

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
Факультет магістратури, заочного навчання і підвищення кваліфікації  
Кафедра спортивних та рухливих ігор

КОРОВЯКОВ ЄВГЕН ОЛЕКСАНДРОВИЧ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОБУДОВИ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ЧОЛОВІЧОЇ  
КОМАНДИ СУПЕРЛІГИ З БАСКЕТБОЛУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній рівень	Другий магістерський <i>(назва освітнього рівня)</i>
галузь знань	01 Освіта/Педагогіка <i>(шифр і назва галузі знань)</i>
Спеціальність <i>(напрямок підготовки)</i>	017 Фізична культура і спорт <i>(код і назва спеціальності)</i>
спеціалізація	
Освітня програма	Тренерська діяльність в обраному виді спорту (баскетбол) <i>(назва спеціалізації)</i>

Науковий керівник: Помещикова Ірина Петрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ХАРКІВ–2026

**АНОТАЦІЯ**  
**кваліфікаційної роботи**  
**Коровякова Євгена Олександровича**  
**ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОБУДОВИ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ**  
**ЧОЛОВІЧОЇ КОМАНДИ СУПЕРЛІГИ З БАСКЕТБОЛУ**

**Актуальність роботи.** В сучасних умовах у баскетболі відбувається значне збільшення змагальної практики, що обумовлює структуру річного циклу, що веде до скорочення тривалості підготовчого періоду. У зв'язку з цим важливим фактором для досягнення успіху в змагальній боротьбі є розробка тренером такої структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих баскетболістів у підготовчому періоді, які б дозволили досягнути спортсменам оптимальної спортивної форми до відповідальних ігор. Для досягнення максимальної ефективності ігрової діяльності команди потрібно чітко планувати тренувальний процес, враховуючи специфіку команди.

**Мета дослідження** – експериментально перевірити ефективність побудови річного макроциклу чоловічої команди суперліги з баскетболу.

**Завдання роботи:**

1. На основі науково-методичної літератури розглянути теоретичні аспекти раціоналізації структури тренувального процесу у баскетболі.
2. Вивчити Положення та Регламент чемпіонату України з баскетболу серед чоловічих команд суперліги та спланувати річний план підготовки.
3. Провести аналіз фізичної та технічної підготовленості баскетболістів команди суперліги в підготовчому періоді річного макроциклу.
4. Дослідити ефективність ігрових дій команди суперліги протягом чемпіонату України з баскетболу серед чоловічих команд суперліги.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, контент аналіз, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, контент аналіз, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні прийняли участь баскетболістки чоловічої баскетбольної команди супер ліги БК Рівне-ШВСМ м. Рівне у кількості 14.

**Результати:** Вивчення Положення та Регламенту чемпіонату України з баскетболу серед чоловічих команд суперліги та вищої ліги, показало суттєві зміни у проведенні чемпіонатів та адаптацію її до умов воєнного стану. Це відобразилося у: використанні формату «баблів» (дозволяє зменшити кількість переїздів і ризик для гравців та персоналу); зміні системи турнірних таблиць (через нерівну кількість зіграних матчів).

Аналіз фізичної підготовленості баскетболістів у підготовчому періоді втягуючого МЗЦ встановив наступні показники: у бігу 20 м –  $3,25 \pm 0,02$  с; у стрибку в гору з розбігу –  $79,5 \pm 0,97$  см; з місця –  $65,63 \pm 0,64$  см; у серійній стрибучості  $12,25 \pm 0,30$  с, у спеціальній витривалості –  $77,75 \pm 0,99$ . Показники технічної підготовленості: у швидкісній техніці –  $12,5 \pm 0,29$  с; у пересуванні в захисті –  $19,50 \pm 0,31$  с; у штрафних кидках –  $30,68 \pm 0,40$  разів; у кидках із точок –  $54,37 \pm 1,03$  разів; у передачі м'яча у відрив правою рукою –  $6,37 \pm 0,28$  рази, лівою –  $5,82 \pm 0,24$  разів. Наприкінці Спеціально підготовчого етапу проведене тестування показало достовірне покращення усіх показників фізичної підготовленості ( $p < 0,05$ ). Приріст результатів тестів склав: у бігу на 20 м 1,84%; у стрибку у гору з розбігу – 3,27%; з місця – 2,46%; у серійній стрибучості 5,63%, у спеціальній витривалості – 4,34. По завершенню підготовчого періоду показники технічної підготовленості мали позитивний приріст: у швидкісній техніці – на 6,0%; у пересуванні в захисті – на 2,46%; у штрафних кидках – на 1,86%; у кидках із точок – на 5,05%; у передачі м'яча у відрив правою рукою – на 8,0%, лівою – на 7,9%. У таких випробуваннях як «Швидкісна техніка», «Пересування в захисті», «Кидків із точок» зміни носили достовірний характер ( $p < 0,05$ ).

Педагогічне спостереження за іграми чемпіонату України серед чоловічих команд суперліги сезону 2025-2026 року показало, що команда БК «Рівне-ШВСМ» вирізняється влучною грою з дальньої дистанції (точність 3-и очкових кидків 31,9%), упевненим виконанням штрафних кидків (точність 73,4%) і добре налагодженим захистом, зокрема завдяки перехопленням. Водночас команді

бракує стабільності в підборах м'яча на щиті, результативності при кидках з-під кільця та в обороні, фоли залишаються частою проблемою. Усунення цих недоліків може суттєво підвищити стабільність виступів і дозволить команді розраховувати на вищу позицію в чемпіонаті.

**Висновки:** 1. Дослідження структури тренувального та змагального процесу команди БК «Рівне-ШВСМ» у сезоні 2024-2025 та 2025–2026 років засвідчує доцільність застосування одноциклового макроциклу при плануванні підготовки команди суперліги до чемпіонату. Визначена періодизація підготовчий період – 11 тижнів, змагальний – 30 тижнів, перехідний – 11 тижнів). У підготовчому періоді доцільно використовувати навчально-тренувальні збори. У змагальному періоді будувати чотириденні змагальні мікроцикли за схемою 1-2-1.

2. Аналіз результатів тестування свідчить про достовірне покращення всіх ключових показників фізичної підготовленості баскетболістів протягом підготовчого періоду річного макроциклу ( $p < 0,05$ ). Результати тестування технічних показників свідчить про загальну позитивну динаміку у розвитку технічної майстерності баскетболістів, хоча не всі зміни мали статистичну достовірність ( $p > 0,05$ ).

3. Команда БК «Рівне-ШВСМ» у сезоні 2025–26 рр. демонструє сильні сторони у грі на периметрі, реалізації штрафних та організації захисту через перехвати. Водночас проблемними залишаються підбори на щиті, двоочкові кидки та дисципліна у захисті (фоли).

**Ключові слова:** баскетболісти, команда суперліги, чемпіонат України, ефективність ігрових дій, план підготовки команди.

**ANNOTATION**  
**of the qualification work**  
**by Yevgeny Aleksandrovich Korovyakov**  
**EFFECTIVENESS OF BUILDING AN ANNUAL MACROCYCLE FOR A**  
**MEN'S SUPERLEAGUE BASKETBALL TEAM**

**Relevance of the study.** Modern basketball involves a large number of competitions, which strongly affects the structure of the annual training cycle and shortens the preparatory period. Because of this, coaches must carefully plan the training process so that players reach their best physical and competitive condition before important matches. Effective planning of the annual training cycle, taking into account the specific characteristics of the team, is a key factor for successful performance during the season.

**Purpose of the study** is to experimentally verify the effectiveness of building an annual macrocycle for a men's Super League basketball team.

**Objectives of the study:**

1. To analyze theoretical aspects of optimizing the structure of the training process in basketball based on scientific and methodological literature.
2. To study the Regulations of the Ukrainian Men's Super League Basketball Championship and develop an annual training plan.
3. To analyze the physical and technical preparedness of Super League basketball players during the preparatory period of the annual macrocycle.
4. To examine the effectiveness of the team's game performance during the Ukrainian Men's Super League Championship.

**Research methods:** theoretical analysis of scientific and methodological literature, content analysis, pedagogical observation, pedagogical testing, and methods of mathematical statistics.

**Participants.** The study involved 14 players of the men's Super League basketball team BC "Rivne-SHVSM" (Rivne).

The analysis of the Regulations of the Ukrainian Men's Super League and Higher League Basketball Championships revealed significant changes in the

organization of competitions and their adaptation to martial law conditions. These changes included the use of the “bubble” format (which reduces travel and risks for players and staff) and modifications to the tournament standings system due to an unequal number of games played. The analysis of physical preparedness of basketball players during the introductory preparatory mesocycle showed the following results: 20 m sprint –  $3.25\pm 0.02$  s; running vertical jump –  $79.5\pm 0.97$  cm; standing vertical jump –  $65.63\pm 0.64$  cm; repeated jump test –  $12.25\pm 0.30$  s; special endurance –  $77.75\pm 0.99$ . Technical preparedness indicators were as follows: speed technique –  $12.5\pm 0.29$  s; defensive movement –  $19.50\pm 0.31$  s; free throws –  $30.68\pm 0.40$  successful attempts; spot shooting –  $54.37\pm 1.03$  successful attempts; fast-break passing with the right hand –  $6.37\pm 0.28$ , with the left hand –  $5.82\pm 0.24$ . Testing conducted at the end of the special preparatory stage showed a statistically significant improvement in all physical fitness indicators ( $p < 0.05$ ). Performance increases were recorded as follows: 20 m sprint – 1.84%; running vertical jump – 3.27%; standing vertical jump – 2.46%; repeated jump ability – 5.63%; special endurance – 4.34%. After the preparatory period, technical indicators also showed positive dynamics: speed technique – +6.0%; defensive movement – +2.46%; free throws – +1.86%; spot shooting – +5.05%; fast-break passing with the right hand – +8.0%, with the left hand – +7.9%. In the tests “Speed Technique,” “Defensive Movement,” and “Spot Shooting,” the changes were statistically significant ( $p < 0.05$ ). Pedagogical observation of games during the Ukrainian Men’s Super League Championship in the 2025–2026 season showed that BC “Rivne-SHVSM” stands out for its effective long-range shooting (three-point accuracy – 31.9%), confident free-throw shooting (73.4%), and well-organized defense, particularly through steals. At the same time, the team lacks consistency in rebounding, efficiency in close-range shots, and defensive discipline, as fouls remain a frequent issue. Eliminating these shortcomings could significantly improve performance stability and allow the team to aim for a higher position in the championship.

### **Conclusions:**

1. The study confirms that a single-cycle annual macrocycle is effective for preparing a men’s Super League basketball team. The recommended structure includes an 11-

week preparatory period, a 30-week competitive period, and an 11-week transition period. During the preparatory period, it is advisable to use training camps. During the competitive period, four-day competitive microcycles should be built according to the 1-2-1 scheme.

2. The analysis of testing results shows a statistically significant improvement in all key physical fitness indicators during the preparatory period of the annual macrocycle ( $p < 0.05$ ). Technical performance indicators demonstrated an overall positive trend, although not all changes were statistically significant ( $p > 0.05$ ).

3. In the 2025–2026 season, BC “Rivne-SHVSM” demonstrates strong performance in perimeter play, free-throw efficiency, and defensive organization through steals. At the same time, rebounding, two-point shooting, and defensive discipline (fouls) remain problematic areas.

**Keywords:** basketball players, super league team, Ukrainian championship, game performance effectiveness, team training plan.