УДК 796.3:796.012/.015:796.012.577.4(045)
DOI https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2025-9-26

Тітова Ганна Віталіївна,
ORCID ID: 0000-0003-1309-5443
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Бобошко Володимир Васильович,
ORCID ID: 0000-0002-9958-9497
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Бандура Валерій Анатолійович,
ORCID ID: 0000-0003-0448-0964
старший викладач кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури,
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВЕДЕННЯ М'ЯЧА ЗІ ЗМІНОЮ ШВИДКОСТІ В ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ ТА ФУТБОЛУ)

IMPROVING THE PROCESS OF FORMING BALL DRIVING SKILLS WITH SPEED CHANGES IN GAME ACTIVITIES (USING THE EXAMPLE OF BASKETBALL AND FOOTBALL)

У статті представлено результати теоретико-методичного та експериментального дослідження, спрямованого на удосконалення процесу формування навичок ведення м'яча зі зміною швидкості в ігровій діяльності на прикладі баскетболу та футболу. Актуальність теми зумовлена високими вимогами до техніко-тактичної підготовки спортсменів у сучасному спортивному середовищі, де здатність до швидкої адаптації до змінної ігрової ситуації є визначальним чинником ефективності. Проаналізовано наукові джерела, в яких висвітлено основні підходи до формування технічних навичок у футболі та баскетболі, зокрема в аспекті темпової варіативності. Визначено недоліки традиційних методик, серед яких недостатня варіативність вправ, відсутність ігрового моделювання, обмежена адаптація до реальних умов змагань. У дослідженні взяли участь 60 юних спортсменів віком 13–15 років, розподілених на контрольні та експериментальні групи. У межах формувального експерименту впроваджено комплекс спеціально підібраних вправ, спрямованих на розвиток здатності змінювати темп ведення м'яча відповідно до змін зовнішніх умов. Тренувальні завдання містили імітаційні вправи, ситуації з раптовою зміною сигналів, вправи на просторову орієнтацію та розвиток сенсомоторної реакції. За результатами повторного тестування виявлено суттєве покращення точності, стабільності та темпової адаптації ведення м'яча в експериментальних групах порівняно з контрольними. Крім того, зафіксовано позитивну динаміку у швидкості сенсомоторних реакцій, зростання результативності в ігрових епізодах, зниження кількості втрат м'яча. Підтверджено доцільність поєднання технічної, координаційної та когнітивної складових у процесі формування досліджуваної навички. На основі результатів дослідження обґрунтовано методичні рекомендації для тренерів та викладачів з фізичного виховання. Перспективи подальших досліджень пов'язані з індивідуалізацією тренувального процесу, розширенням вікових категорій учасників, а також інтеграцією цифрових технологій у систему контролю та зворотного зв'язку.

Ключові слова: ведення м'яча, зміна швидкості, техніко-тактична підготовка, баскетбол, футбол, тренувальні методики, сенсомоторна реакція, спортивні ігри, ігрова діяльність.

The article presents the results of a theoretical-methodological and experimental study aimed at improving the process of developing dribbling skills with variable speed in game activities, using basketball and football as examples. The relevance of the topic is driven by the increasing demands on athletes' technical and tactical preparation in modern sports, where the ability to quickly adapt to changing game situations is a key factor of effectiveness. The analysis of scientific sources highlights the main approaches to skill development in football and basketball, particularly in terms of tempo variability. The shortcomings of traditional methods were identified, including insufficient variability of exercises, lack of game simulation, and limited adaptation to real competitive conditions. The study involved 60 young athletes aged 13–15, divided into control and experimental groups.

During the formative experiment, a set of specially designed exercises was introduced, aimed at developing the ability to adjust dribbling speed in response to changing external conditions. The training tasks included simulation drills, exercises with sudden signal changes, spatial orientation activities, and sensorimotor response development. The results of the post-test showed a significant improvement in the accuracy, stability, and tempo adaptability of dribbling in the experimental groups compared to the control groups. Additionally, positive dynamics were observed in sensorimotor response speed, increased effectiveness in game situations, and a reduction in ball losses. The findings confirm the effectiveness of combining technical, coordination, and cognitive components in the process of skill acquisition. Based on the results, methodological recommendations for coaches and physical education instructors were formulated. Prospects for further research include the individualization of training processes, expanding the age range of participants, and integrating digital technologies into the system of monitoring and feedback.

Key words: dribbling, speed change, technical and tactical training, basketball, football, training methods, sensorimotor reaction, sports games, gaming activities.

Постановка проблеми. Формування технічних навичок володіння м'ячем є важливою складовою підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту. Зокрема, ведення м'яча зі зміною швидкості виступає ключовим елементом ефективної гри в баскетболі та футболі. У сучасному спортивному середовищі зростає потреба в досконалих методиках розвитку цієї навички, що дозволяють адаптувати дії спортсмена до динамічних умов гри. Попри наявність загальних підходів до навчання техніці ведення м'яча, спостерігається недостатній рівень варіативності, що обмежує можливості індивідуалізації тренувального процесу. У гравців часто виникають труднощі при необхідності швидкої перебудови з повільного темпу на високий або навпаки, що свідчить про потребу в удосконаленні підготовки в цьому аспекті. Проблема ускладнюється тим, що різні види спорту мають специфічні вимоги до техніки та тактики ведення м'яча. Водночас наявні програми тренувань не завжди враховують взаємозв'язок між зміною швидкості руху, положенням тіла, просторовим орієнтуванням і прийняттям рішень у грі. Це знижує ефективність гри та не дозволяє повною мірою реалізувати потенціал спортсмена. Наукові дослідження вказують на необхідність інтеграції когнітивних, координаційних та швидкісно-силових компонентів у процес формування навичок ведення м'яча. Недостатньо вивченими залишаються способи перенесення навичок, сформованих в умовах тренувань, у змагальну ситуацію. Актуальність проблеми зумовлена потребою в нових підходах до розвитку цієї технічної дії з урахуванням специфіки ігрової діяльності у футболі та баскетболі. Важливо розробити ефективні методичні рішення, які сприяли б швидшому та якіснішому засвоєнню ведення м'яча зі зміною швидкості. Удосконалення цього процесу може суттєво підвищити результативність індивідуальних та командних дій. Пошук шляхів вирішення цієї проблеми є пріоритетним завданням сучасної теорії та практики спортивної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування технічних навичок у командних ігрових видах спорту є предметом численних досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Зокрема, значну увагу приділено техніко-тактичній підготовці гравців у баскетболі та футболі [1; 4]. Дослідження свідчать, що ефективність технічних дій безпосередньо залежить від здатності спортсмена варіювати швидкість пересування та контроль м'яча відповідно до ігрової ситуації [2]. У працях Г. Лавріна зазначається, що ведення м'яча із зміною темпу є складною моторною дією, яка потребує інтеграції сенсомоторних, просторових і тактичних компонентів [5].

У роботах зарубіжних дослідників Conte, D., Scanlan, A., Rusciano, A. підкреслено важливість когнітивного аспекту навчання ведення м'яча, зокрема, в умовах високої щільності суперників. Автори зазначають, що успішне володіння м'ячем пов'язане не лише з технічною вправністю, але й з умінням приймати швидкі рішення [9]. Інші науковці, такі як Park, J., Lee, Y., Kim, S., звертають увагу на роль сенсомоторної адаптації у зміні швидкості під час ведення м'яча, що особливо актуально в умовах гри [10].

Окремі дослідження присвячені порівняльному аналізу технічних дій у футболі та баскетболі. Так, Ф. Маякада доводить, що техніка ведення м'яча у футболі суттєво відрізняється від техніки в баскетболі через специфіку об'єкта керування та рухових умов [6]. У свою чергу, А. Базілевський, І. Глазирін наголошують на необхідності створення спеціальних вправ, які б формували навички зміни темпу ведення в умовах опору суперника [1].

Практико-орієнтовані публікації Н. Дубини засвідчують ефективність використання ігрових методик та моделювання змагальних ситуацій для розвитку ведення м'яча зі зміною швидкості [3].

М. Осадець, М. Байдюк., акцентують увагу на потребі в урахуванні індивідуальних особливостей

спортсменів що дозволяє персоналізувати тренувальний процес [7].

Водночас, українські дослідники В. Пасічник та Д. Кулик також відзначають недостатньо розробленими залишаються питання міжвидової інтеграції методик для вдосконалення ведення м'яча з урахуванням специфіки різних ігрових видів спорту [4; 8]. У літературі бракує досліджень, що комплексно аналізують ведення м'яча як навичку, яка формується одночасно на технічному, координаційному та тактичному рівнях.

Загалом, науковці Park, J., Lee, Y., Kim, S. погоджуються, що вдосконалення технічних дій має відбуватися в умовах максимально наближених до змагальних, що сприяє перенесенню навичок у гру [10].

Сучасні технології навчання, зокрема відеоаналіз та сенсорні тренажери, також демонструють позитивний вплив на точність і швидкість ведення м'яча. Проте, у більшості досліджень домінує однобічний підхід – або у напрямі техніки, або тактики, без достатньої інтеграції.

Таким чином, актуальним є подальший науковий пошук ефективних засобів і методів удосконалення ведення м'яча зі зміною швидкості, зокрема в умовах ігрової діяльності. Це дозволить не лише підвищити індивідуальну техніко-тактичну майстерність спортсменів, а й покращити загальну результативність командної гри.

Метою статті є наукове обґрунтування та експериментальна перевірка ефективних методичних підходів до удосконалення процесу формування навичок ведення м'яча зі зміною швидкості в ігровій діяльності, з урахуванням специфіки баскетболу та футболу, з метою підвищення техніко-тактичної підготовленості спортсменів та їх здатності ефективно діяти в динамічних змагальних умовах.

Виклад основного матеріалу. У сучасному спорті техніко-тактична підготовка спортсменів є вирішальним чинником досягнення високих результатів, особливо в ігрових видах спорту, де ведення м'яча з різною швидкістю є однією з базових навичок. Баскетбол і футбол, як динамічні командні види спорту, висувають високі вимоги до швидкості прийняття рішень, координації рухів та володіння м'ячем у змінних умовах гри. Особливу складність становить необхідність змінювати швидкість ведення м'яча залежно від ситуації на майданчику або полі, що потребує від спортсмена не лише відмінної техніки, але й розвиненої тактичної інтуїції, просторової уяви та рухової адаптації.

Процес формування цієї навички ускладнюється рядом чинників, серед яких: недостатній рівень моторної координації, низька рухова пам'ять, відсутність спеціалізованих вправ, які сприяють розвитку ведення м'яча в умовах варіативного темпу. Ведення м'яча зі зміною швидкості не є лише механічною дією; це результат інтеграції когнітивних, сенсомоторних і психофізіологічних процесів. При цьому технічні особливості ведення в баскетболі та футболі суттєво різняться, оскільки об'єкт впливу (м'яч) контактує з різними частинами тіла (руки в баскетболі та ноги у футболі), що визначає специфіку формування рухових навичок.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить, що більшість існуючих методик не передбачають системної роботи над змінною швидкістю ведення м'яча. У футболі традиційно наголос робиться на прямолінійному або зигзагоподібному веденні м'яча на швидкості, але мало уваги приділяється навчанню зміни темпу відповідно до ситуації на полі. У баскетболі ситуація дещо інша –існує низка вправ для імітації прискорення та уповільнення під час ведення, однак у реальних ігрових епізодах часто спостерігається механічність дій гравців, що свідчить про слабкий зв'язок між тренувальною і змагальною діяльністю. Крім того, переважає однотипність тренувальних засобів, що не забезпечує достатньої варіативності та адаптивності дій спортсмена.

З метою виявлення ефективних шляхів удосконалення навичок ведення м'яча зі зміною швидкості було проведено педагогічне дослідження, яке включало кілька етапів: діагностичний, формувальний та аналітичний. У дослідженні взяли участь 60 спортсменів віком 13–15 років, які займаються футболом та баскетболом на рівні спортивних шкіл. Було сформовано дві експериментальні та дві контрольні групи (по 15 осіб у кожній для кожного виду спорту). На початковому етапі здійснено тестування техніки ведення м'яча в умовах змінної швидкості. До уваги бралися показники точності, темпу, стабільності ведення, а також здатність змінювати темп за сигналом або в умовах зміненої траєкторії руху.

У процесі експерименту для спортсменів експериментальних груп розроблено та впроваджено спеціальні комплекси вправ, які поєднували елементи імітаційних ігрових ситуацій, варіативних завдань та тренування в умовах обмеженого часу або простору. Зокрема, у футболі використовувалися вправи на ведення з раптовою зміною напрямку і швидкості за сигналом тренера, ведення з перешкодами, ведення в тандемі з партнером, де необхідно було синхронізувати темп. У баскетболі застосовувалися вправи «змійка» з варіацією швидкості між фішками, ведення з контролем часу проходження дистанції,

двосторонні ігри з обмеженням по темпу та швидкісні ривки з веденням після уповільнення.

Формувальний етап тривав 12 тижнів і включав 3 тренувальні заняття на тиждень, по 20 хвилин кожне, присвячене виключно розвитку навичок ведення м'яча зі зміною швидкості. У контрольних групах тренування проводилися за традиційними програмами без акценту на змінний темп ведення. По завершенню етапу було проведено повторне тестування за аналогічною схемою з метою порівняння динаміки змін у рівні сформованості навичок.

Результати дослідження показали суттєве зростання показників у спортсменів експериментальних груп у порівнянні з контрольними. Так, у групі футболістів, які пройшли спеціальну підготовку, точність ведення м'яча зросла на 21 %, темп реагування на зміну ситуації – на 18 %, а стійкість ведення в складних умовах – на 24 %. У групі баскетболістів покращення становило відповідно 19 %, 22 % і 20 %. У контрольних групах ці показники або залишилися на рівні похибки, або покращилися незначно (не більше 7 % у кожному з компонентів). Це свідчить про ефективність цілеспрямованого тренування ведення м'яча зі зміною швидкості в умовах, наближених до змагальних.

Крім того, в експериментальних групах спостерігалося покращення індивідуальної техніко-тактичної ефективності в мікроіграх і фрагментах контрольних матчів. Зокрема, в середньому на 30 % зросла кількість успішних проходів із веденням м'яча повз суперника після зміни темпу, а кількість втрат м'яча внаслідок недбалого ведення зменшилася на 27 %. Це підтверджує, що запропоновані методики не лише покращують технічні показники, а й мають практичну ігрову цінність.

У таблиці 1 наочно продемонстровано, що спеціалізоване тренування, орієнтоване на зміну швидкості ведення м'яча, забезпечує суттєве зростання ключових техніко-тактичних показників у грі, порівняно з традиційним тренувальним процесом.

Окремим аспектом дослідження стала оцінка психофізіологічних реакцій спортсменів у процесі виконання завдань зі змінною швидкістю. За допомогою методу варіаційної хронорефлексометрії встановлено, що у представників експериментальних груп суттєво зменшився час сенсомоторної реакції (в середньому на 0,14 секунди), що свідчить про підвищення швидкості обробки інформації та рухової відповіді. Аналіз відеозаписів тренувань та змагальних епізодів також виявив покращення просторового орієнтування та тактичного вибору дій після тренувань за модифікованими методиками.

Варто зазначити, що деякі вправи з футболу успішно трансформувалися для занять із баскетболу, і навпаки, що дозволяє говорити про можливість розробки універсальних методичних моделей. Наприклад, вправи на ведення з «пастками», які використовувалися для футболістів, були адаптовані для баскетболістів шляхом заміни об'єкта контролю та зміни площини переміщення, але збереження логіки рухового завдання. Це дозволяє говорити про доцільність міжвидового обміну ефективними техніко-тактичними засобами та створення крос-дисциплінарних тренувальних підходів.

Системний аналіз отриманих даних показав, що ефективність формування навичок ведення м'яча зі зміною швидкості значно зростає за умови: 1) використання варіативних вправ із несподіваними змінами ігрової ситуації; 2) включення когнітивних завдань у структуру тренувального заняття (реагування на сигнали, ухвалення рішень); 3) поступового ускладнення вправ; 4) регулярної оцінки індивідуального прогресу з адаптацією навантаження. Це підтверджує необхідність інноваційного підходу до тренувального процесу, який передбачає інтеграцію техніки, тактики, психофізіології та ігрового мислення.

Таблиця 1

Динаміка змін показників ведення м'яча зі зміною

Показник	Футбол (експерим. група)	Футбол (контрольна група)	Баскетбол (експерим. група)	Баскетбол (контрольна група)
Точність ведення м'яча	+21%	+5%	+19%	+6%
Темп реагування на зміну ігрової ситуації	+18%	+4%	+22%	+7%
Стійкість ведення м'яча в складних умовах	+24%	+6%	+20%	+5%
Успішні проходи з веденням після зміни темпу	+30%	+8%	+30%	+9%
Зменшення втрат м'яча через недбале ведення	–27%	–5%	–27%	–4%

У процесі роботи було також виявлено типові помилки, що виникають у спортсменів при спробі змінювати темп ведення м'яча. Найпоширеніші з них: зниження контролю над м'ячем під час переходу з високого темпу до низького; надмірне напруження м'язів при пришвидшенні; недостатня амплітуда руху рук або ніг; орієнтація виключно на м'яч замість зони гри. Для подолання цих труднощів рекомендовано впроваджувати вправи на автоматизацію фаз переходу темпу, зокрема – уповільнення після різкого прискорення та навпаки.

У цілому, результати дослідження підтверджують, що системне удосконалення ведення м'яча зі зміною швидкості в умовах гри забезпечує зростання технічної майстерності, підвищення результативності дій, покращення індивідуальних і командних показників. Це має важливе значення для підготовки спортсменів різного віку та рівня кваліфікації і може бути ефективно використане в програмах тренувань спортивних шкіл, секцій, а також у підготовці майбутніх тренерів і викладачів з ігрових видів спорту.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Результати дослідження підтвердили ефективність спеціально розроблених методичних підходів до формування навичок ведення м'яча зі зміною швидкості в ігровій діяльності, зокрема в баскетболі та футболі. Запропоновані комплекси вправ позитивно вплинули на точність, стійкість і темпову варіативність ведення м'яча, що сприяло підвищенню техніко-тактичної майстерності спортсменів. У процесі тренувань спостерігалося суттєве покращення психофізіологічної готовності та зростання швидкості сенсомоторних реакцій. Встановлено, що поєднання технічних, координаційних і когнітивних компонентів у тренувальному процесі забезпечує високу ефективність засвоєння навички. Практичне застосування методики показало її універсальність та можливість адаптації до умов різних ігрових видів спорту. Виявлені позитивні зміни у виконанні ведення м'яча в ігрових умовах підтверджують доцільність використання моделювання змагальних ситуацій у тренувальному процесі. Успішне перенесення сформованих навичок до реальних ігрових епізодів свідчить про високий рівень їх автоматизації. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка індивідуалізованих тренувальних програм з урахуванням психофізіологічних особливостей спортсменів. Також доцільно вивчити вплив рівня ігрового досвіду на динаміку розвитку навичок зміни швидкості ведення м'яча. Варто розширити дослідження на інші вікові категорії та кваліфікаційні групи спортсменів. Подальші наукові пошуки мають бути спрямовані на інтеграцію цифрових технологій і сенсорних систем у контроль та корекцію технічних дій. Отримані результати можуть бути використані у практиці спортивної підготовки, педагогічній діяльності та під час підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Базілевський А, Глазирін І. Основи формування тактичного мислення в нападі юних баскетболістів. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Львів : *Українські технології*; 2011. 15. 1. С. 11–5.
2. Гринченко І. Б. Методика формування «відчуття м'яча» у юних футболістів на початковому етапі підготовки / І. Б. Гринченко. 2018.
3. Дубина Н. Р. Методика та техніка навчання ведення м'яча з веденням зміни темпу та напрямку / Н. Р. Дубина. Київ : КНУБА, 2024.
4. Кулик Д. Г. Навчання веденню м'яча і обведенню у футболі / Д. Г. Кулик. Вінниця : ВНТУ, 2019.
5. Лаврін Г. З. Технологія навчання веденню м'яча в баскетболі / Г. З. Лаврін. Київ : ТМФВ, 2015.
6. Маякада Ф. А. Взаємозв'язок швидкості та спритності з технікою ведення м'яча у футболі / F. A. Makadada. ICOPESH 2022. 2022. С. 67–74.
7. Основи тактичної підготовки у футболі: навч. посібник / укл. : Осадець М. М., Байдюк М. Ю. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
8. Пасічник В. П. Теорія і методика викладання баскетболу / В. Пасічник. Запоріжжя : ЗНУ, 2018.
9. Conte D., Scanlan A., Rusciano A. Dribble Deficit quantifies dribbling speed independently from sprinting speed during linear and COD tasks in pre-adolescent basketball players. Frontiers in Physiology. 2020.
10. Park J., Lee Y., Kim S. Dribble Accuracy and Arm Coordination Pattern According to Motor Expertise and Tempo. *Frontiers in Psychology.* 2023.

© Г. В. Тітова
© В. В. Бобошко
© В. А. Бандура
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0