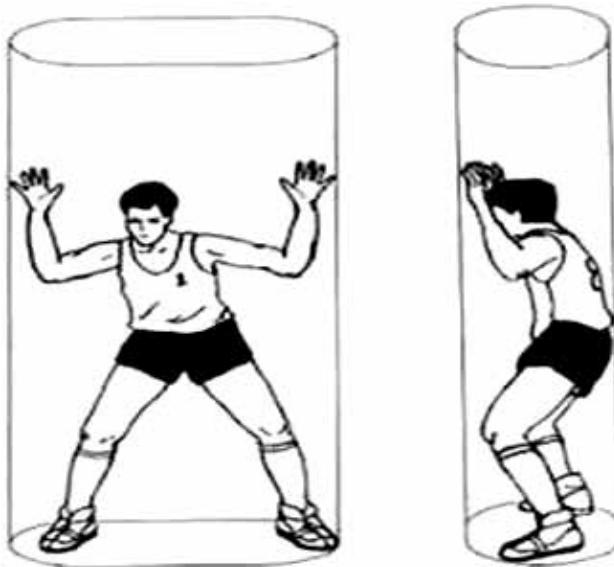


Рис. 1.

2. Із положення навшипиньках перенести вагу тіла з ноги на ногу і знову прийняти стійку.
3. Зупинка стрибком після ловлі м'яча у русі, його підкидання і відскоку від майданчика.
4. Стійка баскетболіста, ліва нога попереду. Гравець правою рукою посилає м'яч вперед вгору відштовхується лівою ногою, ловить м'яч у польоті і приземляється на дві ноги.

Вправи для навчання техніки ведення м'яча

1. Учні стоять в шаховому порядку. За сигналом вчителя прийняти вихідне положення для ведення м'яча правою (лівою) рукою.
2. Розташовуючись в різнойменній стійці, вести м'яч правою рукою попереду себе. Ту саму вправу виконувати лівою рукою (рис. 2).



Рис. 2.

3. Стоячи в паралельній стійці, вести м'яч правою рукою праворуч, виконувати ведення м'яча кінчиками пальців. Ту саму вправу виконувати лівою рукою.
4. Учень розташовується в низькій стійці з виставленою вперед правою (лівою) ногою і виконує ведення м'яча правою (лівою) рукою перед собою.
5. Початкове положення – стійка з виставленою правою (лівою) ногою вперед. Учень виконує три удари правою (лівою) рукою збоку праворуч (зліва), потім стрибком змінює положення ніг. Виконується ведення м'яча з низьким відскоком на рівні коліна.
6. Розташовуючись у паралельній стійці ноги зігнуті, вести м'яч на рівні коліна правою рукою. Почати ведення першим ударом в підлогу між ногами другий удар виконати попереду, третій удар справа-збоку. Ту саму вправу лівою рукою.

Вправи для навчання техніки ловлі та передач м'яча

1. Передача м'яча в стіну від грудей двома руками протягом 15 с. Передача виконується в мішень, намальовану на стіні.
2. Передачі м'яча в парах на відстані 2–3 м один від одного. Підкинути м'яч над собою, зловити його і передати партнеру.
3. Передача м'яча в стіну з переміщенням вліво і вправо по два приставних кроку. Після кожного переміщення учні виконують колоподібне рух руками.
4. Передачі м'яча в парах на відстані 3–4 м один від одного. Після передачі м'яча сісти на підлогу, швидко встати і зловити м'яч.
5. Передача м'яча в стіну і ловля його після відскоку від майданчика. Відстань до стіни 3 м. (рис. 3).



Рис. 3.

6. Передачі м'яча в парах стоячи обличчям один до одного. Передачі м'яча з різних вихідних положень: а) сидячи; б) лежачи на животі; в) стоячи на колінах.

Вправи для навчання техніки кидків м'яча в кошик

1. Виконання кидкового руху рукою таким чином, щоб м'яч перекотився і опустився на тильну сторону кисті.
2. Вправа виконується стоячи на місці, м'яч в руках на рівні грудей. Піднімаємо м'яч над головою, опускаємо його на рівень грудей і виносимо вперед-вгору. Виконати підряд 5 кидків м'яча в кошик з місця з відстані 2–3 м від щита прямо перед ним (рис. 4).

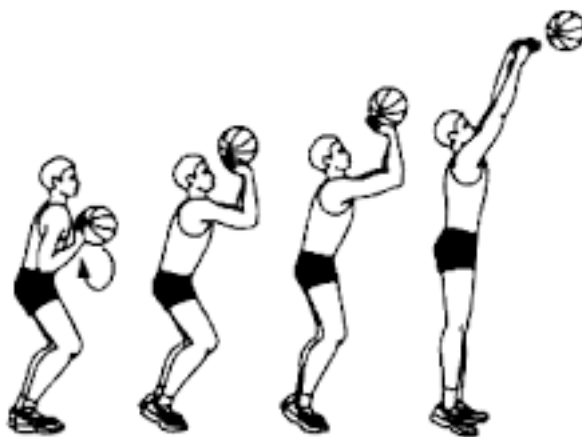


Рис. 4.

3. З вихідного положення – стійка баскетболіста з виставленою вперед ногою з м'ячем в руках на рівні грудей, виконати стрибок з місця вгору. Одночасно із стрибком винести руки з м'ячем вгору для кидка, приземлитися в початкове положення.
4. Виконати кидок м'яча від грудей двома руками стоячи прямо до щита.
5. Учень розташовується праворуч (ліворуч) від щита на відстані 2 м виконує удар м'ячем в підлогу після удару приставляє м'яч до грудей і виконує кидок м'яча в кошик від грудей двома руками. Завдання виконується серіями по три кидки з кожної сторони щита.
6. Стоячи на лавці з м'ячем в руках на рівні грудей, стрибнути вперед-вгору. Одночасно із стрибком винести руки з м'ячем вгору для кидка. Після випуску м'яча з рук приземлитися на простелений перед лавкою мат.

Висновки. Вправи для навчання техніко-тактичних дій баскетболу були спрямовані не тільки на оволодіння технікою елементів гри на всіх етапах навчання (від рухового уміння до навички), але й на одночасний розвиток фізичних здібностей, що обумовлює застосування методу поєднаної фізичної й технічної підготовки. При оцінці фізичної та тактичної підготовки баскетболістів 10–11 років, ми прийшли до висновку, що застосування вправ з елементами баскетболу має позитивний вплив на фізичний розвиток учнів, а вивчені технічних елементів гри діти з легкістю можуть застосовувати на заняттях та змаганнях.

Використана література:

1. Базилук Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ, 2013. 20 с.
2. Гребінка Г. Я. Показники техніки кидків м'яча у кошик під час змагальної діяльності баскетболістів віком 10–14 років / Приступа Є., редактор. *Молода спортивна наука України*. Зб. тез доп. Львів, 2023. С. 9–10.
3. Кравчук Є. В., Горошко Н. І., Безкоровайний Д. О., Садовська І. Ю. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів : навч. посібник. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 140 с.
4. Малахова Ж. В. Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2(146), 2022. С. 83–88. URL : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc-series15.2022.2\(146\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc-series15.2022.2(146).18)
5. Мітова О., Онищенко В. Сучасні проблеми розвитку міні-баскетболу в Україні. *Молода спортивна наука України*. Т. 1. 2014. С. 150–155.
6. Мітова О. О., Онищенко В. М. Аналіз сучасних підходів до структури та змісту навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки у спортивних іграх. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2016. С. 151–154.
7. Мітова О. О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі. 2-ге вид., доп. та переробл. Дніпро : Дріант, 2021. 266 с.
8. Наконечний Р. Б., Хіменес Х. Р., Котов С. М. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. № 1. 2022. С. 66–80.
9. Нестеренко Н. А., Крюковська О. С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 26 с.

10. Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. 2-ге вид., переробл. та доп. Київ : НУФВС, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*. 384 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 2: *Методика фізичного виховання різних груп населення*. 390 с.
13. Цимбалюк Ж. О. Вплив основних властивостей нервової системи на розвиток тактичного мислення юних баскетболісток : автореферат. Харків : держ. акад. фіз. культури, 2003. 23 с.
14. Яцковський В. В., Мельник В. О., Кудрина Н. В., Гнатчук Я. І. Удосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі: перспективи досліджень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2, 2019. С. 186–191.
15. Bruno Figueira, Nuno Mateus, Pedro Esteves, Ruta Dadeline & Rutenis Paulauskas C. Physiological Responses and Technical-Tactical Performance of Youth Basketball Players: A Brief Comparison between 3x3 and 5x5 Basketball. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2022. P. 332–340 <https://doi.org/10.52082/jssm.2022.332>
16. Cieślicka M., Kozina Z., Muszkieta R., Korobeinik V., Safronov D., Dugayets N., Tanko A. Integral development of jumping and of shot accuracy of young basketball players 12–13 years. *Journal of Physical Education & Sport*, 19, 2019. P. 992–1002.
17. Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskiy V., Stadnyk V. Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(3), 2020. P. 137–141.
18. Stroganov S., Serhiyenko K., Shynkaruk O., Byshevets N., Denysova L., Yukhno Yu., Stepanenko O., Ulan A. Features of preventive activity at the initial stage of training of many years standing of young basketball player. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). Art 66 pp. 452–455. URL : <http://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1066>.

References:

1. Bazyliuk T. A. (2013). Innovatsiina tekhnolohiia akvafitnesu z elementamy basketbolu v fizychnomu vykhovanni studentok [Innovative aquafitness technology with basketball elements in student physical education]. (Candidate's thesis). Kyiv [in Ukrainian].
2. Hrebinka H. Ia. (2023). Pokaznyky tekhniky kydkiv miacha u koshyk pid chas zmahalnoi diialnosti basketbolistiv vikom 10–14 rokiiv [Indicators of the technique of throwing the ball into the basket during the competitive activity of basketball players aged 10–14 years]. V: Prystupa Ye., redaktor. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Zb. tez dop.* Lviv. S. 9–10 [in Ukrainian].
3. Kravchuk Ye. V., Horoshko N. I., Bezkorovainyi D. O., Sadovska I. Yu. (2022). Spetsialna fizychna pidhotovka basketbolistiv : navch. posibnyk [Special physical training of basketball players: training. manual.] navch. posibnyk. Kharkiv : KhNUMH im. O. M. Beketova 140 s. [in Ukrainian].
4. Malakhova Zh. V. (2022). Rukhova aktyvnist i motyvatsiini priorytety studentskoi molodi [Motor activity and motivational priorities of student youth]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 2 (146), 83–88 [in Ukrainian].
5. Mitova O., Onyshchenko V. (2014). Suchasni problemy rozvytku mini – basketbolu v Ukraini [Contemporary problems of development of mini-basketball in Ukraine]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. T. 1. S. 150–155 [in Ukrainian].
6. Mitova O. O., Onyshchenko V. M. (2016). Analiz suchasnykh pidkhodiv do struktury ta zmistu navchalno-trenavalnoho protsesu na etapi pochatkovoï pidhotovky u sportyvnykh ihrakh [Analysis of modern approaches to the structure and content of the educational and training process at the stage of initial training in sports games]. V: *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Zb. nauk. pr. Vinnytsk. derzh. ped. un-tu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Vinnytsia*. S. 151–154 [in Ukrainian].
7. Mitova O. O., Sushko R. O. (2021). Metody naukovykh doslidzhen u basketboli [Methods of scientific research in basketball]. 2-he vyd., dop. ta pererobl. Dnipro : Driant. 266 s. [in Ukrainian].
8. Nakonechnyi R. B., Khimenes Kh. R., Kotov S. M. (2022). Suchasni uiavlennia shchodo taktychnoi pidhotovlenosti yunykh futbolistiv [Modern ideas about the tactical preparation of young football players]. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny*. 1. S. 66–80. [in Ukrainian].
9. Nesterenko N. A., Kriukovska O. S. (2021). Spetsialna fizychna pidhotovka basketbolistiv z urakhuvanniam ihrovoho amplua [Special physical training of basketball players taking into account their playing role]. Dnipro : Dniprop. derzh. un-t vnutr. sprav, 26 s. [in Ukrainian].
10. Sajinchuk O. M. (2015). Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat skandinavskoiu khodboiu u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv [Programming of physical and recreational health will be taken by Scandinavian walking in physical education of younger students] (Candidate's thesis). Kiev [in Ukrainian].
11. Krucsevych T. Ju., Panghelova N. Je., Kryvchikova O. D. (Ed.) (2017). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia : pidruchnyk dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu : u 2 t [Theory and methods of physical education: textbook for students. higher education closing physical education and sports]. Kyiv : NUFVS, vyd-vo «Olimp. l-ra», 2017. T. 1. *Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia*. 384 s. [in Ukrainian].
12. Krucsevych T. Ju. (Ed.) (2011). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia : u 2-kh t. [Theory and methodology of physical education: in 2 vols.]. Kyiv : Olimpiiska literatura, 2012. T. 2: *Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia*. 390 s. [in Ukrainian].
13. Tsymbaliuk Zh. O. (2003). Vplyv osnovnykh vlastyvostei nervovoi systemy na rozvytok taktychnoho myslennia yunykh basketbolistok [The influence of the main properties of the nervous system on the development of tactical thinking of young basketball players]. [author's abstract]. Kharkiv : derzh. akad. fiz. Kultury. 23 s. [in Ukrainian].
14. Iatskovskiy V. V., Melnyk V. O., Kudrina N. V., Hnatchuk Ya. I. (2019). Udoshkonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv u stritboli: perspektivy doslidzhen [Improvement of technical and tactical training of qualified athletes in streetball: research perspectives]. V : *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Zb. nauk. pr. Kyiv. 2. S. 186–191 [in Ukrainian].
15. Bruno Figueira, Nuno Mateus, Pedro Esteves, Ruta Dadeline & Rutenis Paulauskas C. (2022). Physiological Responses and Technical-Tactical Performance of Youth Basketball Players: A Brief Comparison between 3x3 and 5x5 Basketball. *Journal of Sports Science and Medicine*. 332–340 <https://doi.org/10.52082/jssm.2022.332>

16. Cieslicka, M., Kozina, Z., Muszkieta, R., Korobeinik, V., Safronov, D., Dugayets, N., & Tanko, A. (2019). Integral development of jumping and of shot accuracy of young basketball players 12–13 years. *Journal of Physical Education & Sport*, 19. P. 992–1002.
17. Koryahin, V., Blavt, O., Doroshenko, E., Prystynskiy, V., & Stadnyk, V. (2020). Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20 (3), 137–141.
18. Stroganov S., Serhiyenko K., Shynkaruk O., Byshevets N., Denysova L., Yukhno Yu., Stepanenko O., Ulan A. (2020). Features of preventive activity at the initial stage of training of many years standing of young basketball player. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). Art. 66. Pp. 452–455. URL : <http://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1066>

Yuzkovets I., Kravchenko T. Assessment of physical and technical fitness of basketball players 10–11 years old at the stage of initial training

Relevance of the research topic. Taking into account the current conditions, the deterioration of the state of health and the decrease in the level of physical fitness of students, the urgent task of physical education is the use of innovative technologies in education. The main goal of physical education at school, experts note, is the acquisition of experience in practical activities in movements, the formation of sustainable motivation for a healthy lifestyle. Currently, domestic scientists pay great attention to the development of innovations in the field of physical culture and sports. To increase the motivation of students for physical education lessons, scientists suggest teachers to use non-traditional means, methods and forms of conducting classes. However, the implementation of innovative technologies in the process of school physical education still remains limited, the use of types of motor activity interesting for children is insufficient. In our opinion, the use of innovative basketball tools in the process of physical education of schoolchildren is quite effective, which determines the relevance of our research.

The data we received show that all physical abilities, not including endurance, have high growth rates in the studied groups of children, which will determine the need to plan more exercises of this orientation. The use of basketball elements in classes requires compliance with methodical recommendations (rest intervals, duration and intensity of exercises, rest intervals).

Exercises for teaching technical and tactical actions of basketball were aimed not only at mastering the technique of game elements at all stages of training (from motor skills to skills), but also at the simultaneous development of physical abilities, which conditions the application of the method of combined physical and technical training. For this purpose, exercises were developed to assess the physical and tactical training of 10–11 year old basketball players in the process of learning the elements of basketball.

Key words: *methods, basketball, physical abilities, basketball players, exercises.*