МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Особливості динаміки спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації в змагальному періоді річного макроциклу

Виконав: студент ІІ курсу, групи 8.0174-с-дн
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Гординський Олександр Романовича
Керівник: к.н.фіз.вих. і спорту, ст. викладач
Міфтахутдінова Д.А.
Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2026 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Ступень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В. _____

«____»_____202___ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Гординському Олександру Романовичу

1. Тема роботи (проекту) «Особливості динаміки спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації в змагальному періоді річного макроциклу».

керівник роботи (проекту) : к.н.фіз.вих. і спорту, ст. викладач Міфтахутдінова Д.А.

затверджені наказом ЗНУ від 11 березня 2025 року № 370-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 26.12.2025 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): визначити особливості динаміки спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації упродовж змагального періоду річного макроциклу та встановити її взаємозв'язок із характером тренувальних і змагальних навантажень.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань підготовки баскетболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного макроциклу.
2. Визначити вихідний рівень та кінцеві показники спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації у змагальному періоді.
3. Охарактеризувати структуру тренувальних і змагальних навантажень баскетболістів у змагальному періоді річного макроциклу.
4. Проаналізувати динаміку показників спеціальної підготовленості баскетболістів упродовж змагального періоду та встановити їх взаємозв'язок із характером тренувальних навантажень.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.н.фіз.вих. і спорту, ст. викладач Міфтахутдінова Д.А.		
II	к.н.фіз.вих. і спорту, ст. викладач Міфтахутдінова Д.А.		
III	к.н.фіз.вих. і спорту, ст. викладач Міфтахутдінова Д.А.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р.	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р. – січень 2025 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2024 р. – листопад 2024р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2024 р. – травень 2025 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2025 р. – листопад 2025 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	грудень 2025 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	Згідно графіку 2026 р.	*виконано*

Студент _____ **О.Р. Гординський**

Керівник роботи (проекту) _____ **Д.А. Міфтахутдінова**

Нормоконтроль пройдено _____ **А.В. Симонік**

ЗМІСТ

Зміст …… 4
Реферат …… 5
Abstract …… 7
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 9
Вступ ……..... 10
1 Огляд літератури …….. 12
1.1 1 Сучасні тенденції розвитку баскетболу та вимоги до підготовленості спортсменів……... 12
1.2 Структура тренувального процесу кваліфікованих баскетболістів у межах річного циклу…… 15
1.3 Спеціальна витривалість і функціональна підготовленість у структурі змагальної працездатності баскетболістів…… 19
2 Завдання, методи і організація дослідження 24
2.1 Завдання дослідження 24
2.2 Методи дослідження 24
2.3 Організація дослідження..... 28
3 Результати досліджень 30
Висновки ……..... 39
Перелік посилань ……..... 41

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 48 сторінок, 5 таблиць, 1 рисунок, 62 літературних джерела.

Об’єкт дослідження – тренувальний процес баскетболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного макроциклу.

Предмет дослідження – динаміка показників спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації під впливом тренувальних і змагальних навантажень у змагальному періоді.

Мета дослідження – визначити особливості динаміки спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації упродовж змагального періоду річного макроциклу та встановити її взаємозв’язок із характером тренувальних і змагальних навантажень.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування (біг на 20 м з високого старту – оцінював рівень швидкісних можливостей; човниковий біг 5×6 м – характеризував швидкісну маневровість; стрибок угору з місця – визначав рівень вибухової сили м’язів нижніх кінцівок; серія вертикальних стрибків за 15 с – оцінювала здатність до багаторазового прояву швидкісно-силових зусиль; тест Yo-Yo – використовувався для оцінювання спеціальної витривалості; біг на 300 м – характеризував рівень анаеробної витривалості; ведення м’яча між стійками – оцінювало координаційні можливості та технічну майстерність; виконання точних передач у ціль за 30 с – визначало рівень технічної надійності); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У ході дослідження встановлено, що змагальний період річного макроциклу баскетболістів високої кваліфікації характеризується високою щільністю змагальної діяльності та переважанням навантажень високої інтенсивності за відносно помірного обсягу. Проведене педагогічне тестування показало, що на початку змагального періоду спортсмени мали

достатньо високий рівень спеціальної підготовленості, однак наприкінці змагального періоду зафіксовано тенденцію до зниження більшості досліджуваних показників.

Порівняльний аналіз результатів першого та другого етапів дослідження засвідчив зниження показників швидкісної, швидкісно-силової підготовленості, спеціальної витривалості та координаційних можливостей, що перебуває у взаємозв'язку з характером тренувальних і змагальних навантажень у змагальному періоді. Отримані результати підтверджують необхідність корекції структури тренувального процесу з метою підтримання стабільного рівня спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації упродовж усього змагального періоду.

Матеріали дослідження можуть бути використані тренерами та фахівцями з підготовки баскетболістів високої кваліфікації для вдосконалення планування тренувальних навантажень у змагальному періоді річного макроциклу.

СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, БАСКЕТБОЛ, СПОРТСМЕНИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД, РІЧНИЙ МАКРОЦИКЛ, ТРЕНУВАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ, ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ, КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ

ABSTRACT

The qualification thesis consists of 48 pages, 5 tables, 1 figures, and 62 references.

The object of the research is the training process of highly qualified basketball players during the competitive period of the annual macrocycle.

The subject of the research is the dynamics of indicators of special preparedness of highly qualified basketball players under the influence of training and competitive loads during the competitive period.

The purpose of the research is to determine the peculiarities of the dynamics of special preparedness of highly qualified basketball players during the competitive period of the annual macrocycle and to establish its relationship with the nature of training and competitive loads.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical testing (20 m sprint from a high start – assessed speed abilities; 5×6 m shuttle run – characterized speed maneuverability; standing vertical jump – determined the level of explosive strength of the lower limb muscles; series of vertical jumps for 15 s – assessed the ability to repeatedly manifest speed-strength efforts; Yo-Yo test – used to assess special endurance; 300 m run – characterized the level of anaerobic endurance; dribbling the ball between cones – assessed coordination abilities and technical skill; accurate passes to a target for 30 s – determined the level of technical reliability); pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

The study found that the competitive period of the annual macrocycle of highly qualified basketball players is characterized by a high density of competitive activity and a predominance of high-intensity loads with a relatively moderate volume. Pedagogical testing showed that at the beginning of the competitive period the athletes demonstrated a sufficiently high level of special preparedness; however, by the end of the competitive period a tendency toward a decrease in most of the studied indicators was recorded.

A comparative analysis of the results of the first and second stages of the study revealed a decline in indicators of speed, speed-strength preparedness, special endurance, and coordination abilities, which is associated with the nature of training and competitive loads during the competitive period. The obtained results confirm the necessity of adjusting the structure of the training process in order to maintain a stable level of special preparedness of highly qualified basketball players throughout the entire competitive period.

The research materials can be used by coaches and specialists working with highly qualified basketball players to improve the planning of training loads during the competitive period of the annual macrocycle.

SPECIAL PREPAREDNESS, BASKETBALL, HIGHLY QUALIFIED ATHLETES, COMPETITIVE PERIOD, ANNUAL MACROCYCLE, TRAINING LOADS, SPEED-STRENGTH PREPAREDNESS, SPECIAL ENDURANCE, COORDINATION ABILITIES

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

а.о. – абсолютні одиниці;

% - відсотки;

кг – кілограми;

м – метри;

мл – мілілітр;

с – секунди;

см – сантиметри;

у.о. – умовні одиниці;

уд/хв – ударів в хвилину;

хв – хвилина.

ВСТУП

Сучасний етап розвитку баскетболу як олімпійського виду спорту характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, зростанням темпу гри та підвищеними вимогами до рівня спеціальної підготовленості спортсменів [3; 7; 12]. В умовах професіоналізації спорту змагальний період річного макроциклу набуває визначального значення, оскільки саме в цей час відбувається реалізація функціональних і рухових можливостей спортсменів [9; 18; 24].

У науково-методичній літературі зазначається, що для баскетболістів високої кваліфікації характерним є поєднання значних обсягів тренувальних навантажень із регулярною участю у змаганнях, що створює підвищене навантаження на функціональні системи організму [5; 14; 21]. Водночас особливості динаміки спеціальної підготовленості спортсменів упродовж змагального періоду залишаються недостатньо вивченими, а наявні дослідження мають фрагментарний характер або стосуються окремих фізичних якостей [11; 27; 34].

Актуальність проблеми зумовлена тим, що тривале перебування спортсменів у змагальному режимі за умов високої щільності ігрової діяльності може призводити до накопичення втоми, зниження рівня швидкісних, швидкісно-силових і витривалих якостей, а також до нестабільності технічних і координаційних проявів [16; 29; 41]. У зв’язку з цим виникає потреба в об’єктивному аналізі змін показників спеціальної підготовленості баскетболістів упродовж змагального періоду та встановленні їх взаємозв’язку з характером тренувальних і змагальних навантажень [2; 19; 45].

Низка авторів наголошує, що оптимізація тренувального процесу у змагальному періоді має ґрунтуватися на систематичному контролі рівня спеціальної підготовленості та своєчасній корекції структури навантажень [6; 22; 37]. Проте на практиці тренувальний процес часто має переважно

підтримувальний характер і не завжди забезпечує стабільність показників спеціальної підготовленості впродовж усього змагального періоду [10; 31; 48].

Таким чином, дослідження особливостей динаміки спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного макроциклу є актуальним науково-практичним завданням, результати якого можуть бути використані для вдосконалення планування тренувальних навантажень та підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів.

Мета дослідження – визначити особливості динаміки спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації упродовж змагального періоду річного макроциклу та встановити її взаємозв’язок із характером тренувальних і змагальних навантажень.

Об’єкт дослідження – тренувальний процес баскетболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного макроциклу.

Предмет дослідження – динаміка показників спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації під впливом тренувальних і змагальних навантажень у змагальному періоді.

1 ОГЛЯДІ ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Сучасні тенденції розвитку баскетболу та вимоги до підготовленості спортсменів

Сучасний баскетбол характеризується високою динамічністю ігрової діяльності, зростанням темпу гри, інтенсифікацією єдиноборств та підвищенням щільності змагальних навантажень, що суттєво змінює вимоги до рівня підготовленості спортсменів [4; 5; 23]. У наукових дослідженнях зазначається, що успішність змагальної діяльності в баскетболі значною мірою залежить від здатності гравців ефективно виконувати техніко-тактичні дії в умовах дефіциту часу, простору та на фоні накопиченої втоми [11; 30; 60].

Аналіз сучасних науково-методичних джерел свідчить, що провідною тенденцією розвитку баскетболу є зростання ролі спеціальної підготовленості, яка інтегрує швидкісні, швидкісно-силові, витривалісні, технічні та психофізіологічні компоненти [22; 39; 62]. При цьому акцент зміщується з ізольованого розвитку окремих фізичних якостей на комплексну підготовку спортсменів з урахуванням ігрових амплуа та специфіки змагальної діяльності [23; 49].

Дослідники відзначають, що сучасний баскетбол вимагає від спортсменів високого рівня швидкісно-силових якостей, здатності до багаторазового виконання інтенсивних рухових дій, а також високої функціональної стійкості впродовж усього матчу та серії ігор [10; 11; 39]. Водночас підвищується значення технічної надійності та точності виконання ігрових прийомів у складних змагальних умовах [21; 35; 59].

Окремі автори наголошують на зростанні значущості психологічних і психофізіологічних чинників, зокрема когнітивних функцій, сенсомоторних реакцій, командної взаємодії та психологічної сумісності гравців [6; 8; 9]. Це зумовлює необхідність удосконалення підходів до планування тренувального процесу та системи контролю підготовленості спортсменів з урахуванням

сучасних тенденцій розвитку баскетболу [26; 30].

Таким чином, сучасні тенденції розвитку баскетболу обумовлюють підвищені вимоги до рівня спеціальної підготовленості спортсменів, що потребує науково обґрунтованого підходу до організації тренувального процесу та систематичного контролю показників підготовленості впродовж річного макроциклу, особливо у змагальному періоді.

У сучасному баскетболі чіткий розподіл гравців за ігровими амплуа залишається одним із визначальних чинників побудови тренувального процесу та формування структури підготовки спортсменів [23; 60]. Залежно від виконуваних функцій на майданчику, гравці різних амплуа відрізняються за вимогами до рівня фізичної, технічної, тактичної та психофізіологічної підготовленості [39; 49].

У науково-методичній літературі традиційно виділяють захисників, нападників та центрових, для кожної з яких характерна специфічна структура змагальної діяльності [23; 62]. Так, захисники мають демонструвати високий рівень швидкісних якостей, маневровості, координаційних здібностей і здатності до швидкого прийняття рішень у змінних ігрових ситуаціях [6; 8; 30]. Водночас для них особливо важливою є стабільність технічних дій під час високої щільності ігрових епізодів [21; 35].

Нападники поєднують функції організації атакувальних дій та завершення атак, що зумовлює підвищені вимоги до швидкісно-силової підготовленості, спеціальної витривалості та точності виконання кидків у кошик [11; 35; 59]. Дослідники підкреслюють, що для гравців цього амплуа важливим є вміння ефективно виконувати техніко-тактичні дії в умовах активного силового протиборства та обмеженого часу [22; 39].

Центрові гравці характеризуються значною участю в силових єдиноборствах, боротьбі за підбір та виконанні кидків з близької дистанції, що обумовлює провідну роль швидкісно-силових якостей, силової витривалості та стійкості опорно-рухового апарату [16; 39; 60]. Для них також важливими є показники функціональної підготовленості та здатність зберігати

ефективність ігрових дій упродовж тривалого ігрового часу [10; 11].

Ряд авторів зазначає, що сучасні тенденції розвитку баскетболу поступово нівелюють жорсткі межі між амплуа, підвищуючи універсальність гравців [4; 5; 33]. Проте, незважаючи на це, диференційований підхід до підготовки спортсменів з урахуванням ігрових функцій залишається актуальним і необхідним для оптимізації тренувальних навантажень та підвищення ефективності змагальної діяльності [26; 30].

Таким чином, ігрові амплуа баскетболістів суттєво впливають на структуру їхньої підготовки, визначаючи пріоритетні напрями розвитку спеціальної підготовленості, характер тренувальних навантажень і підходи до контролю результативності змагальної діяльності.

Змагальна діяльність у баскетболі 5×5 і 3×3 має спільну ігрову основу, однак відрізняється за структурою навантажень, тривалістю ігрових дій, інтенсивністю рухової активності та вимогами до спеціальної підготовленості спортсменів [33; 62]. Ці відмінності зумовлюють необхідність диференційованого підходу до підготовки баскетболістів залежно від формату змагальної діяльності.

Класичний баскетбол 5×5 характеризується тривалішою ігровою взаємодією, складною тактичною організацією та значною варіативністю ігрових ситуацій [23; 30]. Упродовж матчу гравці виконують велику кількість прискорень, змін напрямку руху, стрибків, контактних дій, що відбуваються на фоні чергування фаз високої та помірної інтенсивності [10; 11]. У зв’язку з цим для баскетболістів формату 5×5 важливого значення набувають показники спеціальної витривалості, функціональної підготовленості та здатності підтримувати ефективність техніко-тактичних дій упродовж усього ігрового часу [39; 60].

На відміну від цього, баскетбол 3×3 відзначається значно вищою щільністю ігрових дій, обмеженим часом на прийняття рішень і практично відсутніми паузами для відновлення [33; 62]. Дослідження свідчать, що у форматі 3×3 домінують короткотривалі інтенсивні навантаження, повторні

швидкісно-силові дії та підвищена роль індивідуальної майстерності гравців [35; 41]. Це зумовлює зростання значущості вибухової сили, швидкісної витривалості та технічної надійності в умовах вираженої втоми.

Ряд авторів наголошує, що для баскетболу 3×3 характерною є підвищена універсальність гравців, оскільки кожен спортсмен поєднує функції захисту й нападу, бере участь у більшості ігрових епізодів та несе значне функціональне навантаження [33; 35]. У баскетболі 5×5, навпаки, ігрові функції частіше диференційовані за амплуа, що відображається на структурі тренувального процесу та підходах до контролю підготовленості спортсменів [23; 49].

Водночас у наукових працях підкреслюється, що незалежно від формату гри, ефективність змагальної діяльності визначається здатністю спортсменів підтримувати високий рівень спеціальної підготовленості в умовах інтенсивних навантажень і змагального стресу [22; 30]. Це актуалізує необхідність урахування особливостей змагальної діяльності як у баскетболі 5×5, так і 3×3 під час планування тренувального процесу та оцінювання динаміки підготовленості у змагальному періоді річного макроциклу.

1.2 Структура тренувального процесу кваліфікованих баскетболістів у межах річного циклу

Періодизація спортивної підготовки є фундаментальним методичним принципом, що визначає логіку побудови тренувального процесу в ігрових видах спорту, зокрема у баскетболі [4; 49]. У науково-методичній літературі періодизація розглядається як система раціонального розподілу тренувальних і змагальних навантажень у межах річного циклу з урахуванням закономірностей адаптації організму спортсменів до фізичних і психоемоційних впливів [2; 39].

Більшість дослідників виділяє у структурі річного макроциклу підготовчий, змагальний та перехідний періоди, кожен з яких має власні цілі, завдання та особливості організації тренувального процесу [4; 49]. У

підготовчому періоді основна увага приділяється розвитку базових фізичних якостей, формуванню функціональної підготовленості та створенню передумов для подальшої спеціалізації [10; 22]. Змагальний період орієнтований на реалізацію досягнутого рівня підготовленості та підтримання оптимального функціонального стану спортсменів в умовах регулярної змагальної діяльності [30; 60].

У працях, присвячених ігровим видам спорту, підкреслюється, що класичні моделі періодизації зазнають трансформації у зв'язку зі зростанням кількості змагань, ущільненням календаря та підвищенням інтенсивності ігрової діяльності [4; 5]. Це особливо характерно для баскетболу, де змагальний період може тривати декілька місяців і супроводжуватися значним функціональним навантаженням [49; 60].

Окремі автори звертають увагу на необхідність поєднання традиційних підходів до періодизації з елементами гнучкого планування, що передбачає оперативну корекцію тренувальних навантажень залежно від стану спортсменів, результатів змагальної діяльності та показників контролю підготовленості [26; 30]. У цьому контексті підкреслюється зростання ролі педагогічного та функціонального контролю як інструменту управління тренувальним процесом у межах річного циклу [27; 28].

Наукові джерела свідчать, що ефективна періодизація підготовки баскетболістів має враховувати специфіку ігрових амплуа, рівень спортивної кваліфікації та індивідуальні адаптаційні можливості спортсменів [22; 39]. Недостатнє урахування цих чинників може призводити до перевантаження, зниження показників спеціальної підготовленості та нестабільності результатів у змагальному періоді [11; 60].

Узагальнення науково-методичних підходів до періодизації підготовки в ігрових видах спорту створює методичне підґрунтя для подальшого аналізу особливостей змагального періоду річного макроциклу та динаміки спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації.

Змагальний період річного макроциклу у баскетболі займає центральне

місце в системі підготовки спортсменів, оскільки саме в цей час відбувається реалізація досягнутого рівня спеціальної підготовленості та перевірка ефективності тренувального процесу в умовах офіційних змагань [4; 49; 60]. Для баскетболістів високої кваліфікації змагальний період, як правило, характеризується значною тривалістю, високою щільністю матчів та підвищеним психофізіологічним навантаженням [30; 33].

У науково-методичній літературі зазначається, що основною метою змагального періоду є досягнення та підтримання оптимального рівня спортивної форми, забезпечення стабільності змагальних результатів і збереження функціональної готовності спортсменів упродовж усього ігрового сезону [4; 22]. До основних завдань цього періоду належать підтримання рівня спеціальної фізичної підготовленості, удосконалення техніко-тактичних дій, оптимізація командної взаємодії та своєчасне відновлення після змагальних навантажень [26; 30; 35].

Зміст тренувального процесу у змагальному періоді має виражену спеціалізовану спрямованість і включає значну частку ігрових вправ, моделювання змагальних ситуацій, тактичну підготовку та корекційні тренування [23; 49]. Фізична підготовка в цей період переважно носить підтримувальний характер, а розвиток фізичних якостей здійснюється опосередковано через спеціальні та ігрові засоби [10; 39].

Разом з тим, дослідники звертають увагу на наявність обмежень щодо цілеспрямованого розвитку фізичних якостей у змагальному періоді [11; 60]. Висока частота матчів, недостатній час для відновлення та значні психоемоційні навантаження знижують можливості використання великих за обсягом і інтенсивністю тренувальних впливів [30; 49]. Це може призводити до поступового накопичення втоми та нестабільності окремих компонентів спеціальної підготовленості спортсменів [11; 22].

Окремі автори підкреслюють, що у змагальному періоді особливого значення набуває індивідуалізація тренувальних навантажень, оперативний контроль функціонального стану та корекція тренувального процесу залежно

від календаря змагань і стану спортсменів [26; 27; 28]. За таких умов підтримання спеціальної підготовленості розглядається як результат оптимального поєднання тренувальних, змагальних і відновлювальних засобів [30; 35].

Аналіз наукових джерел свідчить, що раціональна організація змагального періоду річного макроциклу є важливою передумовою збереження працездатності баскетболістів і стабільності їхніх змагальних показників, що зумовлює актуальність дослідження динаміки спеціальної підготовленості в цей період.

Структура тренувального процесу кваліфікованих баскетболістів у межах річного циклу визначається особливостями змагальної діяльності, календарем змагань, рівнем спортивної кваліфікації спортсменів та завданнями кожного періоду підготовки [4; 49]. У науково-методичній літературі зазначається, що ефективність річного циклу значною мірою залежить від раціонального співвідношення загальної, спеціальної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки [22; 39].

У підготовчому періоді тренувальний процес має переважно розвивальний характер і спрямований на формування функціональної бази, підвищення рівня фізичних якостей та поступовий перехід до спеціалізованих навантажень [10; 49]. У цей час значну увагу приділяють розвитку швидкісно-силових якостей, загальної та спеціальної витривалості, а також удосконаленню базових технічних прийомів [13; 39].

Змагальний період характеризується зміною структури тренувального процесу, в якій провідне місце займає змагальна діяльність [30; 60]. Тренувальні заняття в цей час мають підтримувально-коригувальну спрямованість і спрямовані на збереження досягнутого рівня спеціальної підготовленості, удосконалення техніко-тактичних дій та оптимізацію командної взаємодії [26; 35]. Обсяг спеціальної фізичної підготовки, як правило, зменшується, тоді як частка ігрових вправ і тактичних занять зростає [23; 49].

У працях окремих авторів підкреслюється, що структура тренувального процесу у змагальному періоді має бути гнучкою та адаптивною, з урахуванням частоти матчів, результатів змагальної діяльності та індивідуального функціонального стану спортсменів [26; 27; 28]. За таких умов особливого значення набуває оперативний контроль показників підготовленості та своєчасна корекція тренувальних навантажень [30; 35].

Перехідний період річного циклу розглядається як етап відновлення фізичних і психоемоційних ресурсів спортсменів після тривалого змагального навантаження [4; 49]. У цей час тренувальний процес має відновлювально-підтримувальний характер із використанням різноманітних засобів активного відпочинку та профілактики перенапруження [16; 45].

Аналіз науково-методичних джерел свідчить, що ефективна структура тренувального процесу кваліфікованих баскетболістів у межах річного циклу передбачає чітку взаємодію між усіма періодами підготовки, раціональний розподіл навантажень та постійний контроль рівня спеціальної підготовленості, що є необхідною умовою стабільності змагальних результатів.

1.3 Спеціальна витривалість і функціональна підготовленість у структурі змагальної працездатності баскетболістів

У сучасній теорії і методиці спортивної підготовки поняття спеціальної підготовленості розглядається як інтегральна характеристика, що відображає рівень готовності спортсмена до ефективного виконання змагальної діяльності з урахуванням специфіки обраного виду спорту [22; 28]. У баскетболі спеціальна підготовленість формується під впливом комплексу фізичних, технічних, тактичних, психофізіологічних та функціональних чинників, що забезпечують результативність ігрових дій у змінних умовах змагань [30; 39].

Наукові джерела свідчать, що структура спеціальної підготовленості баскетболістів має багатокомпонентний характер і включає швидкісні,

швидкісно-силові якості, спеціальну витривалість, координаційні здібності, технічну майстерність та здатність до їх стабільного прояву в умовах ігрової діяльності [22; 27; 28]. Рівень розвитку кожного з цих компонентів визначає ефективність виконання індивідуальних та командних техніко-тактичних дій [23; 60].

Фізичний компонент спеціальної підготовленості у баскетболі пов’язаний із здатністю спортсменів виконувати багаторазові швидкісні та швидкісно-силові дії, здійснювати стрибки, ривки, зміни напрямку руху та зберігати працездатність упродовж усього матчу [10; 11]. Дослідники підкреслюють, що саме спеціальна витривалість і швидкісно-силові можливості є визначальними для підтримання високої інтенсивності ігрової діяльності в умовах змагального періоду [39; 49].

Технічний компонент спеціальної підготовленості характеризує рівень володіння основними і спеціалізованими прийомами гри, стабільність їх виконання та надійність у ситуаціях змагального напруження [27; 35]. Координаційні здібності забезпечують точність, своєчасність і узгодженість рухових дій, що має особливе значення в умовах обмеженого часу та простору [24; 55].

Окремі автори звертають увагу на взаємозв’язок між компонентами спеціальної підготовленості та показниками змагальної діяльності, зазначаючи, що зниження одного з компонентів може негативно впливати на загальний рівень ігрової ефективності [30; 31]. У зв’язку з цим спеціальна підготовленість розглядається не як сума окремих показників, а як цілісна система, що функціонує в умовах постійної взаємодії фізичних, технічних і функціональних складових [28; 35].

Аналіз науково-методичних джерел підтверджує доцільність комплексного підходу до оцінювання спеціальної підготовленості баскетболістів, особливо у змагальному періоді річного макроциклу, коли підтримання стабільного рівня кожного з її компонентів набуває вирішального значення для досягнення високих спортивних результатів.

Контроль спеціальної підготовленості баскетболістів є важливим складником управління тренувальним процесом, особливо у змагальному періоді річного макроциклу, коли можливості для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей є обмеженими [26; 30]. У науково-методичній літературі контроль розглядається як система збору, аналізу та інтерпретації інформації про стан підготовленості спортсменів з метою своєчасної корекції тренувальних і змагальних навантажень [27; 28].

Показники спеціальної підготовленості у баскетболі охоплюють широкий спектр характеристик, що відображають рівень фізичної, технічної та функціональної готовності спортсменів до ігрової діяльності [22; 39]. До найбільш інформативних показників належать швидкісні можливості, швидкісно-силова підготовленість, спеціальна витривалість, координаційні здібності та технічна надійність виконання ігрових дій [10; 27; 28].

У змагальному періоді перевага надається методам педагогічного тестування, які дозволяють оперативно оцінювати зміни рівня спеціальної підготовленості без істотного порушення тренувального процесу [22; 35]. Застосування короткотривалих швидкісних тестів, стрибкових вправ, тестів на багаторазовий прояв швидкісно-силових зусиль та спеціальну витривалість є поширеним підходом у практиці підготовки кваліфікованих баскетболістів [10; 39].

Окреме місце в системі контролю займає аналіз технічних дій та показників змагальної діяльності, який дозволяє оцінювати стабільність і ефективність виконання технічних прийомів в умовах ігрового навантаження [30; 31]. Дослідники підкреслюють, що поєднання результатів педагогічного тестування з аналізом змагальної діяльності підвищує об’єктивність оцінювання спеціальної підготовленості спортсменів [28; 35].

У наукових працях також наголошується на доцільності використання інтегральних показників і нормативних шкал, які дозволяють узагальнювати результати окремих тестів та отримувати цілісну характеристику рівня спеціальної підготовленості баскетболістів [27; 28; 35]. Такий підхід сприяє

спрощенню інтерпретації результатів і прийняттю обґрунтованих управлінських рішень у процесі підготовки.

Аналіз літературних джерел свідчить, що ефективний контроль спеціальної підготовленості у змагальному періоді має бути систематичним, комплексним та адаптованим до специфіки ігрової діяльності, рівня спортивної кваліфікації та індивідуальних особливостей баскетболістів, що забезпечує підтримання стабільного рівня їхньої змагальної працездатності.

У наукових дослідженнях з баскетболу динаміка показників спеціальної підготовленості упродовж змагального періоду розглядається як складний і неоднорідний процес, що залежить від тривалості ігрового сезону, щільності змагального календаря, структури тренувальних навантажень та індивідуальних адаптаційних можливостей спортсменів [4; 30; 49]. Більшість авторів зазначає, що саме змагальний період є найбільш критичним етапом річного макроциклу з погляду збереження стабільного рівня спеціальної підготовленості [22; 60].

Результати наукових робіт свідчать, що на початку змагального періоду баскетболісти, як правило, демонструють високі показники швидкісної та швидкісно-силової підготовленості, сформовані в підготовчому періоді [10; 39]. Проте в міру зростання кількості змагань та накопичення втоми у частини спортсменів спостерігається тенденція до поступового зниження окремих фізичних і функціональних показників [11; 30].

Найбільш чутливими до впливу змагальних навантажень дослідники вважають показники спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей, що безпосередньо пов’язані з багаторазовим виконанням інтенсивних ігрових дій [22; 39]. Зниження рівня цих показників може негативно позначатися на ефективності пересувань, реалізації кидків та стабільності технічних дій у заключних відрізках матчів [35; 60].

Разом з тим, у низці досліджень зазначається, що за умови раціонального планування тренувальних і відновлювальних засобів можливе збереження або незначна варіативність показників спеціальної підготовленості упродовж

усього змагального періоду [26; 28; 35]. Це підтверджує важливість систематичного контролю та своєчасної корекції тренувального процесу з урахуванням отриманих даних педагогічного тестування [27; 30].

Окрему увагу науковці приділяють взаємозв’язку між динамікою показників спеціальної підготовленості та характером тренувальних і змагальних навантажень [4; 49]. Підкреслюється, що переважання високої інтенсивності за недостатнього обсягу відновлювальних заходів може сприяти більш вираженому зниженню функціональних резервів спортсменів [11; 60].

Аналіз наукових джерел засвідчує, що проблема збереження стабільного рівня спеціальної підготовленості баскетболістів упродовж змагального періоду залишається актуальною, а подальші дослідження в цьому напрямі є необхідними для вдосконалення системи планування та контролю тренувального процесу.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Метою дослідження було визначити особливості динаміки показників спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації упродовж змагального періоду річного макроциклу та встановити взаємозв'язок між змінами цих показників і характером тренувальних та змагальних навантажень.

Для досягнення поставленої мети у роботі були визначені такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань підготовки баскетболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного макроциклу.
2. Визначити вихідний рівень та кінцеві показники спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації у змагальному періоді.
3. Охарактеризувати структуру тренувальних і змагальних навантажень баскетболістів у змагальному періоді річного макроциклу.
4. Проаналізувати динаміку показників спеціальної підготовленості баскетболістів упродовж змагального періоду та встановити їх взаємозв'язок із характером тренувальних навантажень.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених у роботі завдань було застосовано такі методи дослідження:

- Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- Педагогічне спостереження;
- Педагогічне тестування;
- Педагогічний експеримент;

- Методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури застосовувався з метою вивчення теоретичних і практичних підходів до побудови тренувального процесу баскетболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного макроциклу. За допомогою цього методу було здійснено систематизацію наукових поглядів щодо структури змагального періоду, співвідношення тренувальних і змагальних навантажень, особливостей розвитку спеціальної підготовленості та контролю функціонального стану спортсменів.

Застосування аналізу літературних джерел дало змогу визначити найбільш інформативні показники спеціальної підготовленості баскетболістів, обґрунтувати доцільність використання педагогічного тестування, а також сформувати методичну основу для проведення експериментального дослідження й подальшого аналізу отриманих результатів.

Педагогічне спостереження застосовувалося з метою вивчення особливостей тренувальної та змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації у природних умовах навчально-тренувального процесу. За допомогою цього методу здійснювалося систематичне спостереження за організацією тренувальних занять у змагальному періоді, характером застосовуваних навантажень, їх інтенсивністю, обсягом і спрямованістю, а також за участю спортсменів у змагальній діяльності.

Педагогічне спостереження дозволило отримати фактичні дані щодо реальної структури тренувального процесу у змагальному періоді, співвідношення тренувальної та змагальної діяльності, частки ігрових, спеціально-фізичних і відновлювальних засобів. Отримана інформація була використана для характеристики тренувальних і змагальних навантажень та для інтерпретації змін показників спеціальної підготовленості, зафіксованих у ході педагогічного тестування.

Педагогічне тестування застосовувалося з метою кількісного оцінювання рівня спеціальної підготовленості баскетболістів високої

кваліфікації. Для цього було використано комплекс тестів, спрямованих на визначення швидкісних, швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості та координаційних можливостей спортсменів.

Біг на 20 м з високого старту проводився з метою оцінювання рівня стартової та дистанційної швидкості. Випробуваний виконував біг з високого старту по прямій дистанції довжиною 20 м за сигналом стартера. Час фіксувався секундоміром з точністю до 0,01 с. Кожному спортсмену надавалося дві спроби, до протоколу заносився кращий результат.

Човниковий біг 5×6 м застосовувався для оцінювання швидкісної маневровості та здатності до багаторазової зміни напрямку руху. Випробуваний за сигналом стартера пробігав дистанцію між двома лініями, розташованими на відстані 6 м, виконуючи п’ять відрізків з поворотами. Час виконання фіксувався секундоміром. Тест виконувався один раз після попереднього ознайомлення з методикою.

Стрибок угору з місця використовувався для оцінювання рівня вибухової сили м’язів нижніх кінцівок. Випробуваний виконував вертикальний стрибок з двох ніг з положення стоячи без попереднього розбігу. Висота стрибка визначалася як різниця між висотою досягнення у стрибку та початковою висотою стоячи. Виконувалося дві спроби, до аналізу залучався кращий результат.

Серія вертикальних стрибків за 15 с застосовувалася для оцінювання здатності до багаторазового прояву швидкісно-силових зусиль. Випробуваний виконував максимальну кількість вертикальних стрибків упродовж 15 секунд. Фіксувалася загальна кількість правильно виконаних стрибків.

Тест Yo-Yo використовувався для визначення рівня спеціальної витривалості баскетболістів. Випробувані виконували повторювані відрізки бігу між двома лініями з поступовим підвищенням інтенсивності відповідно до звукових сигналів. Тест припинявся у разі неможливості спортсмена своєчасно досягти контрольної лінії двічі поспіль. Результатом тесту вважалася загальна дистанція, подолана спортсменом.

Біг на 300 м застосовувався для оцінювання анаеробної витривалості. Випробуваний долав дистанцію 300 м у максимальному темпі з високого старту. Час виконання фіксувався секундоміром з точністю до 0,1 с. Тест виконувався один раз.

Ведення м'яча між стійками використовувалося для оцінювання координаційних можливостей та технічної майстерності баскетболістів. Випробуваний виконував ведення м'яча між встановленими стійками у визначеній послідовності на максимальній швидкості. Час виконання фіксувався секундоміром. До протоколу заносився кращий результат з двох спроб.

Виконання точних передач у ціль за 30 с застосовувалося для оцінювання технічної надійності та координаційних здібностей. Випробуваний упродовж 30 секунд виконував передачі м'яча у визначену ціль з фіксованої дистанції. Результатом тесту вважалася кількість точних влучань у межах відведеного часу.

Педагогічний експеримент застосовувався з метою вивчення динаміки показників спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації упродовж змагального періоду річного макроциклу та оцінювання впливу тренувальних і змагальних навантажень на зміну цих показників.

Експеримент проводився в умовах реального навчально-тренувального процесу без внесення цілеспрямованих змін у його структуру та зміст. Такий підхід дозволив дослідити природний перебіг адаптаційних змін організму спортсменів у змагальному періоді та забезпечити об'єктивність отриманих результатів.

У межах педагогічного експерименту було організовано два етапи педагогічного тестування: на початку змагального періоду та наприкінці його основного етапу. Порівняння результатів першого і другого зрізів дало змогу встановити характер змін показників швидкісної, швидкісно-силової підготовленості, спеціальної витривалості та координаційних можливостей баскетболістів високої кваліфікації під впливом змагальної діяльності.

Отримані в ході педагогічного експерименту дані слугували основою для подальшого порівняльного аналізу та статистичної обробки результатів дослідження, а також для обґрунтування висновків щодо особливостей динаміки спеціальної підготовленості у змагальному періоді річного макроциклу.

Методи математичної статистики застосовувалися з метою обробки та узагальнення результатів педагогічного тестування, а також для об’єктивної оцінки змін показників спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації упродовж змагального періоду річного макроциклу.

За допомогою статистичних методів визначалися середні значення досліджуваних показників та помилка середнього арифметичного. Крім того, здійснювався відсотковий аналіз змін показників між першим і другим етапами дослідження, що дало змогу встановити напрям і характер динаміки спеціальної підготовленості спортсменів.

Застосування методів математичної статистики забезпечило достовірність і наукову обґрунтованість отриманих результатів, а також створило передумови для коректної інтерпретації змін показників у взаємозв’язку з особливостями тренувальних і змагальних навантажень у змагальному періоді.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося упродовж змагального періоду річного макроциклу підготовки баскетболістів високої кваліфікації та було організоване у декілька послідовних етапів, що відповідали поставленій меті та завданням роботи.

На першому етапі дослідження здійснювався аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з питань побудови тренувального процесу баскетболістів у змагальному періоді, особливостей розвитку спеціальної підготовленості та контролю функціонального стану спортсменів. На основі

аналізу літературних джерел було обґрунтовано вибір показників спеціальної підготовленості та методів їх оцінювання

Другий етап дослідження мав констатувально-експериментальний характер і передбачав проведення педагогічного експерименту в умовах реального навчально-тренувального процесу без внесення змін у його структуру та зміст. На початку змагального періоду було проведено перший зріз показників спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації, що дозволило визначити їх вихідний рівень. Паралельно здійснювалося педагогічне спостереження за організацією тренувального та змагального процесу, а також аналіз структури тренувальних і змагальних навантажень у змагальному періоді.

Третій етап дослідження проводився наприкінці змагального періоду та передбачав повторне педагогічне тестування з метою визначення кінцевих показників спеціальної підготовленості баскетболістів. Отримані результати другого зрізу дали змогу встановити характер змін досліджуваних показників упродовж змагального періоду річного макроциклу.

На завершальному етапі дослідження здійснювалася обробка та аналіз отриманих експериментальних даних із застосуванням методів математичної статистики. Було визначено середні значення показників, помилку середнього арифметичного та відсоткові зміни між першим і другим етапами дослідження. Узагальнення результатів дозволило встановити особливості динаміки спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації та їх взаємозв’язок із характером тренувальних і змагальних навантажень у змагальному періоді.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження у роботі було проведено педагогічний експеримент, спрямований на вивчення особливостей динаміки спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного макроциклу.

Експериментальне дослідження здійснювалося в умовах реального навчально-тренувального та змагального процесу без порушення його структури та спрямованості. У ході дослідження було організовано поетапне тестування показників спеціальної підготовленості баскетболістів на різних етапах змагального періоду, що дало змогу простежити характер і напрям змін провідних фізичних та спеціальних рухових якостей упродовж річного макроциклу.

Основу експерименту становило порівняльне вивчення показників спеціальної підготовленості на початку змагального періоду та наприкінці його основного етапу. Такий підхід дозволив оцінити адаптаційні можливості організму спортсменів високої кваліфікації, ефективність застосованих тренувальних навантажень, а також відповідність структури змагального періоду сучасним вимогам підготовки баскетболістів.

Актуальність проведення даного дослідження зумовлена тим, що саме змагальний період є вирішальним етапом річного макроциклу, у межах якого відбувається максимальна реалізація спеціальної підготовленості спортсменів. Водночас надмірна інтенсивність і щільність змагальної діяльності можуть призводити до нестабільності функціонального стану, зниження окремих компонентів спеціальної підготовленості та накопичення втоми. У зв’язку з цим об’єктивний аналіз динаміки спеціальних показників упродовж змагального періоду є важливим науково-практичним завданням.

На першому етапі дослідження було проаналізовано показники швидкісно-силової та швидкісної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації. Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень

розвитку зазначених якостей, що є закономірним для спортсменів даної кваліфікації на початку змагального періоду.

Середній час бігу на 20 м з високого старту становив 3,12 ± 0,04 с, що характеризує належний рівень стартової та дистанційної швидкості. Показники човникового бігу 5×6 м (6,84 ± 0,06 с) відображають сформованість швидкісної маневровості та здатності до багаторазових змін напрямку руху, що має важливе значення в ігровій діяльності баскетболістів.

Результати стрибка вгору з місця (56,40 ± 1,12 см) та серії вертикальних стрибків за 15 с (18,30 ± 0,48 разів) свідчать про високий рівень вибухової сили нижніх кінцівок та здатність до багаторазового прояву швидкісно-силових зусиль у короткий проміжок часу.

Аналіз показників спеціальної витривалості та координаційних можливостей на першому етапі дослідження показав, що баскетболісти високої кваліфікації характеризуються стабільним функціональним станом і достатньою готовністю до змагальної діяльності.

Середній результат тесту Yo-Yo 1 склав 2 080 ± 64 м, що вказує на високий рівень спеціальної витривалості та здатність спортсменів підтримувати інтенсивну ігрову діяльність із повторюваними прискореннями та короткими паузами відновлення.

Показники бігу на 300 м (41,20 ± 0,88 с) свідчать про достатній рівень анаеробної витривалості, необхідної для виконання серій ігрових дій у високому темпі. Результати тестів з ведення м’яча між стійками та виконання точних передач у ціль підтверджують сформованість координаційних здібностей і технічної надійності спортсменів на початку змагального періоду.

Таблиця 3.1

Показники швидкісно-силової та швидкісної підготовленості

Показник	M ± m
Біг 20 м з високого старту, с	3,12 ± 0,04
Човниковий біг 5×6 м, с	6,84 ± 0,06
Стрибок угору з місця, см	56,40 ± 1,12
Серія вертикальних стрибків за 15 с, кількість	18,30 ± 0,48

Таблиця 3.2

Показники спеціальної витривалості та координаційних можливостей

Показник	M ± m
Тест Yo-Yo, м	2 080 ± 64
Біг 300 м, с	41,20 ± 0,88
Ведення м’яча між стійками, с	10,34 ± 0,22
Кількість точних передач у ціль за 30 с, кількість	22,60 ± 0,74

Змагальний період річного макроциклу у баскетболістів високої кваліфікації характеризується поєднанням інтенсивної змагальної діяльності та цілеспрямованого підтримувального тренувального процесу, спрямованого на збереження оптимального рівня спеціальної підготовленості та функціонального стану спортсменів.

Упродовж досліджуваного змагального періоду тренувальний процес був організований відповідно до календаря офіційних змагань і передбачав участь спортсменів у регулярних матчах чемпіонату, а також проведення навчально-тренувальних занять між ігровими днями. У середньому баскетболісти брали участь у 1–2 змаганнях на тиждень, що зумовлювало

високу щільність ігрових навантажень та обмежувало можливості для застосування великих за обсягом тренувальних впливів.

Тренувальні заняття у змагальному періоді мали переважно підтримувальний і коригувальний характер. Основна увага приділялася вдосконаленню техніко-тактичних дій, відпрацюванню ігрових взаємодій, модельованим ігровим вправам, а також збереженню швидкісно-силових і швидкісних якостей. Обсяг спеціальної фізичної підготовки був зменшений порівняно з підготовчим періодом, натомість зросла інтенсивність навантажень, що відповідало специфіці змагальної діяльності у баскетболі.

У структурі тренувального процесу широко використовувалися вправи інтермітуючого характеру, що імітують змагальні умови: повторні прискорення, короткі ривки, зміни напрямку руху, ігрові серії з обмеженим часом відновлення. Такі навантаження сприяли підтриманню рівня спеціальної витривалості, необхідної для ефективної участі у матчах.

Окрему увагу приділяли регенераційним заходам та відновлювальним тренуванням, особливо після змагальних днів. Вони включали вправи зниженої інтенсивності, розтягування, елементи активного відновлення та корекцію функціонального стану спортсменів. Це було важливим чинником попередження перевтоми та зниження ризику травматизму в умовах напруженого змагального графіка.

Отже, тренувальний процес у змагальному періоді річного макроциклу був спрямований не на подальше нарощування фізичних якостей, а на стабілізацію досягнутого рівня спеціальної підготовленості, забезпечення готовності до змагальної діяльності та оптимальну реалізацію рухового потенціалу баскетболістів високої кваліфікації. Саме в таких умовах формувалися показники спеціальної підготовленості, отримані на першому етапі дослідження, що необхідно враховувати під час аналізу їх подальшої динаміки.

Дані таблиці 3.3 свідчать, що у змагальному періоді річного макроциклу тренувальний процес баскетболістів високої кваліфікації мав чітко виражену

підтримувальну та змагальну спрямованість. Висока щільність ігрової діяльності (1–2 матчі на тиждень) зумовлювала необхідність оптимального поєднання тренувальних і змагальних навантажень з метою збереження функціональної готовності спортсменів.

Таблиця 3.3

Характеристика тренувальних і змагальних навантажень баскетболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного макроциклу

Показник	Характеристика
Тривалість змагального періоду	10–12 тижнів
Кількість змагань	1–2 матчі на тиждень
Кількість тренувальних занять	4–6 занять на тиждень
Середня тривалість тренування	90–120 хв
Співвідношення тренувальної і змагальної діяльності	70 % / 30 %
Переважаючий характер навантажень	Висока інтенсивність, помірний обсяг
Основна спрямованість тренувань	Підтримка спеціальної підготовленості, техніко-тактична підготовка
Частка ігрових і модельованих вправ	60–70 %
Частка спеціальної фізичної підготовки	20–25 %
Частка відновлювальних засобів	10–15 %

Переважання вправ високої інтенсивності за відносно помірного обсягу відповідало специфіці баскетболу як інтермітуючого ігрового виду спорту. Значна частка ігрових та модельованих вправ у структурі тренувань забезпечувала підтримку спеціальної витривалості, швидкісно-силових

якостей і техніко-тактичної надійності спортсменів упродовж змагального періоду.

Наявність відновлювальних засобів у структурі тренувального процесу була важливим чинником профілактики перевтоми та забезпечення стабільності показників спеціальної підготовленості, що створювало передумови для ефективної змагальної діяльності та подальшого аналізу динаміки досліджуваних показників.

Другий етап дослідження проводився наприкінці змагального періоду річного макроциклу та був спрямований на повторне визначення показників спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації з метою подальшого аналізу їх динаміки під впливом змагальних і тренувальних навантажень.

Результати другого етапу дослідження свідчать про певні зміни показників швидкісно-силової та швидкісної підготовленості баскетболістів наприкінці змагального періоду. Зокрема, спостерігається незначне погіршення результатів бігу на 20 м з високого старту та човникового бігу 5×6 м, що може бути пов’язано з накопиченням втоми в умовах високої щільності змагальної діяльності.

Показники вибухової сили нижніх кінцівок, оцінені за результатами стрибка вгору з місця та серії вертикальних стрибків за 15 с, також мають тенденцію до зниження. Це свідчить про зменшення здатності до багаторазового прояву швидкісно-силових зусиль наприкінці змагального періоду, що є характерним для спортсменів високої кваліфікації за тривалого впливу інтенсивних навантажень.

Аналіз показників спеціальної витривалості та координаційних можливостей наприкінці змагального періоду виявив тенденцію до зниження більшості досліджуваних показників. Зменшення дистанції, подоланої у тесті Yo-Yo, та погіршення результатів бігу на 300 м свідчать про зниження рівня спеціальної витривалості, що, ймовірно, пов’язано з накопиченням функціональної втоми в умовах регулярних змагань.

Показники координаційних здібностей і технічної надійності також зазнали незначних змін, що проявлялося у збільшенні часу виконання ведення м’яча між стійками та зменшенні кількості точних передач за 30 с. Це може вказувати на зниження стабільності рухових дій наприкінці змагального періоду.

Таблиця 3.4

Показники швидкісно-силової та швидкісної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації на другому етапі дослідження

Показник	Середнє значення ± помилка
Біг 20 м з високого старту, с	3,15 ± 0,05
Човниковий біг 5×6 м, с	6,92 ± 0,07
Стрибок угору з місця, см	55,10 ± 1,08
Серія вертикальних стрибків за 15 с, кількість	17,60 ± 0,46

Таблиця 3.5

Показники спеціальної витривалості та координаційних можливостей баскетболістів високої кваліфікації на другому етапі дослідження

Показник	Середнє значення ± помилка
Тест Yo-Yo, м	1 980 ± 58
Біг 300 м, с	42,10 ± 0,92
Ведення м’яча між стійками, с	10,62 ± 0,24
Кількість точних передач у ціль за 30 с, кількість	21,40 ± 0,70

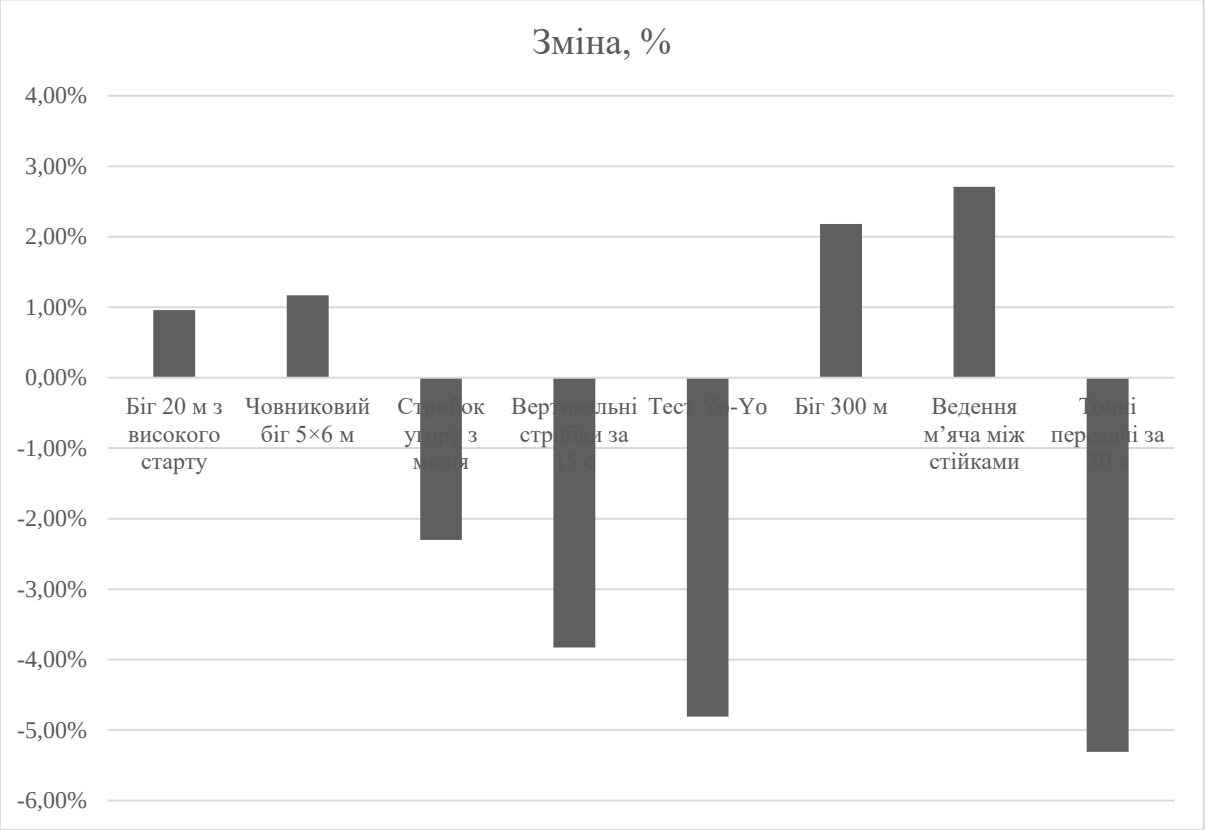


Рисунок 3.1 Відсоткові зміни показників спеціальної підготовленості баскетболістів у змагальному періоді

Порівняльний аналіз результатів першого та другого етапів дослідження показав наявність різноспрямованих змін показників спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації упродовж змагального періоду річного макроциклу (рис. 3.1).

Виявлені відсоткові зміни показників спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного макроциклу доцільно розглядати у взаємозв'язку з характером тренувальних і змагальних навантажень, наведених у таблиці 3.3.

Збільшення часу бігу на 20 м з високого старту на 0,96 % та погіршення результатів човникового бігу 5×6 м на 1,17 % можуть бути зумовлені тим, що у змагальному періоді тренувальний процес мав переважно підтримувальний характер із домінуванням техніко-тактичної підготовки та ігрових вправ (60–

70 % від загального обсягу). За таких умов обсяг спеціально спрямованих швидкісних навантажень був обмеженим, що не створювало достатніх стимулів для підтримання максимального рівня швидкісних якостей.

Зниження показників швидкісно-силової підготовленості — висоти стрибка вгору з місця на 2,30 % та кількості вертикальних стрибків за 15 с на 3,83 % — також корелює зі структурою навантажень змагального періоду. Відповідно до таблиці 3.3, частка спеціальної фізичної підготовки становила лише 20–25 %, що в умовах регулярних змагань та високої інтенсивності ігрової діяльності могло призвести до поступового зниження вибухової сили та швидкісно-силових можливостей.

Найбільш виражене зниження зафіксовано у показниках спеціальної витривалості: результат тесту Yo-Yo зменшився на 4,81 %, а час бігу на 300 м збільшився на 2,18 %. Така динаміка цілком узгоджується з високою щільністю змагальних навантажень (1–2 матчі на тиждень) та переважанням вправ високої інтенсивності за помірного обсягу. Незважаючи на наявність відновлювальних засобів (10–15 %), накопичення функціональної втоми упродовж змагального періоду негативно вплинуло на рівень спеціальної витривалості.

Погіршення координаційних і технічних показників — збільшення часу ведення м’яча між стійками на 2,71 % та зменшення кількості точних передач на 5,31 % — також може бути пояснене особливостями тренувального процесу у змагальному періоді. В умовах регулярних ігор та емоційного напруження змагальної діяльності навіть незначне зниження функціонального стану спортсменів позначається на стабільності виконання складних технічних дій.

Отже, отримані відсоткові зміни показників спеціальної підготовленості є закономірним наслідком структури тренувальних і змагальних навантажень у змагальному періоді річного макроциклу. Вони підтверджують доцільність корекції співвідношення компонентів тренувального процесу з метою підтримання швидкісно-силових і витривалих якостей баскетболістів високої кваліфікації упродовж усього змагального періоду.

ВИСНОВКИ

1. У ході аналізу науково-методичних джерел встановлено, що змагальний період річного макроциклу баскетболістів високої кваліфікації характеризується високою щільністю змагальної діяльності, переважанням навантажень високої інтенсивності та обмеженими можливостями для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей. Більшість авторів наголошують на необхідності оптимального поєднання тренувальних і змагальних навантажень з метою підтримання спеціальної підготовленості та функціонального стану спортсменів.

2. Результати педагогічного тестування показали, що на початку змагального періоду баскетболісти високої кваліфікації мали достатньо високий рівень спеціальної підготовленості, що проявлялося у показниках швидкісної, швидкісно-силової підготовленості, спеціальної витривалості та координаційних можливостей. Наприкінці змагального періоду зафіксовано зниження більшості досліджуваних показників, що свідчить про вплив тривалих інтенсивних навантажень на функціональні можливості спортсменів.

3. Аналіз організації тренувального процесу у змагальному періоді річного макроциклу засвідчив, що тренування мали переважно підтримувальний і коригувальний характер із домінуванням ігрових і техніко-тактичних вправ. Частка спеціальної фізичної підготовки була обмеженою, тоді як змагальна діяльність відзначалася високою регулярністю, що створювало умови для накопичення втоми та нестабільності окремих компонентів спеціальної підготовленості.

4. Порівняльний аналіз динаміки показників спеціальної підготовленості упродовж змагального періоду показав, що зміни швидкісних, швидкісно-силових, витривалих і координаційних показників мають закономірний характер і перебувають у тісному взаємозв’язку зі структурою тренувальних і змагальних навантажень. Отримані результати підтверджують необхідність корекції співвідношення компонентів тренувального процесу у

змагальному періоді з метою збереження стабільного рівня спеціальної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абрамов В. В., Шевченко І. М., Кришень В. П. Порівняльний аналіз темпів біологічного розвитку спортсменок в динаміці занять художньою гімнастикою та баскетболом. *Вісник проблем біології і медицини.* 2011. Вип. 4. С. 239-242.

2. Аксьонова О. П., Рибалка О. І. Теоретичні засади використання системного підходу до формування кондиційних здібностей студенток ВНЗ засобами баскетболу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2008. Т. 2. С. 3–6.

3. Базілевський А. Г., Глазирін І. Д. Формування рухових здібностей юних баскетболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 27-30.

4. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань (баскетбол у фокусі аналізу). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 3–19.

5. Борисова О., Шльонська О., Шутова С. Сучасні аспекти формування збірних команд у баскетболі. *Спортивні ігри*. 2024. № 4(34). С. 5–14.

6. Бринзак С. С., Краснов В. П. Підвищення ефективності взаємодії гравців студентської баскетбольної команди ураховуючи психологічну сумісність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 44-48.

7. Воробьёва М. В. Розвиток фізичних якостей юних баскетболістів з урахуванням типу темпераменту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 323-327.

8. Гант О., Мінюй Ч. Діагностика когнітивних функцій баскетболістів

12–14 років для індивідуалізації психологічної підготовки. *Спортивні ігри*. 2020. № 3(17). С. 4–13.

9. Гант О., Мінюй Ч. Обґрунтування стратегій індивідуального психологічного супроводу баскетболістів 12–14 років. *Спортивні ігри*. 2023. № 4(30). С. 4–13.

10. Горбуля В. О., Горбуля В. Б, Горбуля О. В. Дослідження функціональної підготовленості баскетболістів у підготовчому періоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2012. № 3. С. 323–327.

11. Горбуля О. Динаміка змін витривалості студентів-баскетболістів протягом навчального року. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 4. С. 81-84.

12. Гребінка Г., Корягін В. Розробка та використання програми тренувань передачі м’яча «слабкою» рукою для баскетболістів етапу попередньої базової підготовки. *Спортивні ігри*. 2025. № 2(36). С. 94–100.

13. Гребінка Г., Корягін В., Ковцун В. Вплив експериментальної програми на показники спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів 13–14 років. *Спортивні ігри*. 2024. № 2(32). С. 36–46.

14. Грициляк С. М., Зубрицький Б. Д. Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2011. № 2. С. 53–56.

15. Драчук А. І., Галайдюк М. А. Інтенсифікація навчального процесу з фізичного виховання на моделі баскетболу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2008. Т. 2. С. 96–98.

16. Желєзний О. Д., Засік Г. Б., Мухін В. М. Використання засобів механотерапії у відновленні спортсменів баскетболістів після травм нижніх кінцівок. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 5. С. 23-26.

17. Івченко О., Мітова О., М’ячін В. Нечітко-логічна експертна система для інтегральної оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивні ігри.* 2023.

№ 2(28). С. 15–26.

18. Івченко О., Мітова О., Полякова А., Рачок М. Контроль засвоєння програмного матеріалу ДЮСШ та аналіз помилок під час змагальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивні ігри*. 2025. № 2(36). С. 79–87.

19. Каковкіна О. А. Перспективні напрями наукових досліджень особливостей психологічної підготовки баскетболістів з вадами слуху. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(1). С. 151-154.

20. Кліш І. С. Вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2009. № 3. С. 76–79.

21. Костюк Ю. С. Порівняльний аналіз вікової динаміки основних технічних прийомів учнів 5–9 класів сільської малокомплектної школи в процесі занять баскетболом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2013. № 3. С. 32-35.

22. Кочубей Ю. О., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г. Аналізфізичної підготовленності баскетболістіввисокого класу. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 6. С. 54-60.

23. Крамаренко В., Єварницький І., Кравченко О. Ігрові амплуа в баскетболі: функції та вимоги до гравців. *Спортивні ігри*. 2024. № 4(34). С. 47–54.

24. Кушнірук С. Г., Гришко Л. Г., Чуста А. Ю. Біомеханічні параметри стійкості тіла студентів факультету фізичного виховання в процесі вивчення кидкових рухів в баскетболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112(2). С. 160-163.

25. Маслова О. В., Марховський Д. О. Особливості викладання

баскетболу в системі фізичного виховання студентів непрофільних вузів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(1). С. 208-210.

26. Мітова О., Івченко О. Аналіз думки тренерів щодо проблем педагогічного контролю у сучасному баскетболі. *Спортивні ігри*. 2022. № 3(25). С. 86–96.

27. Мітова О., Івченко О. Інтегральна оцінка та нормативні шкали оцінювання показників технічної підготовленості баскетболістів 13–14 років. *Спортивні ігри*. 2021. № 1(19). С. 34–41.

28. Мітова О., Івченко О. Інтегральна оцінка та нормативні шкали оцінювання показників спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 8(128). С. 120–124.

29. Мітова О., Івченко О. Контроль змагальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту*». 2020. С. 182–185.

30. Мітова О., Івченко О., Онищенко В., Полякова А., Ханюкова О. 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.

31. Мітова О., Івченко О., Полякова А., Ханюкова О. Показники змагальної діяльності та сторони підготовленості як основа побудови контролю у баскетболі (розширення/поглиблення підходу комплексного контролю). *Спортивні ігри.* 2022. № 4(26). С. 16–27.

32. Мітова О., Пікінер О. Психологічні особливості баскетболістів 17–19 років у командах суперліги. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013.

№ 1. С. 130-134.

33. Мусієнко А., Несен О., Гришко А., Шевченко О., Цимбалюк Ж. Зміна показників ефективності командної роботи у баскетболі 3х3. *Спортивні ігри*. 2025. № 2(36). С. 14–21.

34. Одайник В. В. Баскетбол як складова системи фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2013. Вип. 6. С. 160-164.

35. Остапенко Ю., Долгова Н., Стасюк Р. Розробка інтегральної оцінки за 5-ти бальною сигмальною шкалою для оцінювання рівня спеціальної фізичної і технічної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. *Спортивні ігри*. 2023. № 2(24). С. 20–30.

36. Остапенко Ю., Остапенко В. Спортивні ігри у професійному становленні студентів економічного профілю. *Спортивні ігри*. 2020. № 3(17). С. 33–42.

37. Петренко Ю. М., Дудник Ю. М., Чернишов В. О. Удосконалення тренувального процесу юних тенісистів та баскетболістів 10–14 років з урахуванням часу простої та складної реакції. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3. С. 61-68.

38. Поляковський В. І., Грициляк С. М., Поляковська Р. С. Особливості методики навчання основних прийомів техніки гри в баскетбол дівчаток 10–13 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2013. № 2. С. 51-55.

39. Поляковський В. І., Швай О. Д., Грициляк С. М. Порівняльна характеристика показників спеціальної підготовленості баскетболістів різної кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2010. № 3. С. 76–80.

40. Помещикова І. П., Пащенко Н. О., Печников О. Д. Підвищення рівня спеціальної підготовленості молодих баскетбольних арбітрів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 192–195.

41. Помещикова І., Бондаренко В., Пасько В., Філенко Л., Fabienne F. Вплив вправ з реакційним м’ячем на показники сенсомоторних реакцій баскетболістів студентської команди. *Спортивні ігри*. 2025. № 2(36). С. 88–93.

42. Помещикова І., Пасько В., Філенко Л., Калмикова Ю., Пучков В. Зміни у показниках периферійного зору баскетболісток 11–12 років під впливом спеціально підібраних вправ. *Спортивні ігри*. 2024. № 4(34). С. 62–70.

43. Помещикова І., Пасько В., Філенко Л., Овчаренко С. Спеціально підібрані вправи як засіб підвищення ефективності виконання кидків з середньої дистанції у баскетболісток 12–13 років. *Спортивні ігри*. 2023. № 2(20). С. 83–91.

44. Помещикова І., Філенко Л., Калмикова Ю., Чуча Н., Тебеніхіна В. Вплив засобів з акцентом на рівновагу на спеціальну фізичну та технічну підготовленість баскетболісток 14–15 років. *Спортивні ігри*. 2022. № 4(26). С. 53–63.

45. Помещикова І., Чуча Н., Ляхова Т., Телешик Н. Організаційні та історико-методичні аспекти розвитку ветеранського руху в баскетболі. *Спортивні ігри*. 2020. № 3(17). С. 69–81.

46. Помещикова І., Чуча Н., Ляхова Т., Телешик Н. Розвиток руху ветеранів баскетболу. *Спортивні ігри*. 2020. № 3(17). С. 69–81.

47. Поплавський Л. Ю., Маслова О. В. Визначення еволюційних етапів формування правил гри в баскетбол та їх порівняльна характеристика з історичними етапами розвитку баскетболу як виду спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2013. № 1. С. 358-362.

48. Поплавський Л. Ю., Маслова О. В., Бузовський О. А. Порівняльна характеристика еволюційних етапів формування правил гри баскетбол та історичних етапів розвитку баскетболу як виду спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 192-195.

49. 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. Вип. 118(4). С. 192-194.

50. Сиволап В. В., Михалюк Є. Л., Ткаліч В. О. Залежність показників варіабельності ритму серця, центральної гемодинаміки і фізичної працездатності від рівня спортивної кваліфікації у баскетболісток. *Запорожский медицинский журнал*. 2008. № 6. С. 25-27.

51. Собко І., Гринченко І., Тихонова А., Бурсала Т. Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м’яча баскетболістами студентської команди. *Спортивні ігри*. 2025. № 2(36). С. 30–38.

52. Строганов С. Оцінка ефективності технології профілактики плоскостопості в юних баскетболістів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт.* 2013. Вип. 12. С. 90-94.

53. Строганов С. Технологія профілактики порушень опорно-ресорних властивостей стопи юних баскетболістів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт*. 2013. Вип. 10. С. 99-105.

54. Сюй Л. Особливості прояву кореляційних зв’язків між … (психофізіологічні/функціональні показники у спортивних іграх; баскетболісти як контингент дослідження). *Спортивні ігри*. 2023. № 3(29). С. 77–89.

55. Фролова Л., Каленіченко О., Галямов М., Гайдамака Е., Сікало Є. Сенсомоторна реакція представників ігрових видів спорту при різній моторній відповіді на подразники. *Спортивні ігри*. 2024. № 4(34). С. 31–39.

56. Хлус Н. Розвиток швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів засобами баскетболу. *Спортивні ігри*. 2025. № 2(36). С. 57–64.

57. Чопик Р. В., Полякова М. І. Упровадження в урок фізичної культури інтерактивних технологій із варіативного модуля "Баскетбол”. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2012. № 3. С. 180–182.

58. Чуста А. Ю. Біомеханічний контроль рівня сформованості рухової навички техніки кидків з дальньої дистанції в баскетболі студентів факультету фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(1). С. 385-387.

59. Чуча Н., Помещикова І. Аналіз показників точності кидків м’яча у кошик в матчах чемпіонату Європи 2022 з баскетболу серед чоловічих команд. *Спортивні ігри*. 2022. № 4(26). С. 53–63.

60. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Експертне оцінювання ефективності змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації в ігровому сезоні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 509–514.

61. Юденок В. М., Борсук М. П., Касьян А. В. Адаптація баскетболістів студентських команд до тренувальних навантажень впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(4). С. 226-228.

62. Яцковський В., Мельник В., Ковцун В. Ефективність програми удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих команд у баскетболі 3х3 за показниками індивідуальних дій. *Спортивні ігри*. 2022. № 3(25). С. 185–197.