

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

(назва освітнього рівня)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність

017 Фізична культура і спорт

(напрямок підготовки)

(код і назва спеціальності)

спеціалізація

Освітня програма

Тренерська діяльність в обраному виді спорту

(баскетбол)

(назва спеціалізації)

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 ± 0.02 s; running vertical jump – 79.5 ± 0.97 cm; standing vertical jump – 65.63 ± 0.64 cm; repeated jump test – 12.25 ± 0.30 s; special endurance – 77.75 ± 0.99 . Technical preparedness indicators were as follows: speed technique – 12.5 ± 0.29 s; defensive movement – 19.50 ± 0.31 s; free throws – 30.68 ± 0.40 successful attempts; spot shooting – 54.37 ± 1.03 successful attempts; fast-break passing with the right hand – 6.37 ± 0.28 , with the left hand – 5.82 ± 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.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БАСКЕТБОЛІ.....	13
1.1. Система спортивного тренування в баскетболі.....	13
1.2. Тренувальні навантаження в баскетболі.....	20
1.3. Закономірності становлення спортивної форми.....	25
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1.Методи дослідження.....	34
2.2. Організація дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЧЕМПІОНАТУ УКРАЇНИ З БАСКЕТБОЛУ СЕРЕД ЧОЛОВІЧИХ КОМАНД ВИЩОЇ І СУПЕРЛІГИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	39
3.1. Аналіз організації і проведення чемпіонату України з баскетболу серед чоловічих команд вищої і Суперліги під час військового стану.....	39
3.2. План підготовки команди суперліги БК Рівне-ШВСМ до сезону 2025-26 років.....	53
Висновки до розділу 3.....	58
РОЗДІЛ 4. ДИНАМІКА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИСТУПУ ГРАВЦІВ КОМАНДИ СУПЕРЛІГИ БК РІВНЕ-ШВСМ	60
4.1. Стан фізичної та технічної підготовленості гравців команди суперліги БК Рівне-ШВСМ у підготовчому періоді річного макроциклу.....	60
4.2. Ефективність ігрових дій команди суперліги БК Рівне-ШВСМ в сезоні 2025-26 років.....	65
Висновки до розділу 4.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	76

ВСТУП

Актуальність. 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 [4, 8, 39].

Для досягнення максимальної ефективності ігрової діяльності команди потрібно чітко планувати тренувальний процес, враховуючи специфіку команди. У наш час ще дуже важливо враховувати можливості клубу і максимально їх використовувати.

Планування тренувального процесу є основою тренерської роботи професійної команди. Це найскладніша частина роботи тренера. Планування вимагає глибоких знань, умінь правильно вибирати засоби і методи тренування, розраховувати необхідний час і є головною частиною управлінської діяльності тренера та її головним змістом.

Планування спортивного тренування здійснюється як для команди, так і для кожного гравця окремо. Складаються командні та індивідуальні плани. При розробці плану враховуються масштаби змагань, в яких братиме участь команда, кваліфікація команд суперників, з якими зустрічатиметься команда, використовується система контрольних завдань і вправ, за допомогою яких оцінюється рівень фізичної, технічної, тактичної та ігрової підготовленості окремих гравців і команди в цілому .

Для баскетболу характерна командна боротьба з суперником. З урахуванням цих особливостей спрямованість навчально-тренувального процесу розподіляється на фізичну, технічну, тактичну та ігрову підготовку [13, 32, 61].

Фахівці [16, 24; 48 та ін.], які вивчають проблему підготовки висококваліфікованих спортсменів у командних спортивних іграх, виділяють такі проблеми як: складність побудови процесу підготовки з урахуванням виходу на максимальний рівень підготовленості не одного чи кількох гравців, а команди загалом; тривалість ігрового сезону і значна кількість ігор, які вимагають від гравців максимальних проявів фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості. Це зумовлює складність розв'язання цієї проблеми.

Вознюк Т. В. вказує, що оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток здійснюється на основі визначення та всебічного аналізу закономірностей змісту і структури змагальної діяльності залежно від етапу формування спортивної майстерності; визначення чинників, які забезпечують високу ефективність змагальної діяльності спортсменів; виявлення особливостей структури спортивної підготовленості та динаміки її окремих компонентів протягом різних етапів річного тренувального циклу (фізичної, технічної, функціональної та психологічної підготовленості); урахування загальних морфофункціональних особливостей гравців; встановлення оптимального співвідношення параметрів тренувальної діяльності на різних етапах підготовки з урахуванням особливостей змагальної діяльності і закономірностей формування спортивної майстерності [8].

Найбільш доцільно в командних ігрових видах спорту здійснювати підготовку спортсменів у тренувальному макроциклі на основі програмування з урахуванням положень теорії періодизації спортивного тренування. Програмування є ключовою ланкою в загальній системі підготовки спортсменів. На основі програмування тренувальний процес будується більш раціонально з урахуванням особливостей змагальної діяльності, що дозволяє здійснювати цілеспрямовані управлінські впливи в процесі вдосконалення спортивної майстерності [23, 31, 61].

Для оптимального розв'язання сучасних проблем підготовки висококваліфікованих баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей значущим є використання аналітико-синтетичних підходів, що вимагає вдосконалення системи підготовки спортсменів [15, 25, 34].

Проте досліджень щодо аналізу побудови річного макроциклу та його ефективності у чоловічих командах суперліги з баскетболу недостатньо, що и стало привидом наших досліджень.

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

Об'єкт дослідження: тренувальний та змагальний процес баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Предмет дослідження: ефективність побудови річного макроциклу чоловічих команд 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.

Наукова новизна отриманих результатів. На основі аналізу розвитку структури підготовки баскетбольних команд суперліги в річному макроциклі в умовах військового стану розкрито методику підготовки до змагань в сучасних умовах:

- вивчені причини тривалості і організації змагальних періодів річного циклу у клубів суперліги та визначення переможців змагань;
- встановлено етапи та мікроцикли, за рахунок яких можливе скорочення підготовчих періодів, та запропонована побудова мікроциклів у змагальному періоді з метою підтримки спортивної форми команди протягом сезону;
- розкрито динаміку становлення спортивної форми команди суперліги у підготовчому періоді;
- проаналізовано кількісні параметри змагальних показників в річному циклі для баскетбольних команди суперліги.

Практичне значення одержаних результатів. Практична значущість дослідження визначається його орієнтацією на використання виявлених закономірностей структури річного циклу в баскетбольній команді суперліги під час військового стану в країні.

Запропонована технологія планування підготовчого та змагального періодів та їх структурних елементів, що дозволить більш надійно керувати підготовкою команди, регулювати кількісні та якісні змагальні показники, підтримувати необхідний рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості гравців і надійність їх дій у грі.

Апробація результатів магістерської роботи. Отримані теоретичні положення і результати дослідження оприлюднені на студентській конференції Харківської державної академії фізичної культури (2025р.).

Публікації. Основний матеріал магістерської роботи відображено у публікаціях до матеріалів III Всеукраїнської наукової конференції «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини», присвяченої Дню науки в Україні (2025) та у збірці магістерських робіт 2025 р..

Структура і обсяг роботи. Робота містить вступ, чотири розділи, висновки, методичні рекомендації і список літературних джерел. У роботі 18 таблиць і 12 рисунків. Загальний обсяг роботи 83 сторінки. У роботі використано 63 літературних джерела.

РОЗДІЛ І

ПРОБЛЕМА РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БАСКЕТБОЛІ

1.1. Система спортивного тренування

В. М. Платонов підкреслює, що особливою специфікою відрізняється змагальна діяльність у спортивних іграх. Тривалість національних чемпіонатів в ігрових видах нерідко досягає 8–10 міс з кількістю ігор до 40 і більше. Додатково команди виступають у різного роду кубкових змаганнях, доводячи загальну кількість офіційних ігор до 60 і більше. Процес перед ігровою, властиво ігровою і після ігровою підготовки може охоплювати в різних видах спорту від 150–160 днів і 400–450 год до 200–220 днів і 550– 650 год, складаючи в підсумку більшу частину річного тренувально-змагального процесу [43].

Різник Н. В. зазначає, що сучасна система підготовки спортсменів є складним, багатофакторним явищем, яке вміщує цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови та ін., що, в свою чергу, забезпечує досягнення спортсменом найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсмена до змагань [46].

Автор виділяє, що у процесі спортивного тренування вирішуються наступні завдання:

1. Освоєння техніки і тактики обраної спортивної дисципліни.
2. Вдосконалення рухових якостей і покращення можливостей функціональних систем організму, які забезпечують успішне виконання змагальної справи та досягнення запланованих результатів.
3. Виховання необхідних морально-вольових якостей.
4. Забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовки.

5. Отримання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності [46].

Носко Р. В. відзначає: успішний виступ команди насамперед залежить від чіткого виконання плану підготовки по всіх розділах кожним гравцем. У боротьбі з рівним суперником або навіть з командою, що має деяку перевагу, результат багато в чому залежить від мистецтва тренера в управлінні командою; розкриття й дотримання теоретичних основ та закономірностей управління тренувальним процесом висококваліфікованих волейболістів сприяє покращенню якості їх підготовки, належному рівню виконанню вправ, збільшує ефективність працездатності та підвищує шанси досягнення високого результату, а також, в свою чергу, зменшує вірогідність отримання спортсменом травми [37].

Прудивус Н. А зазначає, що підготовка кваліфікованих баскетболістів вимагає науково обґрунтованого підходу до формування річної структури тренувального процесу, зокрема в умовах вищих навчальних закладів. Програмування фізичної підготовки дозволяє враховувати специфіку окремих етапів річної підготовки, рівень фізичної готовності та темпи розвитку спортивної форми студентів-спортсменів, що сприяє більш ефективній організації тренувального процесу [44].

Як зазначають спортивні дослідники, підготовка спортсмена є процесом використання різноманітних факторів (засобів, методів, принципів), які дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток баскетболіста, забезпечуючи досягнення необхідного рівня його готовності до спортивних результатів. Основною метою підготовки є розвиток духовних та фізичних якостей спортсмена, а специфічною метою – досягнення високих спортивних досягнень. У процесі багаторічного тренування, крім завдань, спрямованих на покращення спеціальних фізичних, психічних, моральних та вольових якостей, удосконалення технічних і тактичних навичок, а також інтелектуальної підготовки в сфері теорії та методики спорту, важливо також вирішувати питання, які забезпечують спортсмену міцне здоров'я, моральне

та інтелектуальне виховання, а також гармонійний фізичний розвиток [17, 26, 55].

На думку Безмилова М. М., серед найбільш актуальних напрямів для подальшого вдосконалення та розширення фундаментальних знань періодизації тренувального процесу команд високої кваліфікації в ігрових видах спорту, можна вважати такі [3]:

1. Періодизація підготовки національних збірних команд до участі в офіційних міжнародних змаганнях. Основним завданням під час такого планування, є необхідність створення умов для швидкого виходу команди на необхідний рівень готовності для демонстрації високих спортивних результатів протягом щільного та короткострокового турніру.

2. Періодизація підготовки клубної команди до тривалого ігрового сезону, в рамках якого основні зусилля тренерського штабу повинні бути спрямовані на забезпечення умов для довгострокового збереження стану спортивної форми, компенсацію кумулятивного впливу великої кількості матчів, розподілу ігрових навантажень та формування готовності до демонстрації якісної гри в заключних та найбільш відповідальних стадіях ігрового сезону.

3. Планування міжігрових мікроциклів, які стають фактично єдиним структурним утворенням тренувального процесу протягом тривалого змагального періоду (in-season). Поглиблення наукових знань в даному напрямі має здійснюватися шляхом побудови та експериментальної перевірки різних варіантів моделей короткострокових циклів, заснованих на врахуванні об'єктивних факторів, що супроводжують процес підготовки команд високої кваліфікації протягом змагального періоду [3].

Платонов В. М. вважає, що тренування в системі підготовки баскетболістів є не тільки засобом контролю над рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, але й найважливішим засобом підвищення тренуваності та спортивної майстерності [43]. Так, на думку автора, в процесі фізичної підготовки спортсмену важливо підвищувати функціональні можливості систем організму, що сприяють досягненню високого рівня

загальної та спеціальної тренуваності. Це включає розвиток таких рухових якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація, а також здатність ефективно проявляти ці якості в умовах змагань, удосконалюючи їх комплексно та синхронно [43]. Автор зазначає, що засоби спортивного тренування, а саме фізичні вправи, умовно поділяються на чотири групи: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні. Загально-підготовчі вправи сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена і можуть як відповідати вимогам конкретного виду спорту, так і суперечити їм при вирішенні завдань загального фізичного виховання. Допоміжні вправи сприяють формуванню спеціальних навичок для подальшого вдосконалення в обраному виді спорту. Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в тренуванні кваліфікованих спортсменів, оскільки включають елементи змагальної діяльності та вправи, схожі за структурою, формою та характеристиками функціональних систем організму. Змагальні вправи, в свою чергу, передбачають виконання рухів, які є частиною спортивної спеціалізації і відповідають правилам змагань. Вони характеризуються низкою особливостей: по-перше, під час їх виконання досягаються рекордні результати, що дозволяє визначити максимальні адаптаційні можливості спортсмена; по-друге, змагальні вправи є наочними моделями резервних можливостей спортсмена [38, 51].

У роботі Тодорова В. Г. розкрито, що при підборі методів слід стежити за тим, щоб вони чітко відповідали поставленим завданням, загальним дидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їхній кваліфікації і підготовленості. У спорті, де особливе місце приділяється зв'язку з практикою, а також через специфічні особливості спортивної діяльності, основна роль відводиться практичним методам [52]. Тодорова В.Г. зазначає, що ефективність методів навчання прямо пов'язують із підбором вправ на основі їх структурних і медичних прийомів, що відповідають їм.

На думку Тодорова В. М., підготовка спортсмена є цілеспрямованим педагогічним процесом, який організовується відповідно до принципів, встановлених у педагогічній практиці. Ефективність підготовки спортсменів багато в чому залежить від здатності тренера застосовувати психологічні, фізіологічні, біохімічні, педагогічні та інші закономірності, що лежать в основі методики тренувальних занять. Ці закономірності знайшли своє відображення в принципах методики спортивного тренування [52].

Спеціальні принципи спортивного тренування є узагальненням теоретичних положень, які визначають зміст і процес підготовки спортсменів відповідно до поставлених загальних закономірностей та мети. Принципи є засадами для реалізації у навчально-тренувальному процесі методичних підходів, які визначаються численними типовими ситуаціями, які характерні у процесі підготовки спортсменів.

Спеціалісти у галузі спорту виділяють такі специфічні принципи спортивного тренування:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблена спеціалізація;
- єдність загальної (фундаментальної, базової) і спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості збільшення навантаження та тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність навантажень;
- варіативність навантажень • циклічність процесу підготовки;
- єдність і взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості [22, 28, 43].

Тодорова В. М. висловлює думку про те, що залежність спортивних досягнень від різнобічного розвитку спортсмена пояснюється двома закономірностями:

1. Єдністю організму, тобто взаємозв'язком всіх його органів, систем і функцій в процесі діяльності. Оскільки організм являє собою єдине ціле,

розвиток одних здібностей не може відбуватися ізольовано від розвитку інших. Кожна властивість, якість, здатність розвивається успішніше, якщо одночасно відбувається розвиток і інших властивостей, якостей і здібностей, правда, в певному співвідношенні і до оптимального рівня.

2. Взаємодією (переносом) різних рухових навичок і умінь. Чим ширше коло навичок і умінь, подібних за структурою зі змагальним вправою, тим бі сприятливіші передумови для оволодіння новими навичками і вдосконалення освоєних раніше [52].

Бессарабов М. С. висловлює думку що для того, щоб баскетболісти швидко і ефективно освоїли гру, тренер повинен знати, як і за допомогою яких засобів передати навчальний матеріал, а також як правильно організувати тренувальний процес. Основними напрямками роботи є такі дидактичні принципи педагогіки, як свідомість і активність, наочність, систематичність і послідовність, доступність, міцність засвоєння та інші [5]. Також автор відзначає, що хороша фізична підготовленість та вміння володіти м'ячем можливі лише за умови регулярного відвідування занять. Якщо відсутня систематична робота, то засвоєні знання і навички, вміння використовувати їх практично поступово забуваються і зникають, а загальна фізична працездатність організму знижується [5].

Зі слів Бессарабова М. С., під час виконання вправ особливо важливим є виправлення помилок. Воно починається зі з'ясування причин їх виникнення. Це можуть бути:

- поспішний перехід до нового складного для вивчення руху та умови його виконання;
- відсутність у спортсменів правильного уявлення про вправу (дію, рух), що вивчається;
- невміння використати раніше опановані елементи у новому русі;
- відсутність необхідного рівня розвитку фізичних якостей; • недостатня інформація про правильне виконання [5].

У роботі розкрито, що в процесі вдосконалення майстерності найбільш поширеними є такі прийоми: введення визначених завдань, використання проміжних фінішів під час інтервального методу тренування, подовження та скорочення ігрового часу, виконання вправ партнером, котрий моделює гру певного суперника та сонливості його ігрової діяльності, ускладнення діяльності за рахунок обмеження простору, часу тощо [5].

Бессарабов М. С. вважає, що головним змістом командного тренування є тактична та ігрова підготовка. За своїм змістом тренувальні заняття бувають:

- тематичними, які присвячуються одному з видів підготовки: теоретичній, фізичній, технічній, тактичній, ігровій.
- комплексними, на яких розв'язуються завдання двох або більше видів підготовки (фізичної та технічної, технічної та ігрової тощо).

За своєю побудовою тренувальні заняття розподіляються на:

- фронтальні – усі баскетболісти виконують одні і ті ж вправи у трикутниках, колах і т. ін.;
- колові – для проведення заняття виділяють декілька місць (станцій) для виконання вправ [5].

У статті М. С. Бессарабов доведено, що основним завданням навчально-тренувального процесу для баскетболістів є набуття вміння ефективно поєднувати конкретні технічні прийоми з відповідними тактичними діями. Метою спортивної підготовки є досягнення найвищого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості баскетболіста для досягнення максимальних результатів у змаганнях.

Основні завдання, що вирішуються під час підготовки, включають:

- оволодіння технікою та тактикою гри;
- досягнення необхідного рівня розвитку рухових якостей і функціональних систем організму гравця;
- формування моральних та вольових якостей;
- підготовка до необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;

- здобуття теоретичних знань і практичного досвіду для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення різних аспектів підготовленості баскетболіста та їх прояв у змаганнях [5].

1.2 Тренувальні навантаження в баскетболі

На думку Козіної Ж. Л. та Слюсарєва В. Ф під час організації навчально-тренувального процесу для баскетболісток особливі труднощі виникають при плануванні навантажень певної інтенсивності та визначенні їх відповідності кожному гравцю в конкретній зоні потужності. Автори вважають, що найбільш точно здійснити таке планування можливо, спираючись на відносні показники фізіологічних змін в організмі, однак реалізація цього на практиці є доволі складною для тренера [19].

Як підкреслюється в роботі Кузьминчука А. П., у спортивній підготовці майже всіх видів спорту застосовуються тренувальні навантаження різного обсягу. Їхній рівень визначається частотою занять, їх тривалістю, загальним обсягом виконаних вправ, а також інтенсивністю й ступенем напруженості. Дослідники та фахівці особливу увагу зосереджують на змісті й особливостях навантажень, що використовуються в тренувальному процесі. [28]. Автор наголошує на тому, що чим вищий рівень функціональних резервів основних фізіологічних систем організму спортсмена, тим більше передумов для подальшого зростання його спеціальної працездатності [28].

Гребінка Г.Я. стверджує, що контроль за тренувальним навантаженням є ключовим елементом у складній і багатогранній системі управління підготовкою спортсмена. Ефективність цього процесу значною мірою визначається обізнаністю тренера щодо механізмів адаптації організму спортсмена до різних режимів навантаження. Саме ці адаптаційні механізми лежать в основі обґрунтованого розподілу навантажень за їх спрямованістю та інтенсивністю протягом певного етапу підготовки [9].

Як відзначається у праці Смолюк В. І. із співавторами, навантаження в тренувальному процесі слід розуміти як вплив фізичних вправ на організм баскетболіста, який спричиняє активну реакцію його функціональних систем. Важливо вміти правильно дозувати інтенсивність тренувань: якщо під час одного заняття рівень фізичного навантаження є високим, то на наступному його бажано знизити, особливо за умов щоденних тренувань [49].

На думку автора, правильне дозування фізичного навантаження під час індивідуального тренування є ключовим чинником для покращення функціональних можливостей організму баскетболіста та досягнення ним високого рівня тренуваності. З цією метою необхідно:

1. підбирати фізичні вправи відповідно до рівня підготовленості спортсмена;
2. організовувати тренування так, щоб навантаження поступово зростало;
3. включати до занять перерви або вправи малого навантаження як форму активного відпочинку;
4. здійснювати контроль за частотою серцевих скорочень упродовж усього тренування [49].

За даними літературних джерел, протягом ігрового сезону для розвитку та підтримки загальної витривалості можна використовувати різноманітні фізичні вправи. Особливо важливим для тренерів є біг на довгі дистанції під час тренувальних зборів у підготовчий період. Хоча показники цього виду вправи безпосередньо не впливають на кількісні результати ігрової діяльності, вони визначають, як швидко ці показники знижуватимуться після закінчення гри та як часто гравець допускатиме помилки в своїх діях. Однак аналіз літератури не надає чітких рекомендацій щодо контролю обсягу та інтенсивності навантаження, а також врахування індивідуальних особливостей гравців [54].

Деякі тренери, зокрема Є. Мурзін, С. Защук, Є. Бурін, використовують власні методики для розвитку витривалості. Однак процес визначення параметрів тренувального навантаження є складним, дороговартісним і лише

приблизним. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває використання максимально простих і доступних методів контролю інтенсивності навантажень [40].

Для індивідуального підбору бігових навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості баскетболістів була розроблена комп'ютерна програма, що працює в середовищі Windows з використанням Mathcad. Вона автоматично обчислює параметри тренувального режиму після введення результатів бігу (час проходження певної дистанції). Програма будує логарифмічний графік і формує таблицю з граничними показниками метаболічних джерел енергії, що дає змогу оцінити послідовність залучення енергетичних систем та адаптувати програму бігової підготовки до індивідуальних потреб спортсмена [40].

Білявець М. привів модель тренувального заняття з використанням анаеробної алактатної енергетичної системи:

1. Проведення розминки.
2. Виконання короткотривалих вправ на вдосконалення технічних навичок.
3. Опрацювання елементів, що вимагають максимальної швидкості та спритності (тривалість від 2 до 8 секунд).
4. Вправи на розвиток максимальної сили.
5. Завдання для підвищення витривалості [6].

Під час тренувань з баскетболу необхідно поєднувати техніко-тактичну підготовку з вправами на розвиток максимальної швидкості, швидкісної витривалості та аеробної витривалості, що активізують різні енергетичні системи організму. Щоб уникнути надмірної втоми й небажаної адаптації лише до одного виду навантаження, слід раціонально поєднувати зазначені компоненти. Це можна реалізувати за допомогою таких підходів:

- формування тренувального процесу так, щоб під час одного заняття активувалась лише одна з енергетичних систем;

- чергування навантажень у межах мікроциклів відповідно до провідних енергетичних систем, характерних для певного виду спорту [6].

Спеціалісти виділяють, що планування стратегії підготовки має базуватися на точному віці спортсменів та їхньому рівні готовності до певного навантаження, з обов'язковим урахуванням рівня їхньої рухової активності. Крім того, можливе фіксування щоденного обсягу фізичної активності спортсмена (або самостійно, або тренером): ранкова зарядка, фізкультпаузи, оздоровчий біг чи ходьба, прогулянки, танці, рухливі ігри, а також інші форми самостійних занять – аеробіка, туризм, плавання, спортивні ігри тощо [50].

Костюкевич В. М. зазначає, що процес тренувального керівництва, який здійснюється тренером за активної участі спортсмена, включає три основні етапи:

- а) Збирання даних про стан спортсмена, що охоплює показники фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості, реакції організму на тренувальні й змагальні навантаження, а також характеристики змагальної діяльності;
- б) Аналіз отриманої інформації, що передбачає зіставлення фактичних показників із запланованими, розробку шляхів планування та корекції тренувального процесу з метою досягнення оптимального результату;
- в) Прийняття управлінських рішень, що включає формулювання цілей, постановку завдань, складання планів і програм, вибір засобів і методів, які сприятимуть досягненню бажаного ефекту у тренувальній і змагальній діяльності [22].

Зі слів автора, керування тренувальним процесом спортсменів високого рівня передбачає підбір найефективніших засобів впливу на організм – таких як вправи, методики й тренувальні програми – що відповідають їхньому поточному стану та сприяють подальшому підвищенню рівня підготовленості. Водночас, для забезпечення дієвого контролю за станом

спортсменів і досягнення вищої працездатності необхідно здійснювати всебічне комплексне оцінювання усіх складових їхньої підготовки [30].

За словами фахівця, коли навантаження наближаються до межі можливостей, крива, що показує, як змінюється рівень тренуваності, може стати схожою на параболу. Це відбувається через перенапруження організму гравців і збій у його здатності пристосовуватись [61].

Автор відзначає, що під час окремих тренувальних занять рекомендується дотримуватись певної послідовності фізичних навантажень:

- Для розвитку швидкості та швидко-силових якостей: спочатку виконуються аеробні вправи, а потім – анаеробні алактатні навантаження.

- Для покращення швидкісної витривалості можливі такі варіанти:

1. Спочатку аеробні навантаження, далі – анаеробні алактатні;
2. Початок з аеробних вправ, потім – анаеробні алактатні й після них – анаеробні гліколітичні;
3. Спершу анаеробні алактатні, далі – анаеробні гліколітичні навантаження.

- Для вдосконалення аеробно-анаеробних механізмів рухової діяльності (наприклад, у грі чи змаганнях): спочатку виконуються аеробні вправи, потім – анаеробні гліколітичні навантаження.

- Для розвитку загальної витривалості можливі такі варіанти:

1. Використання переважно лише аеробних навантажень;
2. Спершу анаеробні алактатні вправи, потім – аеробні;
3. Початок з анаеробних гліколітичних навантажень, а потім – аеробні;
4. Спочатку анаеробні алактатні, далі – гліколітичні, і на завершення – аеробні навантаження [20].

На думку автора, розминку спортсмени проводять для того, щоб підготувати організм до майбутнього фізичного навантаження. Під час неї вирішуються кілька важливих завдань:

- Функціональні: прискорюється підготовка основних систем організму (серцево-судинної, дихальної тощо) до м'язової роботи;
- Рухові: активується м'язова система, покращується передача нервових імпульсів до м'язів і з м'язів;
- Емоційні: створюється позитивний психологічний настрій на тренування чи змагання. [20].

1.3. Закономірності становлення спортивної форми

Пруднікова М. С., Скобеєв І. О., Жулавський С. Г. стверджують, що 40% тренерів вважають, що спортивна форма – це стан найвищої готовності спортсмена до досягнення результатів, які відповідають його індивідуальним можливостям. У процесі формування спортивної форми виділяють три основні фази: формування (становлення) форми, її тимчасове підтримання та тимчасову втрату [45].

На думку Рябчун Л. Я., Арзютов Г. М. спортивна форма є багатогранним явищем зі складною ієрархічною будовою. Як інтегральна, узагальнена модель готовності спортсмена до досягнення високих результатів у спорті, найчастіше розглядається гармонійна взаємодія основних компонентів підготовки – фізичної, технічної, тактичної та психологічної. Водночас ці ключові складові спортивної форми (фактори спортивного успіху) мають власну ієрархічну структуру, що зумовлює складну систему взаємозв'язків і взаємодій між ними на різних етапах адаптаційного процесу [47]. За даними авторів, спортивна форма може формуватися як якісно новий стан лише за умови досягнення високого рівня тренуваності. Така можливість відсутня на нижчих етапах, зокрема на початковій стадії, коли тренуваність лише розвивається, і тим більше — на завершальному етапі, коли вона починає знижуватися через відомі закономірності адаптаційного процесу [47].

Л. Я. Рябчун і Г. М. Арзютов зазначають, що стан спортивної форми має відносну стабільність у часі й визначається низкою чинників:

особливостями виду спорту, індивідуальними морфофункціональними характеристиками спортсмена, його рівнем підготовки, поточним фізичним і психоемоційним станом, а також режимом тренувального процесу. Цілеспрямований вплив на ці чинники дозволяє ефективно керувати спортивною формою для досягнення найвищих результатів у майбутніх змаганнях [47].

На думку авторів, оцінка спортивної форми на основі результатів змагань вимагає не лише ретельного статистичного опрацювання, а й глибокого змістовно-логічного аналізу. Лише за таких умов індивідуальні зміни у спортивних результатах можуть слугувати головним інтегральним показником динаміки спортивної форми [1].

За спостереженнями Л. Я. Рябчуна та Г. М. Арзютова, незалежно від особливостей тренувальних програм, усе більшого значення у великому спорті набувають оперативні компоненти управління спортивною формою. Престижність змагань і зростаюча комерціалізація випробовують не лише біоенергетичні ресурси спортсменів, а й їхні інтелектуальні, моральні, вольові та емоційні якості. Саме ці складові найчастіше зазнають впливу стресу, що призводить до «зривів» спортивної форми, тоді як стабільні компоненти залишаються переважно незмінними, лише тимчасово піддаючись впливу лабільних чинників через психорегуляційні механізми. Це пояснює, чому спортсмен упродовж кількох днів або тижня може показувати як надзвичайно високі, так і несподівано низькі результати [47].

Шинкарук О. А. вважає, що у стиснутому та максимально інтенсифікованому варіанті побудови річного циклу підготовки спортсмен підтримує спортивну форму протягом трьох етапів, кожен з яких триває в середньому 4-7 тижнів, між якими знаходяться періоди відновлення форми тривалістю 8-12 тижнів [56].

За словами Т. Б. Кутека та І. І. Вовченка, спеціально-підготовчий етап передбачає тренування, спрямоване на подальше підвищення рівня тренуваності та набуття спортивної форми. Це досягається за рахунок

збільшення обсягу спеціально-підготовчих вправ, варіантів тренувального виконання змагальних дій, а також самих змагальних вправ. Основна увага приділяється розвитку комплексних фізичних якостей (швидкісних, швидкісно-силових, спеціальної витривалості) на основі підготовчої бази, закладеної на першому етапі. Крім того, важливу роль відіграють цілеспрямовані засоби, що сприяють підвищенню спеціальної працездатності та стабільності технічного виконання [29].

Згідно з Т. Б. Кутеком та І. І. Вовченком, змагальний період спрямований на подальше вдосконалення та підтримку спортивної форми. Підготовка здійснюється з урахуванням календаря основних змагань та їх особливостей – завдань спортсмена, складу суперників і умов проведення. Обсяг змагальних навантажень залежить від рівня змагань, сили суперників та емоційного стану спортсмена, причому відповідальні старти мають більший вплив на організм, ніж звичайні тренування чи контрольні змагання [29].

Т. Б. Кутек та І. І. Вовченко підкреслюють, що покращення спортивних результатів та вдосконалення спортивної форми можливі лише за умови індивідуалізації технічної підготовки спортсмена. Такий підхід сприяє формуванню особистого стилю, доповнює базову техніку оригінальними елементами й деталями, а іноді — навіть новими технічними структурами [29].

Донець В. висловлює свою точку зору щодо спортивної форми, припускаючи, що вона є якісно новим станом, відмінним від просто високої тренуваності. На його думку, ключовою ознакою спортивної форми є підвищена реактивність: спортсмен у стані спортивної форми реагує на стандартне навантаження більш виражено, ніж той, хто має лише високий рівень тренуваності [14]. На думку автора спортивна форма базується на високому рівні тренуваності. Обидва стани є комплексними і відображають функціональний стан організму спортсмена. Водночас, спортивна форма відрізняється тим, що супроводжується досягненням високих результатів і

має обмежену тривалість, тоді як тренуваність забезпечує стабільний, але не обов'язково максимальний результат [14].

Пікінер О. С., Куниця О. П. та Пікінер Ю. І. зазначають, що планування тренувального процесу в експериментальній групі відбувається з урахуванням фаз становлення спортивної форми. Вважається, що умови для накопичувальної та стабілізаційної фаз становлення спортивної форми формуються у першому підготовчому періоді, тоді як для трансформуючої та реалізаційної фаз – у другому [41].

Грибан В. та Фоменко А. відзначають, що ефективність спортивних тренувань забезпечується за умови створення відповідних передумов. Однією з ключових є наявність у спортсмена установки на підвищення рівня спортивної форми та досягнення поставленої мети. Для цього враховуються результати виконання вправ, проводиться аналіз допущених помилок на основі контролю й самоконтролю [11].

Пітин М. зазначає, що в процесі підготовки команд з ігрових видів спорту необхідно враховувати, що досягнення стану спортивної форми окремими гравцями та командою в цілому може відбуватися неодноразово, а також існування значних відмінностей у рівні їхньої підготовленості. Деякі дослідники відносять до чинників, що оптимізують управління підготовкою і функціональним станом баскетболістів у межах річного макроциклу, такі елементи, як структура та методика організації тренувального процесу, умови його проведення, а також інформаційне та науково-методичне забезпечення [42].

Ляшенко А. О. зазначає, що у тренерській діяльності існують як внутрішні, так і зовнішні обмеження. До внутрішніх належать вікові особливості спортсмена, рівень його спортивно-технічної підготовки, а також закономірності розвитку спортивної форми. Зовнішніми обмеженнями виступають планові завдання щодо підготовки спортсменів до розрядів і звань, система оцінювання роботи тренера, структура змагальної діяльності та відбору. Ефективна робота тренера передбачає обов'язкове врахування

обох типів обмежень. Ігнорування внутрішніх факторів може призвести до перевантаження спортсменів, зривів у підготовці та постановки нереалістичних завдань [33]. Ляшенко А. О. зазначає, що у процесі становлення і розвитку спортивної форми суттєве значення мають біологічні закономірності розвитку організму, тоді як у функціонуванні спортивної команди провідну роль відіграють соціальні закони формування і розвитку як особистості, так і колективу [33].

На думку Вертелецького О.І., Богатиря В.Г., Гроховича О.М, спортивна форма визначається чинниками реалізації, до яких належать:

- а) Функціональна резистентність – це здатність організму адекватно реагувати на змагальне навантаження, підтримувати високу працездатність навіть у стані втоми, швидко відновлюватися та демонструвати гіперкомпенсацію функцій.
- б) Адекватність якостей і навичок – відповідність рівня розвитку фізичних якостей специфіці сформованих рухових умінь і навичок.
- в) Мобілізаційна готовність – психологічна зосередженість та внутрішня налаштованість на досягнення бажаного результату.
- г) Відповідність стратегії і тактики – узгодженість обраної спортивної тактики і стратегії з умовами змагань та запланованими результатами.
- д) Толерантність до стресу – здатність спортсмена зберігати стійкість до перешкод, стресових ситуацій, зовнішніх впливів і невдач [7].

Шинкарук О. А. зазначає, що напружений графік змагань і необхідність демонструвати високий результат багаторазово впродовж коротких відрізків часу ставлять перед тренерами і спортсменами низку важливих запитань: скільки разів на рік реально досягти піку спортивної форми, яка мінімальна тривалість підготовчого етапу, що дозволяє забезпечити суттєвий прогрес у підготовленості, а також які тренувальні засоби й методики є найефективнішими для швидкого розвитку та вдосконалення рухових та інших важливих здібностей спортсмена. [57, 58]

На думку Шкретія Ю.М., комерціалізація спорту призвела до значної трансформації змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів, що зумовило істотні зміни в системі спортивних змагань і суттєво вплинуло на закономірності формування, розвитку та реалізації спортивної форми. Збільшення кількості стартів значно розширило межі змагального періоду, що, у свою чергу, призвело до змін у періодизації спортивної підготовки. Унаслідок цього виникли організаційно-методичні суперечності щодо тривалості тренувального процесу, необхідного для досягнення максимальних індивідуальних результатів у конкретні терміни [59].

За словами Касьяна А.В., набуття спортивної форми баскетболістів передбачає розвиток спеціальної фізичної підготовленості. Оскільки гра включає численні прискорення, швидкісну бігову активність та стрибки, тренувальний процес формується з урахуванням типових фізичних навантажень, характерних для змагальної діяльності [18].

Кравчук Є.В., Горошко Н.І., Безкоровайний Д.О., Садовська І.Ю. зазначають, спортивна форма баскетболістів спрямована на вирішення таких завдань: – покращення функціональних можливостей організму та загального рівня фізичної підготовленості (функціональна підготовка); – вдосконалення основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, а також інших рухових здібностей, зокрема стрибучості, потужності, координації рухів і атлетичної підготовленості, що забезпечують високу ефективність ігрової діяльності та підтримку оптимальної спортивної форми [27].

На думку Кравчука Є. В., Горошко Н. І., Безкоровайного Д. О. та Садовської І. Ю., рівень розвитку спортивної форми залежить від змісту та форми виконання фізичних вправ, на основі яких формується ігрова діяльність баскетболістів. Чим вищий рівень рухових якостей і технічних навичок спортсмена, тим ефективнішою буде його техніка та тактика гри. Проте це не завжди є вирішальним фактором. Часто можна помітити, що гравці з чудовими фізичними якостями діють незграбно, оскільки їм не

вистачає спеціальної спритності – здатності координувати свої рухи в часі та просторі [27].

За висловлюванням Кравчука Є. В., Горошко Н. І., Безкоровайного Д. О. та Садовської І. Ю., фізична підготовка є однією з ключових складових спортивного тренування баскетболістів, орієнтованих на всебічний та спеціалізований фізичний розвиток. Вона сприяє удосконаленню важливих рухових якостей, підвищенню функціональних можливостей та зміцненню здоров'я спортсменів. Рівень спортивної форми баскетболістів безпосередньо впливає на швидкість і якість виконання технічних та тактичних елементів гри, а також на спортивні досягнення команди. Добре фізично підготовлені гравці мають більш стійку психіку та здатність витримувати великі фізичні й психічні навантаження. Високий рівень функціональних можливостей дозволяє їм легше справлятися з втомою та отримувати перевагу над суперниками [27].

На думку Нестеренка Н. А. та Крюковської О. С., в баскетбольній команді важливу роль відіграє індивідуальна спортивна форма кожного гравця, адже саме вона визначає його готовність до виконання техніко-тактичних дій на високому рівні. Водночас важливим є й усвідомлення спортсменом власних можливостей та можливостей партнерів по команді. Однаково високий рівень прагнення до особистих досягнень у різних гравців може завадити досягненню загальнокомандного результату [36].

Надмірне внутрішньокомандне суперництво здатне негативно позначитися на злагодженості дій. Натомість ефективніше функціонують ті команди, де ролі чітко визначені, а рівень спортивної форми кожного гравця гармонійно доповнює загальнокомандну підготовку [2, 10, 35].

Автори підкреслюють ключові фізичні якості, необхідні баскетболістам залежно від їхнього ігрового амплуа. Так, захисник атакуючого типу має вирізнятися швидкою реакцією, високою швидкістю, витривалістю та добре розвиненою мускулатурою плечового поясу. Розігруючий захисник потребує сильних і швидких рук, а також високого рівня функціональних

можливостей. Нападник таранного типу має володіти атлетичністю, що забезпечує швидкі пересування та здатність виконувати швидкі й високі стрибки з розбігу. Мобільний центровий, окрім властивостей, притаманних таранному нападнику, повинен ефективно виконувати стрибки й ривки. Щодо опорного центрального, то для нього характерні максимальна стрибкова витривалість, потужні ноги та здатність виконувати технічні дії в умовах жорсткого силового протистояння [2].

За спостереженнями Р. Дзигара, сучасний баскетбол висуває високі вимоги до рівня спортивної форми гравців. Під час матчу баскетболіст долає дистанцію до 4 км, здійснює понад 150 прискорень на відстанях від 5 до 20 метрів, виконує приблизно 100 стрибків в умовах активного опору з боку суперників, постійно змінює напрямок руху, виконує зупинки та повороти. Частота серцевих скорочень у таких умовах може сягати 180–200 уд/хв, а втрата маси тіла за гру становить від 2 до 5 кг [12].

Висновки до розділу 1

1. Підготовка спортсмена є процесом використання різноманітних факторів (засобів, методів, принципів), які дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток баскетболіста, забезпечуючи досягнення необхідного рівня його готовності до спортивних результатів. У процесі багаторічного тренування, крім завдань, спрямованих на покращення спеціальних фізичних, психічних, моральних та вольових якостей, удосконалення технічних і тактичних навичок, а також інтелектуальної підготовки в сфері теорії та методики спорту, важливо також вирішувати питання, які забезпечують спортсмену міцне здоров'я, моральне та інтелектуальне виховання, а також гармонійний фізичний розвиток.

2. Встановлено, що важливим є використання в навчально-тренувальному процесі високоспеціалізованих засобів підготовки з урахуванням амплуа баскетболістів і характерних особливостей ведення гри, які притаманні конкретному спортсмену або команді в цілому.

3. Для оптимального розв'язання сучасних проблем підготовки висококваліфікованих баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей значущим є використання аналітико-синтетичних підходів, що вимагає вдосконалення системи підготовки спортсменів. Дані питання розглядалися у низці наукових досліджень але і на сьогодні залишаються актуальними і вимагають вирішення.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

При написанні роботи використовували наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Контент аналіз.
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічне тестування.
5. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури. Аналіз науково-методичної літератури дає можливість розглянути проблему планування тренувального процесу в баскетболі, враховуючи тривалий змагальний процес.

Аналіз літературних джерел дозволив нам сформулювати мету і завдання дослідження.

Контент аналіз. Під час проведення дослідження був проаналізований Календарний план змагань з баскетболу 2024-2026 рр., розглянуті і вивчені Правила проведення, Положення і Регламент чемпіонату України серед чоловічих баскетбольних команд вищої і суперліги ліги [62, 63]. Документи дозволили встановити систему проведення змагань, загальні принципи проведення ігор.

Педагогічне спостереження проводилося за іграми чемпіонату України серед чоловічих командах з баскетболу Вищої ліги 2024-2025 рр. та суперліги ліги 2024-2025 рр. та 2025-2026 рр. Було проаналізовано 24 гри, зіграні командою Хмельницький м. Хмельницький у період з 18 жовтня 2024 по 13 квітня 2025 року, командою суперліги БК Рівне-ШВСМ з 13.10.2024 по 2.05.2025 року у кількості 37 ігор (сезон 2024-2025 років) та 4.10.2025 по 7.11.2025 року у кількості 13 ігор (сезон 2025-2026 років) [62].

Педагогічне тестування. Педагогічне тестування проводилося з метою визначення динаміки фізичної і технічної підготовленості гравців команди БК Рівне-ШВСМ. Тестування проводилося у кінці липня та у кінці серпня 2025 року.

Для оцінки фізичної підготовленості гравців використовувались наступні тести:

Тест №1. Швидкість бігу, ривок 20 м.

Гравець виконував прямолінійний ривок на 20 м, стартуючи за сигналом через лицьову лінію майданчика до баскетбольної стійки. Час фіксувався з точністю до десятих секунди.

Тест №2. Стрибок вгору з розбігу (см).

Гравець визначав найвищу точку на вимірювальній планці, укріпленій на щиті у чотирьох стрибках поспіль без пауз. Визначали стрибок з розбігу поштовхом однієї ноги з лінії під щитом.

Тест №3. Стрибок вгору з місця (см).

Гравець визначав найвищу точку на вимірювальній планці, укріпленій на щиті. Визначали стрибок з місця із допомогою рук.

Тест №4. Серійна стрибучість на швидкість і керування стрибком (с). Гравець перестрибує, відштовхуючись двома ногами, поспіль по колу через перешкоди (легкоатлетичні бар'єри між якими натягнуті гумові тяжі) висотою 50 см, розташовані впритул один до одного «хрестом». Усього виконується три кола. Час вимірюється з точністю до десятих секунди після стартового сигналу до моменту приземлення після останнього стрибка. Гравцеві надавалася одна спроба.

Тест №5. Спеціальна витривалість (с).

Гравець виконував «човниковий» біг п'ять разів від щита до щита, щораз із обов'язковим торканням кошика. Гравець починав і закінчував виконання цього тесту з торкання кошика, у момент торкання включався або вимикався секундомір. Виконувалося три спроби з інтервалами 30 с між

ними, з точністю до однієї десятої секунди фіксується час кожної спроби і сумарний час трьох спроб.

Для оцінки технічної підготовленості гравців використовувались наступні тести:

Тест №1. Швидкісна техніка (с).

Гравець виконує обведення «змійкою» трьох перешкод розміром 0,5х0,5 м та висотою не менш 1,0 м, прямолінійно розташованих уздовж майданчика в центрі ліній штрафного кидка та середньої лінії. Гравець розпочинає ведення із-за лицьової лінії під щитом, обводить перешкоду правою рукою та кидає в кошик з-під щита довільним способом, відразу бере інший м'яч, який лежить за майданчиком на відстані 0,5 м за лицьовою лінією під щитом, й продовжує рух у зворотному напрямку лівою рукою, закінчуючи його кидком у кошик з-під щита будь-яким чином. Секундомір зупиняється у момент торкання м'ячем щита або кошика, час вимірюється з точністю до однієї десятої секунди. Гравцю надаються дві спроби з інтервалом 30 с, фіксується кращий час: за умови невлучного кидка, спроба не зараховується.

Тест №2. Пересування в захисті (с).

Гравець з баскетбольної захисної стійки послідовно виконує ривки з вихідної точки 1 у точки 2, 3, 4, 5 і 6 на відстані 5 м з обов'язковим торканням рукою набивних м'ячів, що розташовані на цих точках, і з поверненням щораз у точку 1, також торкаючись там набивного м'яча. Ривки з точки 1 у точки 2, 3 і 4 виконуються обличчям уперед, повернення в точку 1 – спиною вперед, а з точки 1 у точки 5, 6 і назад – приставними кроками. Секундомір зупиняється в момент торкання гравцем м'яча в точці 1 при поверненні з точки 6. Гравець виконує дві спроби з інтервалом відпочинку 15 с, час фіксується з точністю до десятих секунди. Враховується кращий час виконання однієї зі спроб.

Тест №3. Штрафні кидки (кількість очок).

Гравець виконує тридцять кидків серіями по три кидки поспіль по черзі на обидва щити, пересуваючись від щита до щита з веденням. Після перших двох кидків м'яч гравцеві подає партнер, після третього – він підбирає м'яч сам. Загальний ліміт часу на тест – 3хв. Враховується сумарна кількість очок (за перше влучання з трьох кидків нараховується два очки, а за інші – по одному).

Тест №4. Кидки з точок (кількість очок).

Гравець виконує послідовно кидки з десяти рівновіддалених точок (4,5 і 6,75 м від проекції центра кошика). Після кожного кидка гравець підбирає м'яч, переходить з веденням на наступну точку й виконує черговий кидок, не допускаючи порушень відповідних пунктів правил. Точки розташовуються симетрично по обидві сторони від щита на лінії 0° , паралельно лицьовій, а також на лініях під кутом 45° і 90° . Кидки виконуються протягом чотирьох хвилин, враховується сумарна кількість очок, причому за кожне влучання з 6,75м нараховується три очки, за інші – по два.

Тест №5. Передачі м'яча у відрив (кількість точних передач).

Гравець, розташовуючись за лінією штрафного кидка, направляє м'яч у щит, підбирає м'яч, що відскочив від щита і відразу ж направляє його (правою рукою) у мішень розміром $1,5 \times 1,5$ м на висоті 1 м над рівнем майданчика, розташовану на продовженні протилежної лінії штрафного кидка у двох метрах від правої бокової лінії, а потім у таку ж мішень, розташовану на середній лінії майданчика у двох метрах від лівої бокової лінії, (лівою рукою). Фіксується кількість влучань м'яча в мішень із десяти передач правою і десяти передач лівою рукою

Методи математичної статистики. Обробка отриманих у ході дослідження даних була проведена за допомогою методів математичної статистики і застосування обчислювальної техніки. Для спрощення розрахунку були використані стандартні вбудовані функції математичної статистики електронних таблиць Excel, програм у середовищі програмування Basic, що дозволяють після набору вибірки результатів тестування

отримувати параметри статистичної оцінки: середні показники, достовірність відмінності середніх величин, розрахованих за критерієм Стюдента та кореляційний аналіз.

2.2. Організація дослідження. У дослідженні прийняли участь баскетболістки чоловічої баскетбольної команди супер ліги БК Рівне-ШВСМ м. Рівне у кількості 16 гравців. У складі команди 4 центрових, 7 форвардів та 5 захисників.

Дослідження проходило у чотири етапи :

На першому етапі експерименту вивчалися літературні джерела з запланованої теми, проводилося аналіз документів чемпіонату України. Це дозволило обґрунтувати тему, завдання, об'єкт і предмет дослідження, підібрати методики тестування і визначитися з контингентом досліджуваних.

На другому етапі було проведено тестування фізичної та технічної підготовленості гравців, яке проходило у підготовчому періоді на загальнопідготовчому і спеціальнопідготовчому етапах.

На третьому етапі планується проведення педагогічне спостереження за іграми чемпіонату України з баскетболу серед команд суперліги.

На четвертому – обробка та порівняльний аналіз отриманих результатів, що дозволило встановити ефективність планування навчально-тренувального процесу в команді суперліги. Були зроблені висновки по роботі і літературне оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЧЕМПІОНАТУ УКРАЇНИ З БАСКЕТБОЛУ СЕРЕД ЧОЛОВІЧИХ КОМАНД ВИЩОЇ І СУПЕРЛІГИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

3.1. Аналіз особливостей організації і проведення чемпіонату України з баскетболу серед чоловічих команд вищої і суперліги під час військового стану

Військовий стан в Україні суттєво трансформував проведення баскетбольних змагань, змусивши організаторів адаптуватися до нових реалій. З початком повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року всі спортивні з баскетболу були зупинені на невизначений термін. Згодом, з урахуванням безпекових протоколів, баскетбольні матчі почали повертатися.

Війна призвела до руйнування спортивної інфраструктури, втрати тренерів і спортсменів, які пішли захищати країну. Фінансові можливості громад зменшилися, що ускладнило організацію змагань та розвиток спорту.

Аналізуючи проведення чемпіонату України серед чоловічих команд Суперліги України з баскетболу встановлено, що в сезоні 2023–2024 рр. у змаганнях брали участь 10 команд. Регулярний чемпіонат проходив у 4 кола, тобто кожна команда зіграла 36 матчів (9 суперників по 4 гри). Після регулярних ігор були проведені ігри плей-оф.

У чемпіонаті України серед чоловічих команд Суперліги України з баскетболу сезон 2024–2025 рр. участь брали 8 команд. Формат чемпіонату також проходив у 4 кола, тобто було зіграно 28 матчів у регулярному чемпіонаті (7 суперників по 4 гри) та плей-оф. Плей-оф проходили у форматі серій до 3 перемог, тож топ-команди зіграти ще 4–7 матчів.

У сезон 2023–2024 років Чемпіонат України з баскетболу серед чоловічих команд Вищої ліги брали участь 12 команд, і кожна зіграла від 22 до 28 матчів у регулярному чемпіонаті, це залежало від перенесень ігор,

технічних результатів та участі в фінальному етапі. Система проведення чемпіонату складалася у 4 кола з роз'їздами. Кожна команда грала дві гри вдома та дві на виїзді проти кожного суперника. Це забезпечувало рівномірне навантаження та збереження спортивного балансу.

У чемпіонаті України серед чоловічих команд Вищої ліги України з баскетболу сезон 2024–2025 рр. участь брали також 8 команд. Формат чемпіонату також проходив у 4 кола, тобто було зіграно 28 матчів у регулярному чемпіонаті та плей-оф. Плей-оф проходили у форматі серій до 2 перемог. Зазвичай команди грали від 20 до 30 матчів у регулярному чемпіонаті, плюс плей-оф.

У зв'язку з воєнним станом структура баскетбольних ліг України зазнала суттєвих змін, спрямованих на безпеку учасників, логістику та збереження спортивного процесу. Це відобразилося у :

- зменшенні кількості команд. У Суперлізі кількість клубів скоротилася: з 11 у сезоні 2021/22 рр. до 8–10 команд у наступних сезонах. Деякі клуби призупинили участь через фінансові труднощі або перебування в зоні бойових дій;
- використанні формату «баблів». Матчі проводяться у «баблах» – тобто турнірних «мікроциклах» у безпечних містах, де кілька команд грають одразу кілька турів. Це дозволяє зменшити кількість переїздів і ризик для гравців та персоналу;
- зміні системи турнірних таблиць. Через нерівну кількість зіграних матчів (переноси, скасування) турнірна таблиця формується за відсотком перемог, а не за кількістю очок. Це забезпечило більш справедливую оцінку позицій команд.

Слід відзначити, що ігри проводяться переважно в центральних та західних регіонах України – Київ, Івано-Франківськ, Львів, Черкаси, Дніпро. Харків, Маріуполь, Херсон та інші міста тимчасово не приймали матчі через безпекові ризики. Система проведення чемпіонату України з баскетболу серед чоловіків у сезонах 2023–2024 та 2024–2025 рр. була адаптована до

умов воєнного стану, але зберегла спортивну інтригу. Новинкою стало використання системи «баблів» – це адаптований формат проведення матчів у баскетбольних лігах України, запроваджений із початком повномасштабної війни. Його головна мета – забезпечити безпеку гравців, тренерів та персоналу, мінімізуючи ризики, пов'язані з переїздами та перебуванням у небезпечних регіонах. «Бабл» – це турнірний блок, у межах якого кілька команд збираються в одному місті (на одній арені) і проводять серію матчів протягом 2–4 днів. Зазвичай у «баблі» брали участь 4 команди, які грали між собою по 1–2 матчі. Господарем «баблу» виступала одна або дві команди, які мають безпечну інфраструктуру (наприклад, у Дніпрі, Києві, Івано-Франківську). Після завершення «баблу» команди поверталися додому або готувалися до наступного «баблу» в іншому місті.

Особливості використання у чемпіонатах «баблів», перш за все, це «безпека». Міста для «баблів» обиралися з урахуванням військової ситуації. Наприклад, матчі, заплановані в Запоріжжі, були перенесені до Дніпра через обстріли. Завдяки використанню «баблів» зменшилася кількість переїздів, що дозволило командам зекономити ресурси та уникнути ризиків. Але це збільшило інтенсивність ігор. Команди грали по 2 матчі за 2–3 дні, що вимагає від команд фізичної витривалості та глибини складу. У разі загострення ситуації «бабл» переносили в інше місто або скасовували.

Система «баблів» має як позитивний, так і негативний вплив на спортивну форму баскетбольних команд. В умовах воєнного стану вона стала необхідною адаптацією, але змінила динаміку тренувального та ігрового процесу.

На нашу думку, використання «баблів» мало позитивний вплив на проведення чемпіонатів. Стало менше переїздів, що не тільки зберегло кошти команд, але дало можливість гравцям більше часу на відновлення між матчами. У «баблі» команди грають кілька матчів поспіль, що сприяє збереженню ігрового ритму та концентрації. Перебування гравців в одному

місці з чітким графіком знижує стрес, особливо в умовах нестабільної ситуації в країні.

Але не можна не відзначити і негативний вплив використання системи «баблів». Перш за все, це нерівномірне навантаження. Ігри в «баблі» часто проходять через день, що створює високу інтенсивність і може призвести до перевтоми або травм. Під час «баблів» тренування скорочуються або адаптуються під графік матчів, що зменшує час на технічну та тактичну підготовку. Через централізоване проведення матчів у безпечних містах, команди часто грають без підтримки власних уболівальників, що може впливати на емоційний стан гравців.

Так, наприклад у сезоні 2023–2024 рр. команда суперліги «Дніпро» демонструвала стабільну форму саме завдяки грамотному менеджменту «баблів» – вони чергували ігрові цикли з відновленням і тренуваннями, що дозволило їм виграти 26 із 27 матчів.

Адаптація до формату «баблів» у баскетболі вимагає спеціалізованих методів фізичної підготовки, які враховують інтенсивність матчів, обмежений час на тренування та психологічне навантаження.

Під час воєнного стану турнірна таблиця формувалась за відсотком перемог, а не за очками. Це сталося через можливі переноси та нерівну кількість матчів. До плей-оф потрапили 4 найкращі команди регулярного чемпіонату. Формат – серії до двох перемог.

Система відсотка перемог працює за формулою:

Відсоток перемог = $(\text{Кількість перемог} / \text{Зіграні матчі}) \times 100\%$

Перевагами використання даної системи є врахування кількості зіграних матчів (через переноси, скасування). Вона дозволяє об'єктивно ранжувати команди, навіть якщо одна команда зіграла 20 матчів, а інша – 16.

Система формування турнірної таблиці за відсотком суттєво вплинула на розподіл місць у плей-оф Вищої ліги України з баскетболу, особливо в сезонах 2023–2024 та 2024–2025 років. Так, у сезоні 2024–2025 до плей-оф потрапили 4 найкращі команди за відсотком перемог, а не за загальною

кількістю очок. Це дозволило уникнути ситуацій, коли команда з більшою кількістю зіграних матчів займала вищу позицію, попри нижчу ефективність.

Формування турнірної таблиці за відсотком перемог – це адаптована система, яку Федерація баскетболу України (ФБУ) запровадила з 2021 року, спочатку через пандемію COVID-19, а згодом і через воєнний стан. Вона суттєво відрізняється від класичної моделі, яка діяла в довоєнні сезони.

До початку військового стану використовувалася класична схема нарахування очок: за перемогу нараховувалося 2 очки, за поразку – 1 очко. А команди ранжувалися за загальною кількістю очок, незалежно від кількості матчів. Недоліками використання класичної системи було те, що команда з більшою кількістю зіграних матчів могла бути вище в таблиці, навіть із гіршим відсотком перемог. Тоді виникали необ'єктивні позиції, особливо при нерівномірному календарю ігор.

У воєнних умовах матчі часто переносяться або скасовуються, а турнірна таблиця за відсотком перемог дозволяє гнучко реагувати на зміни та зберігати спортивну справедливість.

Виконком Федерації баскетболу України затвердив Регламент та зміни до Правил проведення 35-го чемпіонату України у чоловічій Вищій лізі наступного сезону 2025-2026рр. Зокрема зазнала змін система проведення змагань. Регулярний чемпіонат Вищої ліги пройде у чотири кола з роз'їздами – дві гри на своєму майданчику, дві гри на майданчику суперника. У плейоф зіграють кращі чотири команди регулярного чемпіонату. Серії плейоф будуть зіграні до двох перемог з роз'їздами в матчах 1/2 фіналу, фіналі та за третє місце.

Змагання будуть проводитися з 25.09.2025 р. по 01.06.2026 р. відповідно до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України на 2025 р. та 2026 р., а також згідно з календарем ігор Змагань, затвердженим Департаментом організації та проведення змагань Федерації баскетболу України на спортивних майданчиках, що відповідають вимогам проведення змагань з

баскетболу відповідно до Правил проведення XXXV Чемпіонату та Кубку України серед чоловічих команд сезону 2025/2026 рр., які затверджені виконавчим комітетом Громадської Спілки «Федерація баскетболу України». Погодження щодо проведення спортивних змагань на території регіону від обласних військових адміністрацій надають до ФБУ.

Підсумки змагань будуть здійснюватися відповідно до турнірного положення, яке команди займуть на момент закінчення чи припинення змагань. Підсумкові місця та рейтинг команд визначатиметься наступним чином:

1. Якщо усі команди у групі (Дивізіоні) зіграли однакову кількість ігор, застосовують систему класифікації команд відповідно до «Офіційних Правил баскетболу ФІБА», розділ «D-Класифікація команд»;

2. Якщо команди мають різну кількість зіграних ігор у своєму Дивізіоні або грали в різних групах Дивізіону та не зустрічались між собою, планується застосовувати систему рейтингу команд – відсоток перемог від кількості ігор, що були зіграні командою (чим більше відсоток від такого ділення, тим вище місце команди в підсумковій турнірній таблиці). Якщо дві або більше команд мають однаковий рейтинг, для визначення їх місця в підсумковій турнірній таблиці надалі планується застосовувати систему класифікації команд відповідно до «Офіційних Правил баскетболу ФІБА». Додаткові критерії планується застосовувати у такому порядку:

- Краща різниця ігрових очок в іграх між ними;
- Більша кількість ігрових очок в іграх між ними;
- Краща різниця ігрових очок в усіх іграх у групі;
- Більша кількість ігрових очок в усіх іграх у групі;
- Якщо цих критеріїв недостатньо, щоб визначити остаточну класифікацію, застосовують жереб.

Аналізуючи динаміку зустрічей, проведених командою Хмельницький, з'ясовано що ігри сезону 2024-2025 рр. почалися 18 жовтня 2024 року і тривали до 13 квітня 2025 р. У жовтні команда зіграла 18 і 20 числа. У

листопаді було проведено 2 «бабли»: перший – 1 та 3 листопада, другий – 15, 16, 17 листопада. Два «бабли» було зіграно і у грудні – 13 і 14 грудня та 21 і 22 грудня. Наступний «бابل» був зіграний 31 січня, 1 і 2 лютого. Також в лютому було проведено командою ще 2 «бабли» 21 і 22 лютого та 27 і 28 лютого. У березні команда провела ігри 21, 22 і 23 березня, у квітні – 11, 12, 13 березня (табл. 3.1).

Таким чином, можна зробити висновок що команда Хмельницький у сезоні 2024-2025 рр. мала одноцикловий макроцикл. Під час чемпіонату було проведено 10 «бابلів». Шість з них були з двома іграми, чотири – із трьома іграми. Також слід відзначити, що в чотирьох «баблах» з двома іграми, ігри проводилися поспіль (кожного дня), а в двох – через день. У «баблах», в яких грали по 3 гри, ігри проводилися кожного дня. З вище описаного можна запропонувати при такому календарю ігор у чемпіонаті для команди вищої ліги будувати п'ятиденні змагальні мікроцикли за схемою 1-3-1. Перший день – день приїзду, три наступних – ігровий, п'ятий – день відпочинку.

Таблиця 3.1.

**Розклад та результати ігор баскетбольної команди вищої ліги
Хмельницький у сезоні 2024-2025 року**

Дата	Суперник	Рахунок
13.03.2025	Самбір	71:76
12.04.2025	Харківські Соколи	79:76
11.04.2025	ДіДіБао	77:66
23.03.2025	Ніко-Баскет	83:77
22.03.2025	Харківські Соколи	91:85
21.03.2025	Біпа-Одеса-СДЮСШОР	72:59
28.02.2025	Selfmade Freedom	85:53
27.02.2025	БК Вінниця	83:91
22.02.2025	ДіДіБао	64:58

<i>Продовж. табл. 3.1.</i>		
21.02.2025	Самбір	63:60
02.02.2025	Біпа-Одеса-СДЮСШОР	78:62
01.02.2025	Харківські Соколи	73:62
31.01.2025	Ніко-Баскет	83:81
22.12.2024	ДіДіБао	76:68
21.12.2024	Самбір	60:70
14.12.2024	БК Вінниця	80:61
13.12.2024	SelfMade Freedom	76:63
17.11.2024	Ніко-Баскет	61:73
16.11.2024	Харківські Соколи	77:57
15.11.2024	Біпа-Одеса-СДЮСШОР	80:51
03.11.2024	ДіДіБао	82:70
01.11.2024	Самбір	65:79
20.10.2024	БК Вінниця	62:65
18.10.2024	SelfMade Freedom	47:85

Щодо Мезоклів змагального періоду, можна запропонувати їх тривалість у місяць. У жовтні з одним змагальним мікроциклом, у листопаді і грудні – з двома мікроциклами, у лютому – три, у березні і квітні – по одному.

Для всебічного оцінювання ігрової ефективності БК «Хмельницький» проведено порівняльний аналіз статистики у перших трьох та останніх трьох іграх сезону. Основними критеріями були: реалізація дво- та триочкових кидків, штрафні кидки, набрані очки, асисті, підбирання, а також показник «+/-».

У перших трьох іграх середня результативність команди становила 91 очко за гру, що свідчило про активну атаку на старті сезону (табл. 3.2). Показники реалізації: двоочкові – 49%, триочкові – 26%, штрафні – 74%.

Середня кількість асистів – 14,3, підбирань – 15,7, «+/-» – 4,3, що вказує на перевагу команди у більшості ігор та ефективну взаємодію між гравцями. Лідерами за набраними очками на старті були Кирило Кліманов та Максим Гуля, які демонстрували високу точність кидків та значний внесок у організацію командної атаки.

У останніх трьох іграх середня результативність команди трохи знизилася до 82 очки за гру, що може пояснюватися посиленням оборони суперників або змінами у тактиці. Показники реалізації: двоочкові – 50%, триочкові – 33%, штрафні – 67%. Середня кількість асистів зросла до 15, підбирань – до 16, а «+/-» знизився до 1,5, що відображає більш рівномірний розподіл результативності серед гравців та баланс між атакою і захистом.

Аналіз індивідуальної динаміки показав, що найбільший прогрес у завершальних іграх продемонстрували Максим Гуля, Дмитро Качанов та Мартін Ентоні Бойс Хілл. Гуля покращив реалізацію кидків з різних дистанцій і став одним із основних розігруючих, Качанов збільшив вклад у підбирання та організацію атаки, а Бойс Хілл суттєво підвищив результативність та ефективність гри на позиції легкого форварда. Також помітне зростання показників «+/-» у деяких гравців, таких як Бартоломеев та Кабальников, свідчить про покращення командної взаємодії та оборонних дій.

На старті сезону ключові гравці більше покладалися на індивідуальні дії, тоді як у кінці сезону спостерігається тенденція до більш рівномірного розподілу результативності та активнішої командної взаємодії. Зниження показника «+/-» у останніх іграх може свідчити про збільшення конкуренції та підвищення рівня складності матчів.

Таким чином, проведений аналіз підтверджує, що команда зберегла стабільність у командній взаємодії протягом сезону, водночас окремі гравці значно покращили власну ефективність, що позитивно позначилося на загальній динаміці результативності команди. Прогрес окремих лідерів

дозволяє розглядати їх як ключових факторів у досягненні результатів на фінальному етапі сезону.

У сезоні 2024–2025 баскетбольний клуб «Рівне» посів 3 місце. Команда провела 28 матчів, здобула 16 перемог і зазнала 12 поразок. Загальна кількість набраних очок – 2048, пропущених – 2024.

Аналізуючи динаміку зустрічей, проведених командою супер ліги «Рівне», встановлено що ігри сезону 2024-2025 рр. почалися 3 жовтня 2024 року і тривали до 2 травня 2025 р. У жовтні команда зіграла 6 ігор, це 3 «бабли» по дві гри в кожному. Ігри були зіграні 3-4 жовтня з командою «Прикарпаття-Говерла» і «Київ-баскет», 19 жовтня з командою «Черкаські мавпи» і 20 числа з командою «Кривбас». А 3 «бабл» був зіграний з командою «Старий Луцьк» 25 і 28 жовтня. У листопаді було проведено 2 «бабли»: перший – 5-6 листопада з командами «Дніпро» і «Запоріжжя», другий – 15-16 листопада з командами «Київ-баскет» і «Прикарпаття – Говерла». Два «бабли» та одна гра окремо були зіграно і у грудні – 7 і 8 грудня з командами «Дніпро» і «Запоріжжя», 13 грудня окрема гра з клубом «Старий Луцьк» та 19 і 20 грудня з командами «Кривбас» і «Черкаські мавпи». Наступний «бабл» був зіграний 9-10 січня, і 25-26 січня. В лютому було проведено командою 2 «бабли» 1-2 лютого, 15-16 лютого та одна окрема гра 23 лютого. У березні команда провела 2 «бабли» по 2 гри (8-9 і 26-27 березня). У квітні команда грала ігри півфіналу – 2, 5, 8 квітня з командою «Запоріжжя», 14, 17, 22 квітня з командою «Київ-Баскет», 26, 29 квітня і 2 травня із з командою «Черкаські мавпи» (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

**Розклад та результати ігор баскетбольної команди супер ліги
«Рівне- ШВСМ» у сезоні 2024-2025 року**

Дата	Суперник	Рахунок
02.05.2025	Черкаські Мавпи	74:80
<i>Продовж. табл 3.2</i>		

29.04.2025	Черкаські Мавпи	83:76
26.04.2025	Черкаські Мавпи	105:70
22.04.2025	Київ-Баскет	66:52
17.04.2025	Київ-Баскет	77:73
14.04.2025	Київ-Баскет	75:69
08.04.2025	Запоріжжя	95:63
05.04.2025	Запоріжжя	82:67
02.04.2025	Запоріжжя	76:68
27.03.2025	Черкаські Мавпи	67:81
26.03.2025	Кривбас	83:87
09.03.2025	Київ-Баскет	79:69
08.03.2025	Прикарпаття-Говерла	93:80
23.02.2025	Старий Луцьк	84:97
16.02.2025	Запоріжжя	86:67
15.02.2025	Дніпро	65:78
02.02.2025	Запоріжжя	76:81
01.02.2025	Дніпро	82:67
26.01.2025	Черкаські Мавпи	78:79
25.01.2025	Кривбас	64:66
10.01.2025	Київ-Баскет	99:73
09.01.2025	Прикарпаття-Говерла	57:66
20.12.2024	Кривбас	86:84
19.12.2024	Черкаські Мавпи	69:65
13.12.2024	Старий Луцьк	62:74
08.12.2024	Дніпро	66:88
07.12.2024	Запоріжжя	82:72
16.11.2024	Прикарпаття-Говерла	69:59
15.11.2024	Київ-Баскет	47:62
<i>Продовж. табл 3.2</i>		

06.11.2024	Запоріжжя	66:70
05.11.2024	Дніпро	85:48
28.10.2024	Старий Луцьк	60:81
25.11.2024	Старий Луцьк	61:52
20.10.2024	Кривбас	69:60
19.10.2024	Черкаські Мавпи	68:72
04.10.2024	Київ-Баскет	67:75
03.10.2024	Прикарпаття-Говерла	65:84

Таким чином, можна зробити висновок що команда супер ліги «Рівне» у сезоні 2024-2025 рр. мала одноцикловий макроцикл. Під час чемпіонату було проведено 12 «бабалів» і 4 гри окремо. Усі «бавбли» були з двома іграми. Також слід відзначити, що плейоффи грали по одній грі. З вище описаного можна запропонувати при такому календарю ігор у чемпіонаті для команди вищої ліги будувати чотириденні змагальні мікроцикли за схемою 1-2-1. Перший день – день приїзду, два наступних – ігрові, четвертий – день відпочинку. Щодо Мезоклів змагального періоду, можна запропонувати їх тривалість у місяць.

У жовтні з двома змагальними мікроциклами, у листопаді і грудні – з двома мікроциклами, у січні і лютому – по два мікроцикли, у березні також два. Ігри плейоффів проводилися по 1 грі з інтервалом у 5 днів. Тут доречно виділити триденний змагальний мікроцикл із структурою 1-1-1. Перший день – день приїзду, другий – ігровий, третій – день відпочинку.

Для всебічного оцінювання ігрової ефективності БК супер ліги «Рівне» проведено порівняльний аналіз статистики у перших трьох та останніх трьох іграх сезону (табл. 3.3).

У перших трьох іграх середня результативність команди становила 91 очко за гру, що свідчило про активну атаку на старті сезону. Показники реалізації: двоочкові – 43%, триочкові – 38%, штрафні – 63%. У стартових трьох іграх команда в середньому здійснювала асистів – 19, підбирань – 44,

«+/>» – 1, що вказує на перевагу команди у більшості ігор та ефективну взаємодію між гравцями. Лідерами за набраними очками на старті були Олексій Соловійов та Дмитро Тимошук, які демонстрували високу точність кидків та значний внесок у організацію командної атаки.

Таблиця 3.3.

Ефективність ігрових дій баскетбольної команди супер ліги «Рівне-ШВСМ» у сезоні 2024-2025 року

Суперник	Рахунок	2		3		1		Пд			Р	Ф	В	П	Б
		3	К	3	К	3	К	Ч	С	3					
Черкаські	74:80	1	3	9	2	1	2	2	2	4	17	2	10	4	0
Черкаські	83:76	2	5	6	2	1	2	2	2	4	8	1	16	7	1
Черкаські	105:7	2	3	1	2	1	2	9	3	3	12	2	16	12	1
Київ-Баскет	66:52	1	3	7	2	9	2	1	2	4	13	2	14	8	2
Київ-Баскет	77:73	2	3	9	2	6	7	8	2	3	15	2	12	3	4
Київ-Баскет	75:69	2	4	4	2	1	2	1	2	4	13	1	16	13	6
Запоріжжя	95:63	1	3	1	3	1	1	1	2	4	17	1	15	10	6
Запоріжжя	82:67	1	3	1	3	8	1	1	2	3	16	1	17	8	3
Запоріжжя	76:68	2	4	6	1	1	2	1	3	4	13	2	16	5	1
Черкаські	67:81	2	5	4	1	1	2	2	2	4	17	1	13	13	2
Кривбас	83:87	2	5	2	1	2	3	3	2	5	10	2	13	12	6
Київ-Баскет	79:69	1	2	8	2	2	3	1	2	3	9	2	20	14	4
Прикарпаття	93:80	3	5	3	1	1	2	2	2	4	16	2	15	6	3
Старий	84:97	3	4	7	2	1	1	8	2	3	14	1	14	9	4
Запоріжжя	86:67	2	4	1	2	1	2	2	2	4	21	2	10	9	1
Дніпро	65:78	2	5	6	2	7	1	1	1	3	12	1	10	8	2
Запоріжжя	76:81	2	4	5	1	2	2	1	1	3	21	2	11	8	0
Дніпро	82:67	1	3	1	3	9	1	1	2	3	24	1	12	9	1
Черкаські	78:79	2	5	8	2	1	2	2	2	4	10	1	9	5	0

Продовж. табл. 3.3.

Кривбас	64:66	1	3	3	2	2	2	2	2	4	8	1	17	12	4
Київ-Баскет	99:73	2	4	6	2	1	2	1	2	3	18	1	8	8	3
Прикарпаття	57:66	1	4	3	1	2	3	1	2	4	8	1	12	14	4
Кривбас	86:84	1	3	8	2	2	3	2	2	4	8	1	10	2	4
Черкаські	69:65	1	3	9	3	1	1	1	2	4	9	1	13	8	0
Старий	62:74	2	4	4	2	8	1	1	2	4	9	1	14	9	0
Дніпро	66:88	1	3	6	2	2	2	9	1	2	10	1	17	16	1
Запоріжжя	82:72	2	4	1	2	1	1	6	2	3	15	1	16	17	4
Прикарпаття	69:59	1	3	6	2	1	2	1	2	4	11	1	8	6	2
Київ-Баскет	47:62	1	4	5	2	6	8	1	2	4	4	2	18	9	2
Запоріжжя	66:70	9	2	1	3	1	2	1	2	4	15	1	12	10	2
Дніпро	85:48	1	4	3	1	9	1	1	2	3	10	2	22	4	2
Старий	60:81	2	4	7	2	1	2	2	3	5	17	2	17	15	5
Старий	61:52	1	3	4	2	1	2	2	2	5	8	1	17	8	3
Кривбас	69:60	2	4	5	2	8	1	2	3	5	15	1	19	11	4
Черкаські	68:72	1	4	7	2	1	2	2	2	5	6	2	10	10	2
Київ-Баскет	67:75	2	5	7	1	1	1	1	2	4	11	2	13	11	2
Прикарпаття	65:84	2	5	8	2	8	1	1	2	4	19	2	14	18	13

У останніх трьох іграх середня результативність команди трохи покращилась до 97 очок за гру. Показники реалізації: двоочкові – 45%, триочкові – 49%, штрафні – 66%. Середня кількість асистів зросла до 22, підбирань – до 46, а «+/-» +1,5, що відображає більш рівномірний розподіл результативності серед гравців та баланс між атакою і захистом. Аналіз індивідуальної динаміки показав, що найбільший прогрес у завершальних іграх продемонстрували Айзея Фуллер, Род Браун та Олександр Гарбар. Фуллер покращив реалізацію 2-очкових та штрафних кидків., Браун збільшив вклад у підбирання та організацію атаки, а Гарбар суттєво покращив точність кидків та зменшив втрати.. Також помітне зростання показників «+/-» у

деяких гравців, таких як Тимошук та Головчик, свідчить про покращення командної взаємодії та оборонних дій. На старті сезону ключові гравці більше поклалися на індивідуальні дії, тоді як у кінці сезону спостерігається тенденція до більш рівномірного розподілу результативності та активнішої командної взаємодії. Зниження показника «+/-» у останніх іграх може свідчити про збільшення конкуренції, підвищення рівня складності матчів і втому баскетболістів. Таким чином, проведений аналіз підтверджує, що команда зберегла стабільність у командній взаємодії протягом сезону, водночас окремі гравці значно покращили власну ефективність, що позитивно позначилося на загальній динаміці результативності команди. Прогрес окремих лідерів дозволяє розглядати їх як ключових факторів у досягненні результатів на фінальному етапі сезону.

В цілому, проведений аналіз показників змагальної діяльності свідчить про те, що в такому тривалому змагальному періоді, який характерний для сучасних умов роботи професійного баскетбольного клубу, надзвичайно складно утримати на високому рівні активність та ефективність ігрових показників.

3.2. План підготовки команди суперліги БК Рівне-ШВСМ до сезону 2025-26 років

Команда суперліги БК Рівне-ШВСМ в чемпіонаті України в сезоні 2025-2026 років представлена 16 гравцями (табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

Склад команди суперліги БК Рівне-ШВСМ в чемпіонаті України в сезоні 2025-2026 років

Ігровий номер	Ім'я	Амплуа	Зріст (см)	Вага (кг)	дата народження
0	Джейлен Дюпрі	центровий	-	-	27/02/1998
	Євгеній Петров	захисник	186	70	14/07/2009
<i>Продовж. табл. 3.4.</i>					

1	Сейвон Трейлор	форвард	-	-	21/01/2000
2	Сергій Роман	центровий	204	114	15/06/1992
5	Дмитро Тимощук	захисник	187	90	07/10/1995
6	Євген Ковалевський	захисник	188	85	18/01/2006
7	Олександр Поносів	захисник	186	78	16/12/2004
9	Вадим Михайлович	форвард	192	85	08/07/2008
10	Сергій Рябой	форвард	200	90	02/12/1999
12	Олександр Оверчук	центровий	203	85	23/01/2008
13	Карлос Хайнс	захисник	-	-	15/03/1999
15	Євген Коровяков	форвард	199	103	06/01/1988
17	Давид Кравченко	форвард	190	98	03/02/2007
23	Валентин Шептицький	форвард	195	100	14/02/2005
24	Дмитро Головчик	форвард	191	80	21/01/2000
33	Олександр Шепелев	центровий	201	90	06/01/1994

У складі команди 4 центрових, 7 форвардів та 5 захисників. Середній вік гравців $24,5 \pm 1,6$ років. Найбільш молодші – два гравця по 17 років, найбільш дорослий – 37 річний гравець.

При запланованому у календарі змагань розкладі є сенс планувати в команді суперліги одноцикловий макроцикл, із виділенням підготовчого, змагального і перехідного періодів.

Проаналізувавши Положення змагань чемпіонату України суперліги у минулі роки встановлено, що змагальний період складав 213 днів. Підготовчий період баскетбольної команди становив 77 днів, перехідний – 75 днів (рис. 3.1), що становить 58,4%, 21,0 %, 20,6 %, відповідно.

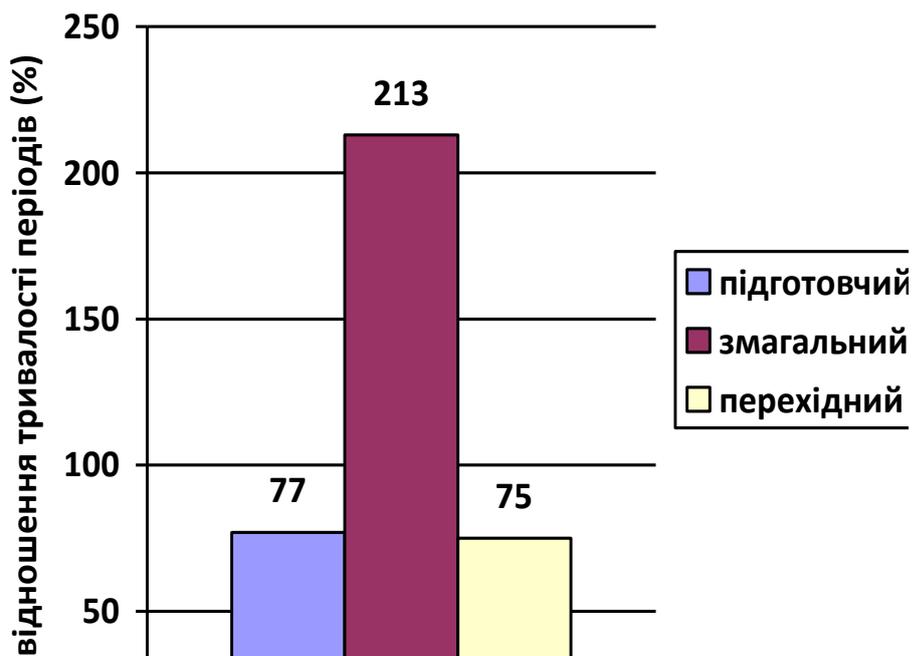


Рис. 3.1. Співвідношення часу підготовчого, змагального і перехідного періодів на протязі року (відсотки)

Тривалість структурних складових передзмагального етапу підготовчого періоду обумовлена фазовістю адаптаційного процесу. Командою БК Рівне-ШВСМ в сезоні 2025-26 років використовувалися 3-4-тижневі етапи. Це той мінімальний період часу, протягом якого можна вийти на майже максимальний рівень адаптації організму гравців. Зрозуміло, на тривалість підготовчого періоду і його етапів певною мірою впливала тривалість змагального періоду. При його значній тривалості, як ми бачимо, вимушено зменшується тривалість самого підготовчого періоду в цілому і його етапів.

Загальна тривалість підготовчого періоду в команді протягом сезону склала 11 тижнів, змагального 30 тижнів, перехідного періоду 11 тижнів. Тривалість загальнопідготовчого етапу становила 5 тижнів, спеціальнопідготовчого 4 тижнів, передзмагального етапу 2 тижнів.

У підготовчий період було створено всі основні передумови, які дозволять команді розпочати змагання на досягнутому в попередньому макроциклі рівні із подальшим прогресом у наступному сезоні.

У баскетболі прийнято планувати і проводити у підготовчому періоді навчально-тренувальні збори. Зміст навчально-тренувальних зборів в основному спрямований на фізичну підготовку. У команді БК Рівне-ШВСМ у передсезонній підготовці 2025-26 рр. проводилося два навчально-тренувальних збори. Перший збір проводиться на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду. Головним його завданням було формування передумов для розвитку спортивної форми. Основна увага на цьому зборі приділялася загальній та спеціальній фізичній підготовці. Загальна фізична підготовка була спрямована на розширення рухових можливостей, подальше підвищення загальної та спеціальної тренуваності, здатності організму до швидкого відновлення. Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсмена витримувати значні навантаження. Обсяг роботи над фізичною підготовкою становив 75 – 80%.

Другий збір проводився на спеціальнопідготовчому етапі. На цьому зборі в основному проводилася робота над технічною та тактичною підготовкою. Тактична підготовка спочатку була спрямована на відпрацювання індивідуальних тактичних дій, пов'язаних як зі «спеціалізацією», властивою гравцям різного ігрового амплуа, так і з «універсалізацією» їх дій, спрямованих на розвиток здатності до імпровізації, на розширення маневреності дій і вміння виконувати комбінаційні дії у грі із різним завданням гравців не свого амплуа.

На передзмагальному етапі команда відпрацьовувала всі тактичні взаємодії зі свого арсеналу, проводила контрольні ігри з іншими командами. Тренер остаточно визначав склад команди на майбутній сезон. Передзмагальний етап був спрямований на моделювання режиму та умов майбутніх змагань відповідно до запланованого цільового спортивного результату. Цим етапом завершується підготовчий період.

Відповідно до запропонованої структури річного циклу підготовки баскетболістів вищої кваліфікації в табл. 3.5. наведена схема розподілу

мікроциклів на різних етапах підготовчого періоду річного макроциклу. Ця схема була запропонована в практиці підготовки команди БК «Рівно» в період підготовки до сезону 2025-2026 рр.

Таблиця 3.5.

Структура мікроциклів на різних етапах підготовчого періоду

Етапи	Дні	Типи мікроциклів				
		1	2	3	4	5
Загально підготовчий	23	Втягвальний 5-1-1	Ударний 5-1	Ударний 5-1	Відновлювальний 3-1	
Спеціально підготовчий	30	Втягвальний 5-1-1	Ударний 5-1	Ударний 5-2	Втягвальний 5-1-1	Відновлювальний 2-1
Передзмагальний	24	Ударний 4-1	Ударний 4-1	Ударний 4-1	Підвідний 4-1	Відновлювальний 3-1

У змагальному періоді було необхідно забезпечити раціональне планування навантажень, як на змагальних, так і на проміжних етапах. Педагогічна спрямованість навантажень, що домінували це навантаження швидкісної та швидкісно-силової спрямованості. Плануючи навчально-тренувальний процес у змагальному періоді більшу частину часу приділяли вправам з підтримки аеробних можливостей, зниження потужностей, що обмежує можливості застосування засобів розвитку швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості; збільшувалася кількість вправ за участю рівної кількості атакуючих і захисних дій (до 60-70 % у тренуванні). На етапах між іграми змагального періоду застосовувалися різноманітні варіанти поєднання різних типів мікроциклів. Це залежало від багатьох обставин і, перш за все, від тривалості етапу, стану готовності баскетболістів до демонстрації цільового спортивного результату, рівня підготовленості гравців команди, з якою доведеться грати черговий матч тощо.

Мікроцикли змагального періоду планувалися на основі системи проведення та календаря основних змагань. У змагальному періоді річного макроциклу тренування баскетболістів використовували, головним чином,

змагальні мікроцикли, структура яких включала відновлювальні засоби і спеціальні тренувальні заняття, які забезпечували оптимальні умови для успішної ігрової діяльності баскетболістів.

Відповідно до інтервалів часу між матчами практикувалися три-, чотири-, п'яти- і шестиденні змагальні мікроцикли. Залежно від тривалості вони включали різну кількість занять відновлювального, підтримуючого та розвиваючого характеру. Спрямованість занять у мікроциклах, які чергувалися із змагальними багато в чому визначалася поточним станом команди та окремих гравців. Триденний міжігровий мікроцикл включав одне відновлююче, одне розвиваюче і одне підтримуюче заняття. У чотири-, п'яти- і шестиденних міжігрових мікроциклах передбачалося відповідно 2, 3 і 4 розвиваючих заняття. В окремих випадках вони поєднувалися з підтримуючими заняттями.

Висновки до розділу 3.

1. Війна в Україні суттєво трансформувала баскетбольні змагання, змусивши спортивну спільноту адаптуватися до нових викликів. Попри втрати інфраструктури, скорочення фінансування та участь багатьох спортсменів у захисті країни, баскетбол зумів зберегти свою присутність.
2. Зменшення кількості команд у Суперлізі з 10 до 8 у сезоні 2024–2025 років свідчить про складні умови, в яких функціонує спорт. Збереження формату змагань (4 кола, плей-оф) демонструє прагнення до стабільності та підтримки спортивного духу. Загалом, баскетбол в Україні став не лише видом спорту, а й символом незламності, адаптації та надії. Його продовження — це важливий крок до збереження нормального життя, мотивації молоді та підтримки національного духу.
3. Аналіз структури тренувального і змагального процесу команди БК «Рівне-ШВСМ» у сезоні 2025–2026 років підтверджує доцільність використання одноциклового макроциклу, який забезпечує системну, фазову підготовку спортсменів до змагального сезону. Чітка періодизація

(підготовчий – 11 тижнів, змагальний – 30 тижнів, перехідний – 11 тижнів) дозволяє ефективно розподілити навантаження та адаптаційні процеси. Підготовчий період структуровано на три етапи (загальнопідготовчий, спеціальнопідготовчий, передзмагальний), кожен з яких має специфічні завдання та типи мікроциклів.

4. Навчально-тренувальні збори – ключовий інструмент формування спортивної форми, з акцентом на фізичну, технічну та тактичну підготовку. Гнучке планування мікроциклів у змагальному періоді (від 3 до 6 днів) дозволяє враховувати інтервали між матчами, стан команди та суперників.

5. Домінування швидкісно-силових навантажень у змагальному періоді сприяє підтримці ігрової форми та реалізації тактичних задумів. Загалом, така структура макроциклу забезпечує цілісність, адаптивність і результативність підготовки, дозволяючи команді досягати високих спортивних результатів.

РОЗДІЛ 4

ДИНАМІКА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИСТУПУ ГРАВЦІВ КОМАНДИ СУПЕРЛІГИ БК РІВНЕ-ШВСМ

4.1. Стан фізичної та технічної підготовленості гравців команди суперліги БК Рівне-ШВСМ у підготовчому періоді річного макроциклу

Динаміка показників фізичної підготовленості гравців команди суперліги БК Рівне-ШВСМ у підготовчому періоді річного макроциклу представлена в табл. 4.1.

Таблиця 4.1.

Показники фізичної підготовленості гравців команди суперліги БК Рівне-ШВСМ у підготовчому періоді річного макроциклу

	Початок загальнопідготовчого етапу (n=16)	Кінець спеціальнопідготовчого етапу (n=16)	t	p
Швидкість бігу 20 м (с)	3,25±0,02	3,19±0,02	2,08	<0,05
Стрибок в гору з розбігу (см)	79,5±0,97	82,1±0,79	2,08	<0,05
Стрибок в гору з місця (см)	65,63±0,64	67,25±0,45	2,06	<0,05
Серійна стрибучість (с)	12,25±0,30	11,56±0,16	2,05	<0,05
Спеціальна витривалість (с)	77,75±0,99	81,125±0,95	2,45	<0,05

Аналізуючи показники тестування швидкості бігу на 20 м встановлено, що гравці на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду у середньому пробігали дистанцію за 3,25±0,02 с. Через місяць підготовки, в спеціальнопідготовчому етапі підготовчого періоду швидкість бігу на 20 м

покращилася на 0,06 с і становила $3,19 \pm 0,02$ с. Зміни результату бігу носили достовірний характер ($p < 0,05$). Покращення результату у даному тесті становили 1,84 % (рис. 4.1).

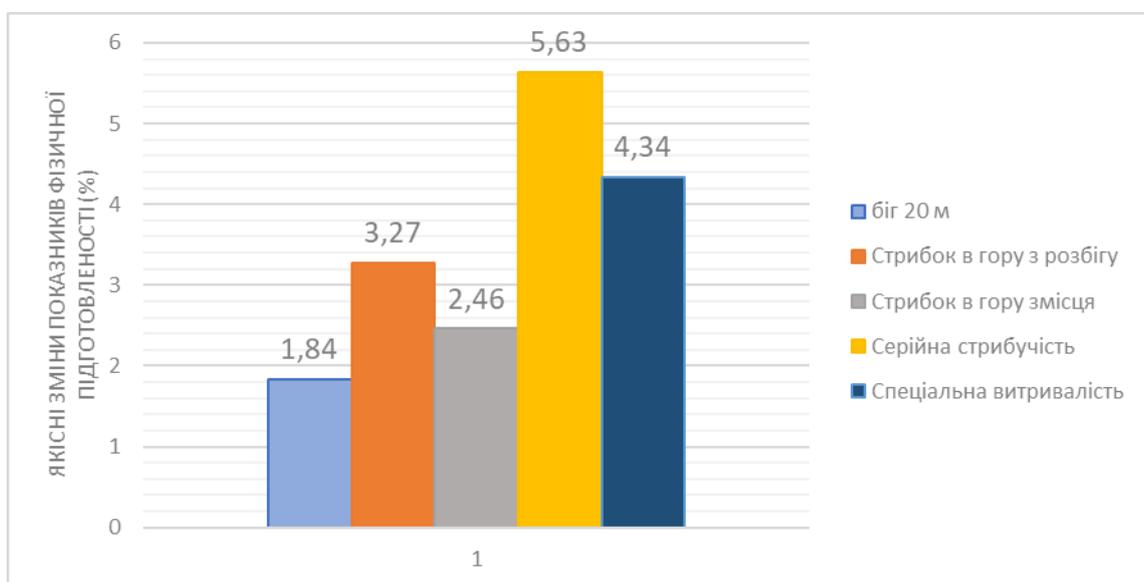


Рис. 4.1 Якісні зміни у показниках фізичної підготовленості баскетболістів команди БК Рівне-ШВСМ протягом підготовчого періоду річного макроциклу (відсотки)

Розглядаючи показники тестування стрибка в гору з розбігу визначено, що гравці на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду у середньому з розбігу стрибали на $79,5 \pm 0,97$ см. Через місяць підготовки, в спеціальнопідготовчому етапі підготовчого періоду стрибок з розбігу покращилася на 2,6 см і становила $82,1 \pm 0,79$ см. Зміни результату стрибка з розбігу носили достовірний характер ($p < 0,05$). Покращення результату у даному тесті становили 3,27 % (рис. 4.1).

Вивчаючи показники тестування стрибка в гору з міста на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду отримано показник $79,5 \pm 0,97$ см. Через місяць підготовки, в спеціальнопідготовчому етапі підготовчого періоду стрибок з міста покращилася на 1,62 см і становила $67,25 \pm 0,45$ см. Зміни результату стрибка з міста носили достовірний характер ($p < 0,05$). Покращення результату у даному тесті становили 2,46 % (рис. 4.1).

Аналізуючи показники тесту «Серійна стрибучість» встановлено, що гравці на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду у середньому виконували тест за $12,25 \pm 0,30$ с. В спеціальнопідготовчому етапі підготовчого періоду показник тесту покращилася на $0,69$ с і становила $11,56 \pm 0,16$ с. Зміни результату в тесті носили достовірний характер ($p < 0,05$). Покращення результату у даному тесті становили $5,63\%$ (рис. 4.1).

Розглядаючи показники тестування човникового бігу, з метою визначення спеціальної витривалості, встановлено, що гравці на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду у середньому сумарно пробігали $77,75 \pm 0,99$ м. Через місяць підготовки, в спеціальнопідготовчому етапі підготовчого періоду показник спеціальної витривалості покращилася на $3,37$ м і становила $81,125 \pm 0,95$ м. Зміни результату тесту носили достовірний характер ($p < 0,05$). Покращення результату у даному тесті становили $4,34\%$ (рис. 4.1).

Динаміка показників технічної підготовленості гравців команди суперліги БК Рівне-ШВСМ у підготовчому періоді річного макроциклу представлена в табл. 4.2.

Таблиця 4.2.

Показники технічної підготовленості гравців команди суперліги БК Рівне-ШВСМ у підготовчому періоді річного макроциклу

	Початок загальнопідготовчого етапу (n=16)	Кінець Спеціально підготовчого етапу (n=16)	t	p
Швидкісна техніка (с)	$12,5 \pm 0,29$	$11,75 \pm 0,21$	2,09	$< 0,05$
Пересування в захисті (с)	$19,50 \pm 0,31$	$18,94 \pm 0,36$	1,18	$> 0,05$
Штрафні кидки (очок)	$30,68 \pm 0,40$	$31,25 \pm 0,26$	1,16	$> 0,05$
<i>Продовж. табл. 4.2</i>				
Кидки із точок (к-ть)	$54,37 \pm 1,03$	$57,12 \pm 0,66$	2,29	$< 0,05$

очок)				
Передачі м'яча у відрив (к-ть точних передач) правою рукою	6,37±0,28	6,88±0,49	0,90	>0,05
Передачі м'яча у відрив (к-ть точних передач) лівою рукою	5,82±0,24	6,28±0,28	1,25	>0,05

Розглядаючи показники тесту «Швидкісна техніка» встановлено, що гравці на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду у середньому мали результат $12,5 \pm 0,29$ с. Через місяць підготовки, в спеціальнопідготовчому етапі підготовчого періоду показник тесту покращилася на 0,75 см і становила $11,75 \pm 0,21$ с. Зміни результату тесту носили достовірний характер ($p < 0,05$). Покращення результату у даному тесті становили 6,0 % (рис. 4.2).

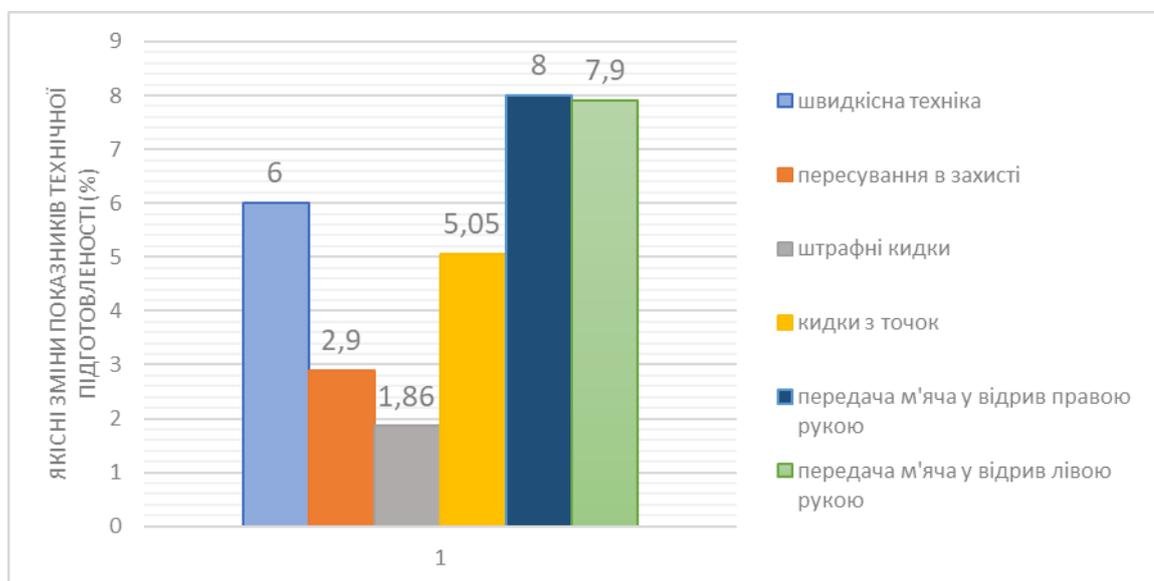


Рис. 4.2 Якісні зміни у показниках технічної підготовленості баскетболістів команди БК Рівне-ШВСМ протягом підготовчого періоду річного макроциклу (відсотки)

Вивчаючи показники тестування пересування в захисті на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду отримано показник $19,50 \pm 0,31$ с. Через місяць підготовки, в спеціальнопідготовчому етапі підготовчого періоду показник тесту покращилася на 0,56 с і становив $18,94 \pm 0,36$ с. Зміни результату стрибка з міста носили достовірний характер ($p < 0,05$). Покращення результату у даному тесті становили 2,46 % (рис. 4.2).

Аналізуючи показники Штрафного кидка встановлено, що гравці на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду у середньому набирали $30,68 \pm 0,40$ очок. В спеціальнопідготовчому етапі підготовчого періоду показник тесту покращилася на 0,57 очок і становила $31,25 \pm 0,26$ очок. Покращення точності штрафних кидків становили 1,86 % (рис. 4.2). Зміни результату тесту не носили достовірний характер ($p > 0,05$). На наш погляд це пов'язано з достатньо високою точністю штрафних кидків при першому тестування.

Аналізуючи показники Кидків із точок на загальнопідготовчому етапі бачимо, що баскетболісти середньому набирали $54,37 \pm 1,03$ очок. В спеціальнопідготовчому етапі показник тесту виріс на 2,75 очок і становила $57,12 \pm 0,66$ очок. Покращення точності кидків м'яча становило 5,05 % (рис. 4.2). Зміни результату тесту носили мали характер ($p < 0,05$).

Розглядаючи показники точної передачі у відрив встановлено, що гравці на загальнопідготовчому етапі правою рукою у середньому робили $6,37 \pm 0,28$ точних передач, лівою рукою – $5,82 \pm 0,24$ точних передач. В спеціальнопідготовчому етапі підготовчого періоду показник тесту покращилася правою рукою на 0,51 точну передачу, лівою рукою – на 0,46 передач. Покращення результату у даному тесті становили правою рукою 8,0 %, лівою рукою – 7,9 % відповідно (рис. 4.2). Зміни результату тесту як правою, так і лівою рукою достовірних змін не мали ($p > 0,05$). Це може бути пов'язано з достатньо високою точністю передач м'яча у відрив при першому тестування.

4.2. Ефективність ігрових дій команди суперліги БК Рівне-ШВСМ в сезоні 2025-26 років

Команди суперліги БК Рівне-ШВСМ в сезоні 2025-26 років на 8 грудня 2025 року зіграла 13 ігор чемпіонату. Однією з ключових переваг «команди є робота на периметрі. Команда активно створює тиск на суперника, що підтверджує високий показник перехоплень – у середньому 8,1 рази за гру. Така інтенсивність дозволяє формувати швидкі відриви та отримувати легкі очки, навіть у матчах із більш досвідченими суперниками. Важливою складовою також залишається впевнена реалізація штрафних кидків, яка часто допомагає команді триматися в грі навіть тоді, коли інші елементи нападу працюють не найкраще.

Аналізуючи показники даного чемпіонату (табл. 4.3) встановлено, що команда БК Рівне-ШВСМ має більш стабільні кидки з дальньої відстані, їх відсоток складає 31,9 % при 23,3 % у суперників, що більше на 8,6%. Слід відзначити, що кількість проведених атак 3-х очкових кидків також в команді БК Рівне-ШВСМ більше на 5,3 кидка.

Таблиця 4.3.

Показники ігрових дій команди суперліги БК Рівне-ШВСМ і суперників у чемпіонаті України 2025-2026 рр. (у середньому за гру)

Ігрові показники		Команда БК Рівне-ШВСМ	суперники
2-о очкові кидки	закинуто/кинуто	17,4/36,5	19,7/38,1
	%	47,7	51,2
3-и очкові кидки	закинуто/кинуто	8,8/27,8	5,2/22,5
	%	31,9	23,3
Штрафні кидки	закинуто/кинуто	13,8/18,8	18,0/26,0
	%	73,4	69,2
Підбор м'яча на щиті	Чужий щит	14,8	17,6
	Свій щит	24,7	27,2
	Загалом	39,5	44,8
Результативні передачі		12,8	12,8
Фоли	Гравців	21,9	17,7

		<i>Продовж. табл. 4.3</i>		
		На гравцях	17,3	21,5
Втрати м'яча			12,4	13,5
Перехвати м'яча			8,1	6,9
Блок-шот	Гравців		2,0	2,9
	На гравцях		2,9	2,9
Очки			75,1	73,1

Також команда БК Рівне-ШВСМ має більший відсоток точності штрафних кидків, це 73,4% проти 69,2 % точності штрафних кидків. Але кількість штрафних, які виконували гравці команди м. Рівно на 7,2 рази виконували менше разів ніж їх суперники. До переваг команди БК Рівне-ШВСМ слід віднести і більшу кількість перехватів м'яча, 8,1 рази проти 6,9 команди суперників, що на 1,2 рази краще. Відповідно і кількість втрат м'яча на 1,1 раз менша ніж у суперників. У підсумку команда БК Рівне-ШВСМ набирає у середньому за гру на 2 очки більше, ніж суперники. Це 75,1 очко проти 73,1 очко.

Однак, поряд із сильними сторонами, у грі рівнян простежуються й системні проблеми. Насамперед це боротьба під щитами. Команда стабільно поступається суперникам у підборах, що призводить до численних других шансів для суперників та втрати контролю над темпом гри. Додатковою проблемою є низька ефективність двоочкових кидків – зона, яка мала б забезпечувати більш надійні та прогнозовані очки. У поєднанні з цим негативно впливають і надмірні фоли: у низці матчів команда БК Рівне-ШВСМ набирає понад 20 персональних, що не лише дає супернику легкі очки зі штрафних кидків, а й скорочує можливості для використання основних гравців.

Аналіз показав, що команда БК Рівне-ШВСМ програє команді суперника у кількості 2-о очкових кидків і їх точності. 51,2 % точність суперників проти 47,7 % команди м. Рівне із програванням і в кількості кидків загалом і точних – 38,1 та 19,7 проти 36,5 та 17,4 рази, відповідно. Не зважаючи на те, що команда БК Рівне-ШВСМ мала біль точні кидки із

штрафної літїї, у їх кількості вони програвали. Програє команда БК Рівне-ШВСМ і підбор м'яча на щиті, що є одним із основних елементів гри. Так, на чужому щиті підборів на 2,8 менше, на своєму – на 2,5 менше. А загалом – на 5,3 підбори м'яча на щиті менше. На нашу думку, один із основних факторів, який часто не дає команді отримувати перемогу. І саме на цей техніко-тактичний елемент треба звернути увагу на тренуваннях, і при необхідності, ввести корективи у побудову тренувального процесу. Склад команди із 3 центровими і 7 форвардами дає можливість команді вести успішну боротьбу за м'яч на щиті.

До недоліків ігрових показників команди БК Рівне-ШВСМ можна віднести значну кількість фолів, отриманих гравцями по ходу гри. Суперника вони фолють на 4,8 рази більше. Враховуючи, що значна частка фолів приводить до пробиття штрафних кидків, це також може впливати на результат гри. Причиною отриманні фолів може бути або недостатня техніко-тактична підготовка у захисті, безпосередньо у грі 1x1, або відставання у показниках фізичної підготовленості, а саме швидкості, швидкісної витривалості, координації.

Попри це, команди БК Рівне-ШВСМ уже має міцний фундамент для покращення результатів. Команда володіє швидкісним захистом, непоганою структурою нападу та достатнім потенціалом для розвитку. Усунення проблем на щиті, підвищення точності двоочкових кидків і зменшення кількості фолів дозволить значно підвищити стабільність виступів і зробить команду конкурентнішим учасником чемпіонату. Покращення цих аспектів може стати ключем до того, щоб команда БК Рівне-ШВСМ не лише утримувалася в середині таблиці, а й упевнено боролася за вищі позиції в сезоні 2025–2026.

Підводячи підсумок, можна рекомендувати тренерам: вводити у гру гравців другого складу, даючи тим відпочинок гравцям основної п'ятірки; приділяти на тренуваннях увагу підбору м'яча на щиті (вводити координаційні вправи, вправи техніко-тактичного характеру), або частково

під час гри використовувати зонний концентрований захист, що дозволить підвищити показники підбору м'яча на своєму щиті. Скоригувати недільних МЦ із введенням більшої кількості вправ із 2-о очковими кидками у протидії, на фоні втоми, у не зручних позиціях, із психологічним навантаженням. Вводити додаткові тренування із спеціальної фізичної підготовки із зниженням навантаження перед іграми.

Однією із основних проблем при тривалих змагальних періодах є необхідність достатньо довгий час тримати гравців на показниках піку або біля цього їх спортивної форми.

Висновки до розділу 4.

1. Аналіз результатів тестування свідчить про достовірне покращення всіх ключових показників фізичної підготовленості баскетболістів протягом підготовчого періоду річного макроциклу. Це підтверджує ефективність застосованої тренувальної програми, її відповідність фазам адаптації та високий рівень організації навчально-тренувального процесу.

2. Швидкість бігу на 20 м покращилася на 1,84%, що свідчить про розвиток стартової вибухової сили. Стрибкові здібності (з місця та з розбігу) зросли на 2,46% і 3,27% відповідно – це показник ефективної роботи над м'язовою потужністю. Серійна стрибучість покращилася на 5,63% – найвищий приріст серед усіх тестів, що демонструє зростання витривалості у повторних вибухових діях. Спеціальна витривалість зросла на 4,34%, що є критично важливим для ігрової діяльності в баскетболі. Усі зміни мають статистичну достовірність ($p < 0,05$), що підтверджує реальну ефективність тренувального впливу.

Аналіз результатів тестування технічних показників свідчить про загальну позитивну динаміку у розвитку технічної майстерності баскетболістів, хоча не всі зміни мали статистичну достовірність. Найбільш значущі покращення спостерігалися у швидкісній техніці та точності кидків

із точок – це свідчить про ефективну роботу над базовими технічними елементами гри.

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). Усунення цих недоліків дозволить команді підвищити стабільність результатів і посісти більш високе місце у чемпіонаті.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел показав, що питанню плануванню річного макроциклу баскетболістів на етапі реалізації максимальних можливостей приділено достатньо уваги. Розглядаються питання змісту і методики підготовки баскетболістів високої кваліфікації, закономірностей становлення спортивної форми, оптимізації тренувальних навантажень в баскетболі протягом ігрового сезону. Однак, умови військового стану вносять свої корективи у планування, організацію і проведення чемпіонату України, що потребує оптимізації тренувального процесу в командах суперліги і це питання є на сьогодні актуальним.

2. 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).

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.

3. 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.

4. На при кінці 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 ($p < 0,05$).

5. 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.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У баскетболі потрібно застосовувати комплексний системний підхід до управління підготовкою та змагальним процесом у баскетболі, який розглядається як складний цілісний ієрархічний процес.

До провідних факторів управління, які визначають ефективність підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, належать:

- планування підготовки висококваліфікованих баскетболістів з урахуванням необхідності знаходження оптимального балансу між ротацією складу команди та корекцією підготовки в змагальних мікроциклах гравців, які мають недостатні показники змагальної практики за її рівнем, кількісними та якісними показниками;
- контроль кількісних і якісних показників змагальної практики та її рівня у висококваліфікованих баскетболістів;
- корекція підготовки та її індивідуалізація на основі показників змагальної практики, особливостей ігрового амплуа та взаємозамінності гравців у змагальних мікроциклах.

Особливо складним є поєднання індивідуалізації підготовки висококваліфікованих баскетболістів з вимогами загальнокомандної інтегральної підготовленості. Сюди ж можна віднести індивідуальну підготовку спортсменів. Крім перерахованого вище, важливо відзначити, що погляди конкретного тренера на підготовку спортсменів і команди в річному макроциклі повинні відповідати стратегії розвитку клубу, його фінансовим можливостям і матеріально-технічній базі.

У поточному плануванні тренувального процесу команд майстрів макроциклу становить один рік. Початок макроциклу повинен припадати на початок перших тренувальних зборів, а кінець – на останній день відпочинку в кінці поточного сезону.

Планування тренувального процесу на наступний сезон слід починати в кінці поточного макроциклу. Перш за все, перед плануванням нового макроциклу дуже важливо визначитися зі складом команди на майбутній сезон. Треба проаналізувати недоліки кожної ігрової позиції і підібрати нових гравців необхідного амплау, враховуючи те, що деякі з нових гравців можуть не підійти команді. Тому кандидатів на позицію кожного ігрового амплау завжди повинно бути більше, ніж потрібно команді. В кінці підготовчого періоду треба остаточно визначитися зі складом команди на майбутній сезон.

Невід'ємною частиною планового тренувального процесу є навчально-тренувальні збори. Призначення збору, як і інших форм навчально-тренувальної роботи, полягає в підвищенні спортивного майстерності гравців. Але під час зборів це завдання виконується більш інтенсивно. Цьому сприяють спеціально створені умови для команди, частковий або повний пансіон.

Краще збори планувати з виїздом у більш придатні для підготовки місця. Організації, що проводять навчально-тренувальні збори, повинна орієнтуватися на краще забезпечення проживання, зосереджуючи увагу спортсменів, головним чином, на тренувальній роботі, акліматизації тощо.

У підготовчий період необхідно створити всі основні передумови, які дозволять команді розпочати змагання на досягнутому в попередньому макроциклі рівні і створити умови для подальшого прогресу. Він не повинен завершуватися раніше, ніж ці завдання будуть виконані і поки спортсмени не досягнуть показників контрольних нормативів і рівня змагальних показників, наближених до найкращих результатів попереднього макроциклу.

При плануванні змісту навчально-тренувальних зборів особлива увага повинна приділятися фізичній підготовці. Тренувальна робота повинна бути спланована так, щоб фізичної підготовки вистачило до кінця ігрового сезону.

У командах високого рівня є необхідність проведення двох-трьох навчально-тренувальних зборів. Перший збір проводиться на загальних

підготовчих етапах підготовчого періоду. Головне завдання — формування передумов для розвитку спортивної форми. Основна увага на цьому зборі повинна приділятися загальній та спеціальній фізичній підготовці. Загальна фізична підготовка спрямована на розширення рухових можливостей, подальше підвищення загальної та спеціальної тренованості, здатності організму до швидкого відновлення.

Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсмена витримувати значні навантаження. Обсяг роботи над фізичною підготовкою повинен становити 75 – 80%. Другий збір добре проводити на спеціально-підготовчому етапі. На цьому зборі в основному проводиться робота над технічною підготовкою. Третій збір треба планувати на контрольно-підготовчому етапі. Цей збір повністю присвячений роботі над тактичною підготовкою. Під час цього збору команда відпрацьовує всі тактичні взаємодії зі свого арсеналу, проводяться контрольні ігри з іншими командами, або, як частіше, організуються передсезонні турніри. Тренер остаточно визначає склад команди на майбутній сезон. Цим етапом завершується підготовчий період.

У підготовчий період необхідно створити всі основні передумови, які дозволять команді розпочати змагання на досягнутому в попередньому макроциклі рівні і створити умови для подальшого прогресу. Він не повинен завершуватися раніше, ніж ці завдання будуть виконані і поки спортсмени не досягнуть показників контрольних нормативів і рівня змагальних показників, наближені до найкращих результатів попереднього макроциклу.

Плануючи навчально-тренувальні збори, потрібно перш за все визначитися з місцем проведення та складом учасників зборів. Також потрібно підібрати правильні засоби педагогічного та лікарського контролю.

Лікарський контроль є дуже важливою частиною тренувального збору. Лікар команди повинен стежити за станом гравців протягом усього збору. Для цього потрібно правильно підібрати засоби медичного контролю.

Головна мета навчально-тренувального процесу в змагальному періоді — збереження спортивної форми та реалізація її в ігровій діяльності. Тривалість змагального періоду визначається календарем головних змагань.

Багато команд беруть участь у декількох змаганнях за один макроцикл, які проходять одна за одною або паралельно. У цьому випадку керівництву клубу потрібно визначитися, які змагання для конкретної команди є найважливішими.

Мікроцикли змагального періоду треба планувати на основі системи проведення та календаря основних змагань. У змагальний період річного циклу тренування баскетболістів використовують, головним чином, змагальні мікроцикли, структура яких повинна включати відновлювальні засоби і спеціальні тренувальні заняття, які забезпечують оптимальні умови для успішної ігрової діяльності баскетболістів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреев В. А., Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури та спорту. Київ : Олімпійська література, 2005. 480 с.
2. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. С. 112–131.
3. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. №. 3. С. 3-19.
4. Безмилов М., Шинкарук О. Вплив інтегральних індексів на оцінювання ефективності змагальної діяльності баскетболістів різних амплуа. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. №. 3. С. 3-8.
5. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі : навчальний посібник. Запоріжжя : Запорізький державний медичний університет, 2015. 109 с.
6. Білявець М. Дослідження річного циклу фізичної підготовки баскетболістів на етапі удосконалення спортивної майстерності. Хмельницький: Хмельницький національний університет, 2015. 90 с.
7. Вертелецький О.І., Богатир В.Г., Грохович О.М. Показники результативності ігрової діяльності в баскетболі. Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського. 2019. С. 295–298.
8. Вознюк Т. В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидко-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; Львів, 2006. 20 с.

9. Гребінка Г. Я. Удосконалення фізичної та технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... д-ра філософії : 017 – Фізична культура і спорт. Львів, 2023. 220с.
10. Градусов В., Кузьминчук А. Підвищення рівня підготовленості кваліфікованих баскетболістів у підготовчому періоді Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. №. 4 (60). С. 28-31.
11. Грибан В., Фоменко А. Психофізіологічні закономірності формування спортивних навичок. Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (ДДУВС, 12 березня 2021 р.). Дніпро: Дніпропетровський держ. ун-т внутр. справ, 2021. С. 390.
12. Дзигар Р. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів у вищому навчальному закладі. *Наука. Освіта. Молодь*. Частина 1. 2017. С. 146–148.
13. Дмитренко С. О., Аксьонова О. П., Кириленко Л. В. Школа компетентностей у баскетболі: сучасні аспекти та методи підготовки спортсменів. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2024. 173 с.
14. Донець В. Контроль спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців (бокс, кікбоксинг) на передзмагальному етапі підготовки. Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. Полтава, 2021. 35 с.
15. Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх : автореф. д. н. ф. в. с. : 24.00.01; Київ, 2014. 24 с.
16. Дорошенко Е., Сушко Р., Крейвіте Р. Підготовка висококваліфікованих баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей: сучасний стан проблеми та шляхи її вирішення. *Наука в олімпійському спорті*. 2015. №4. С. 23-38.
17. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту. Харків: УкрДУЗТ, 2022. 60 с.

18. Касьян А. В. Програмування фізичної підготовки баскетболістів студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 6. С. 135–140.
19. Козіна Ж. Л., Слюсарев В. Ф. Суб'єктивно сприймана напруженість навантаження і поріг анаеробного обміну у баскетболісток. *Педагогіка та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 14. С. 22–30.
20. Коровяков Є. Підготовка висококваліфікованих баскетболістів в умовах інтенсивного змагального сезону. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез III Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2025. С. 73–75.
21. Коровяков Є. Динаміка показники фізичної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації у підготовчому періоді річного макроциклу. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків : ХДАФК, 2025. Випуск 11. С. 129–131.
22. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
23. Костюкевич В., Щепотіна Н. Побудова передзмагальних мезоциклів спортсменів командних ігрових видів спорту на основі модельних тренувальних завдань (на матеріалі волейболу). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 5. С. 229–234.
24. Костюкевич В., Щепотіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. №8. С. 145–156.
25. Костюк Ю. С. и др. Комплексний аналіз техніко-тактичної діяльності баскетболістів високої кваліфікації //WEB сторінка електронного видання: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua> www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15. 2021. С. 70.

26. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
27. Кравчук Є. В., Горошко Н. І., Безкоровайний Д. О., Садовська І. Ю. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів: навч. посібник. ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2022. 140 с.
28. Кузьминчук А. П., Градусов В. О. Визначення та оцінка фізичної працездатності студентів-баскетболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 2. С. 61–64.
29. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2022. 120 с.
30. Латишев М. В., Гудим Г., Петрова Н. В. Застосування сучасних технологій (computer vision) у спорті. Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 2023. С. 284–286.
31. Леонтьєв О. В., Редькін Д. Ю. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа. The VIII International Scientific and Practical Conference "Information technologies and automation of learning in modern conditions", February 26-28, 2024, Munich, Germany. С. 210.
32. Лопацький С., Пасічняк Л., Дмитрів Р., Михайленко Р., Аврахов С., Паньків Х. Інтеграція засобів фітнесу у навчально-тренувальні заняття юних баскетболістів у спортивно-оздоровчому таборі. *Збірник наукових праць з фізичного виховання і спорту*. 2024. № 14. С. 29–31.
33. Ляшенко А. О. Реалізація системного підходу в управлінській та організаторській діяльності тренерів-викладачів фізичного виховання і спортивних педагогів. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: збірник матеріалів V Міжнародної конференції, 17 листопада 2022 року, до 20-річчя з дня створення кафедри професійної освіти КНУБА. Київ: Київський нац. ун-т будівництва і архітектури, 2022. С. 187–188.

34. Маляр Е. І., Маляр Н. С., Безпалова Н. М. Features of training high-class athletes in combat sport. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. №. 1 (186). С. 87-90.
35. Мітова О. и др. Визначення значущості сторін підготовленості та показників змагальної діяльності як підґрунтя розробки комплексної системи контролю гравців у баскетболі. *Спортивні ігри*. 2022. №. 4 (26). С. 16-27.
36. Нестеренко Н. А., Крюковська О. С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2021. 32 с.
37. Носко Р. В. Особливості управління процесом спортивного тренування у волейболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. Вип. 129, т. IV. С. 140–142.
38. Одайник В., Авінов В. Етапи розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти засобами баскетболу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. № 15. С. 81–84.
39. Пашенко Н. О., Ольховікова І. В. Зміст тактичної підготовки в різні періоди річного циклу тренувань у баскетболі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. 2023. Т. 1. С. 1–10.
40. Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О., Мусієнко А. В. Моделювання параметрів тренувального навантаження баскетболістів у підготовчому періоді, що спрямоване на розвиток загальної витривалості. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали XI Міжнар. наук. конф. Харків, 2015. С. 76–78.
41. Пікінер О. С., Куниця О. П., Пікінер Ю. І. Аналіз рівня фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку*: матеріали

- міжнар. наук.-практ. конф. (Влоцлавек, Республіка Польща, 2021 р.). Влоцлавек: Куявський університет у Влоцлавеку, 2021. С. 22–26.
42. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Л. : ЛДУФК, 2015. 372 с.
43. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
44. Прудивус Н. А. Особливості планування фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів у втягувальному мезоциклі *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 17(36). С. 277–284.
45. Пруднікова М.С., Скобеєв І.О., Жулавський С.Г. Аналіз річних планів підготовки юних велосипедистів на початкових етапах тренування. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту : зб. наук. пр. Харків : ХДАФК, 2021. Вип. 5. С. 34–39.
46. Різник Н. В. Короткий аналіз сучасної системи спортивного тренування *Новітні теоретико-методичні й методологічні засади розвитку фізичного виховання і спорту : матеріали регіональної науково-практичної онлайн-конференції* (Полтава, 2022). Полтава : Сімон, 2022. С. 67–73.
47. Рябчун Л. Я., Арзютов Г. М. Спортивний календар як модель становлення і збереження спортивної форми на даний період часу. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2012. Вип. 10. Т. 2. С. 148–150.
48. Самусь А. І. Аналіз структури і змісту тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток впродовж підготовчого періоду річного макроциклу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. №118 (4). С. 192-194.
49. Смолюк В. І., Глушко П. В., Шевчук А. Б., Швай О. Д., Радченко О. В. Основи фізичної підготовки баскетболістів: методичні рекомендації. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. 56 с.

50. Сушко Р. О. Аналіз ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. №. 4. С. 84–89.
51. Сушко Р. О., Дорошенко Е. Ю. Параметри техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих баскетболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2015. №. 1. С. 208-215.
52. Тодорова В. Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
53. Тропін Ю. М. Змагальна діяльність в командних спортивних іграх (огляд літературних джерел). Харківська державна академія фізичної культури.
54. Цимбалюк Ж. О., Юр'єв С. О. Розвиток загальної витривалості баскетболістів під час проведення тренувального збору. Розвиток європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студ. Харків: НТМТ, 2015. С. 2584–2587.
55. Чуча Ю. І., Чуча Н. І., МассAUD Мохаммед. Вікові особливості при занятті баскетболом. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. 2021. С. 83–86.
56. Шинкарук О.А. Спортсменів в річному циклі підготовки з урахуванням закономірностей становлення спортивної форми. Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025. С. 1-5.
57. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Експертне оцінювання ефективності змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації в ігровому сезоні. Physical education, sport and health culture in modern society. 2012. №. 4 (20). С. 509-514.
58. Шинкарук О., Безмилов М. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів

високої кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. №.2. С. 35-44.

59. Шкробтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Київ: Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, 2006. 40 с.

60. Bezmylov N., Shynkaruk O., Zhigon S. Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки Physical education, sport and health culture in modern society. 2020. №. 2 (50). С. 93-102.

61. Bezmylov N. N., Shinkaruk O. A., Mitova, Ye. A. Kompleksnaya otsenka urovnya podgotovlennosti basketbolistov pri provedenii yezhegodnoy protsedury draфта v professional'nyye kluby NBA [Comprehensive assessment of the level of preparedness of basketball players during the annual draft procedure for professional NBA clubs]. Physical culture, sport and health of the nation: collection of scientific works. 2016. № 2. P. 112–119.

62. <https://fbu.ua/>

63. <https://mms.gov.ua/>