

АДАПТАЦІЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАВДАНЬ ЕТАПІВ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ В БАСКЕТБОЛІ

Вознюк Тетяна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського, вул. Острозького 32, м. Вінниця, 21001, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-5951-7333>;

email: tv_vinnitsa@ukr.net

Прудивус Наталія,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;

<https://orcid.org/0009-0003-1761-9467>;

email: xiomi95195@gmail.com

Анотація. Актуальність. Фахівці зазначають, що сьогодні однією з ключових проблем, яка безпосередньо впливає на конкурентоспроможність українських баскетболістів на міжнародній арені є стан фізичної підготовленості гравців. Підготовка кваліфікованих баскетболістів у річному тренувальному циклі має передбачати не лише модель структури, але й програми різних видів підготовки, орієнтовані на застосування в окремих мезоциклах із зазначеними засобами та компонентами навантаження. **Мета дослідження** – визначити основні методичні підходи щодо адаптації змісту фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів до етапів річного тренувального циклу (на прикладі підготовчого періоду). **Матеріал та методи дослідження.** Дослідження носило теоретичний, практично орієнтований характер з використанням наступних методів: аналіз і узагальнення наукових і методичних джерел, Інтернет контенту з метою пошуку сучасних методик фізичної підготовки; вивчення нормативних документів щодо освітнього процесу в ЗВО; аналіз календаря змагань студентських команд; педагогічне спостереження за ходом тренувального процесу в річному макроциклі. **Результати дослідження.** Планування тренувального процесу на річний цикл підготовки є важливою функцією тренера для здійснення управління в спорті. Розробляючи програми підготовки на тренувальний рік для баскетбольної команди необхідно враховувати основні чинники, що впливають на її ефективність: вихідний рівень підготовленості спортсменів, потенційні можливості, стратегічні напрямки ігрової організації, календарний план змагань, матеріально-технічне забезпечення та наукове супроводження. Певні складності у підготовку

студентської баскетбольної команди вносить режим навчання та графік освітнього процесу. На основі власних спостережень і досліджень, практичного тренерського досвіду роботи зі студентськими командами, вивчення наукових праць фахівців із баскетболу нами було розроблено тренувальні програми з фізичної підготовки, що адаптовані до завдань певних етапів річного циклу. **Висновки.** Визначено особливості фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів студентських команд на окремих етапах підготовчого періоду річного тренувального циклу з урахуванням календаря змагань, режиму навчання, формування адаптаційних процесів до майбутньої змагальної діяльності.

Ключові слова: студентський спорт, кваліфіковані баскетболісти, програмування, підготовчий період, засоби підготовки

ADAPTATION OF PHYSICAL TRAINING CONTENT TO THE TASKS OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE STAGES IN BASKETBALL

Vozniuk Tetiana, Prudivus Natalia

Abstract. Topicality. Experts note that one of the key problems directly impacting the competitiveness of Ukrainian basketball players in the international arena today is their physical fitness. The training of skilled basketball players within an annual training cycle should include not only a model structure but also programs for various types of training, tailored for use in specific mesocycles with indicated means and load components. **The purpose of the study** is to determine the main methodological approaches to adapting the content of physical training for skilled basketball players to the stages of the annual training cycle (using the preparatory period as an example). **Materials and methods of research.** The study was theoretical and practically oriented, employing the following methods: analysis and generalization of scientific and methodological sources, as well as internet content, to find modern methods of physical training; examination of regulatory documents regarding the educational process in higher education institutions; analysis of the competition calendar for student teams; and pedagogical observation of the training process within the annual macrocycle. **Research results.** Planning the training process for an annual preparation cycle is a crucial function for a coach in sports management. When developing training programs for a basketball team for the year, it is essential to consider the main factors influencing its effectiveness: the athletes' initial level of preparedness, their potential capabilities, strategic directions of game organization, the competition calendar, material and technical support, and scientific guidance. The academic schedule and educational process introduce certain complexities into the preparation of a student basketball team. Based on our own observations and research, practical coaching experience with student teams, and a review of scientific works by basketball specialists, we developed physical training programs adapted to the tasks of

specific stages of the annual cycle. **Conclusions.** The study identified the peculiarities of physical training for skilled basketball players in student teams at individual stages of the preparatory period of the annual training cycle, taking into account the competition calendar, academic schedule, and the formation of adaptive processes for future competitive activity.

Keywords: student sports, skilled basketball players, programming, preparatory period, means of preparation

Постановка проблеми. Фахівці зазначають, що сьогодні однією з ключових проблем, яка безпосередньо впливає на конкурентоспроможність українських баскетболістів на міжнародній арені є стан фізичної підготовленості гравців. Маючи достатні антропометричні дані вони поступаються своїм візаві у швидкості, міцності, спритності, координації, що не дає змоги повністю реалізувати свої техніко-тактичні вміння в процесі змагальної діяльності.

Проблема фізичної підготовки не має вікових меж, вона актуальна на будь-якому етапі багаторічного удосконалення як для дитячо-юнацьких команд, так і для студентського спорту та спорту вищих досягнень. Дотримуючись загальних тенденцій планування фізичної підготовки в річному та в багаторічному циклі, завжди залишається необхідність враховувати особливості виду спорту, а в спортивних іграх ще й амплуа гравців. Диференційований та індивідуалізований підхід у тренувальному процесі займає провідну позицію в фізичній підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту. Водночас, важливе значення має і зміст фізичної підготовки, що повинен відповідати поставленим стратегічним завданням на тому чи іншому етапі підготовки (Vretaros, 2024). Таким чином, програми з фізичної підготовки у втягуючому мезоциклі будуть абсолютно точно відрізнятися від передзмагального мезоциклу, а їх розробка та впровадження в тренувальний процес кваліфікованих баскетболістів має практичне значення, що суттєво відбивається на формуванні та утриманні стану оптимальної спортивної форми.

Аналіз останніх досліджень. Тема фізичної підготовки як однієї зі складових системи спортивної підготовки є одною з найбільш популярних у дослідженнях багатьох авторів. Загальні підходи до фізичної підготовки неодноразово розглядалися у фундаментальних працях В.М. Платонова (1995, 2020). Цьому виду підготовки присвячена відома у колі фахівців монографія авторів М.М. Линця, О.А. Чичкана, & Х.Р. Хіменес (2017). Стосовно баскетболу питання фізичної підготовки в останній час вивчалися такими вітчизняними фахівцями як О.М. Івченко (2015), V. Koryahin at all. (2021, 2022), О.Комотська, R. Sushko (2022) та ін. Авторами розглядалися різні аспекти: контролю рівня фізичної підготовленості, розвитку окремих рухових якостей, аналізувалися сучасні напрямки фізичної підготовки юних баскетболістів.

V. Koryahin, O. Blavt, E. Doroshenko, V. Prystynskyi, & V. Stadnyk (2020) було досліджено вплив спеціальних засобів із баскетболу на фізіологічні показники гравців, що дають змогу оцінити отримані тренувальні ефекти від вправ, які виконуються в різних діапазонах тренувальних навантажень.

Італійські науковці (Zadro, Sepulcri, Lazzer, Fregolent, & Zamparo), що проводили дослідження з баскетбольною командою юнаків, довели, що застосування протоколу з човниковим бігом (10 серій: 10 с – прискорення, 30 с – відпочинок) упродовж 7 тижнів значно впливає на зменшення лактату в гравців, що пов'язано з пристосувальними реакціями м'язових волокон, покращенням окислювальної здатності організму. Така вправа дає змогу ще й удосконалити специфічні переміщення в баскетболі, пов'язані з прискорювально-гальмівними рухами та поворотами.

Група авторів, науковців з університетів Сараєво та Баня-Луки (Боснія і Герцеговина), представників федерації баскетболу Боснії і Герцеговини (Šebić, Čaušević, Kovačević, Aljiji, Vrcić, & Simović) на основі проведеного дослідження з жіночою збірною командою цієї країни доводять ефективність 3-х тижневої модифікованої комплексної програми підготовки на показники фізичної підготовленості баскетболісток. Позитивні результати були отримані за рахунок використання різноспрямованих унормованих вправ, логічно вбудованих в структуру 3-х мікроциклів з дворазовими тренуваннями.

Отже, бачимо, що в основі кожного дослідження лежить певна програма підготовки з ретельно підібраним змістовим наповненням. Тому, підготовка кваліфікованих баскетболістів у річному тренувальному циклі має передбачати не лише модель структури, але й програми різних видів підготовки, орієнтовані на застосування в окремих мезоциклах із зазначеними засобами та компонентами навантаження.

Мета дослідження – визначити основні методичні підходи щодо адаптації змісту фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів до етапів річного тренувального циклу (на прикладі підготовчого періоду).

Матеріал та методи дослідження. Дослідження носило теоретичний, практично орієнтований характер з використанням наступних методів: аналіз і узагальнення наукових і методичних джерел, Інтернет контенту з метою пошуку сучасних методик фізичної підготовки; вивчення нормативних документів щодо освітнього процесу в ЗВО; аналіз календаря змагань студентських команд; педагогічне спостереження за ходом тренувального процесу в річному макроциклі.

Результати дослідження. Планування тренувального процесу на річний цикл підготовки є важливою функцією тренера для здійснення управління в спорті. Розробляючи програми підготовки на тренувальний рік для баскетбольної команди необхідно враховувати основні чинники, що впливають на її ефективність: вихідний рівень підготовленості спортсменів, потенційні можливості, стратегічні напрямки ігрової організації, календарний план змагань,

матеріально-технічне забезпечення та наукове супроводження. Певні складності у підготовку студентської баскетбольної команди вносить режим навчання та графік освітнього процесу, саме через це певна частина підготовки, зокрема втягуючий мезоцикл відбувається за рахунок індивідуальних тренувань спортсменів за заздалегідь розробленими планами. Проте, програмування саме цього етапу підготовки не викликає труднощів з боку тренера, так як початок підготовки підпорядкований основному завданню закладання функціонального базису загального характеру за рахунок вправ загально-підготовчого спрямування. Виконання його полягає на відповідальності здобувача, на його усвідомлення значущості самостійної фізичної підготовки. Програма ґрунтується на принципах послідовності та хвилеподібності навантаження, урахуванні індивідуальних особливостей баскетболіста (рівня підготовленості, амплуа, індивідуальних можливостей). Фрагмент орієнтовної програми (узагальнені вправи) для втягуючого мезоциклу представлений в табл.1.

Таблиця 1

Фрагмент програми фізичної підготовки баскетболістів у втягуючому мезоциклі

№ з/п	Зміст вправи	Тренувальний день	Тривалість	Кількість серій	Кількість повторень	Інтервал відпочинку	ЧСС	
							на початку вправи	в кінці вправи
1.	Аеробний біг	1-п	8-12'				70	110
2.	Стретчинг	1-п	8-10'		20" одна вправа		70-90	70-90
3.	Крос	3, 5, 9, 12	20-25'				90-100	140-150
4.	Стрибки на скакалці	2, 4, 7, 11	1'	2-3		30-40"	110-120	150-160
5.	Силові вправи (обтяження 60-70% від макс.)	3, 6, 10, 12		3-5	10-12	1-2'	90-110	120-132
6.	Біг з опором зовнішнього середовища (вгору, по піску)	4, 11		3-5	200-400 м	До 1'	110-130	170-185

Вже на наступному загально-підготовчому етапі завдання стають більш специфічними, з'являється більше вправ спрямованих на розвиток провідних для баскетболу рухових якостей – спеціальної витривалості та швидко-силових здібностей. Робота анаеробно-гліколітичного характеру стає пріоритетною, при цьому тренеру необхідно проявити максимум зусиль, щоб правильно спланувати її в тижневому мікроциклі, адже наслідком такого навантаження може бути значне накопичення лактату в організмі спортсменів, що в свою чергу призводить до неприємного болісного відчуття в м'язах та зменшення працездатності у гравців. Таку роботу можна поєднувати з швидкісною (на

початку тижня) або з аеробною витривалістю (наприкінці тижня). За координаційною складністю на загально-підготовчому етапі все ще будуть переважати прості за своєю структурою засоби 1-2 – го рівня. Цей етап характеризується доволі значними обсягами фізичної підготовки та застосуванням переважної кількості загально-підготовчих і спеціально-підготовчих засобів. Орієнтовна програма з фізичної підготовки на загально-підготовчому етапі наведена в табл. 2 (у фрагменті тут та далі не зазначається день тренування, як у самій програмі). Результатом такого планування тренувального процесу передбачувано має стати приріст результатів у контрольних тестах, що визначають прояв загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей, дистанційної швидкості.

Таблиця 2

Фрагмент програми фізичної підготовки баскетболістів на загально-підготовчому етапі

№ з/п	Зміст вправи	Тренувальний день	Тривалість	Кількість серій	Кількість повторень в ...	Інтервал відпочинку	Режим координаційної складності	ЧСС	
								на початку вправи	в кінці вправи
1.	Біг вгору сходами	п	25-40"	2-3	50-60 сход.	40"	2	120-132	172-178
2.	Стрибки через лаву	п		3-6	8-10	30"	2	110-120	142-154
4.	Бігові вправи, степи на координаційній доріжці	п		5-8	10-15	30"	2	110-120	142-154
5.	Прискорення з різних в.п.	п	10-20 м	8-10		30-40"	2	100-110	140-170
6.	Човниковий біг	п	40"	2-3		1'	1	110-120	166-184
7.	Силові вправи з вагою власного тіла	п	10-15'	3-5	10-12	40"	1	110-120	132-138

Програма спеціально-підготовчого етапу з фізичної підготовки містить ще більшу частину спеціально-підготовчих вправ у основі яких лежать базові техніко-тактичні елементи, зокрема це зміна видів переміщень за неочікуваним сигналом, переміщення приставним кроком у колонах із перехресним рухом, поєднання різних видів переміщень (наприклад, прискорення зі степами на місці, стрибки з підтягуванням ніг до грудей з наступним прискоренням тощо), виконання швидкісних серійних дальніх або середніх кидків, виконання передач метболом із наступними дистанційними кидками тощо. Такі вправи спрямовані не тільки на розвиток провідних фізичних якостей – швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, але й на формування у баскетболістів необхідних психофізіологічних здібностей – швидкості реакції, вміння диференціювати

м'язові відчуття, орієнтації в просторі. Серед загально-підготовчих вправ залишаються аеробний біг, стретчинг, силові вправи з обтяженнями підтримуючого характеру, зістрибування та вистрибування вверх з боксів, вправи на координаційній доріжці тощо.

Таблиця 3

Фрагмент програми фізичної підготовки баскетболістів на спеціально-підготовчому етапі

№ з/п	Зміст вправи	Тренувальний день	Тривалість	Кількість серій	Кількість повторень	Інтервал відпочинку	Режим координаційної складності	ЧСС	
								на початку вправи	в кінці вправи
1	Переміщення зі зміною їх виду за сигналом	п	1'	2-3		30-40"	2	110-120	142-154
2	Човниковий біг з веденням м'яча	п	94 м	2-3		30-40"	2	100-110	142-154
3	Вправи на координаційній доріжці з м'ячами	п		5-8	10-15	30"	2	100-106	126-132
4	Передачі набивними м'ячами, у т.ч. з різних в.п.	п	10-12	2	10-15	20"	2	90-100	120-130
5	Дистанційні швидкісні кидки	п		3	30	1-2'	2	90-100	126-138

Найбільш відповідальний для подальшої успішної ігрової діяльності є передзмагальний етап. Протягом 2-3 мікроциклів необхідно створити умови для формування таких тренувальних ефектів, що дадуть змогу баскетболістам вийти на пік спортивної форми й утримати її оптимальний рівень протягом тривалого періоду. Останній мікроцикл загалом не передбачає значних і великих навантажень, вони здебільшого носять тактичний і психологічний характер, тобто всі завдання фізичної підготовки мають бути завершені в попередніх тренувальних тижнях, але й вони є доволі специфічними. Всі вправи мають бути максимально наближені до змагальних умов. Наприклад, стрибкові вправи виконуються біля щита (серійні стрибки з діставанням щита, добивання в щит, у тому числі з наступним кидком з під кошика, виконання серії штрафних кидків з послідовним виконанням стрибків біля щита тощо); човниковий біг від центра 3-х секундної зони до м'ячів, що розташовані на лінії дальніх кидків; прискорення з веденням м'яча або за м'ячем тощо (табл. 4).

**Фрагмент програми фізичної підготовки баскетболістів на
передзмагальному етапі**

№ з/п	Зміст вправи	Тренувальний день	Тривалість	Кількість серій	Кількість повторень	Інтервал відпочинку	Режим координаційної складності	ЧСС	
								на початку вправи	в кінці вправи
1	Комплексні вправи з передачами та кидками в русі	п	12-25'				3	110-120	154-168
2	Штрафні кидки, переміщення до середньої, лицьової	п			20-30 влучень		2	120-132	146-154
3	Ігрові вправи з переважаючою кількістю захисників	п	15-30'				3	110-120	160-172
4	Дистанційні кидки з човниковим переміщенням вздовж майданчика	п			15-25 влучень		2	114-120	146-154
5	Силові вправи для тулуба та ніг	п		3-5	10-12	1-2'	1	90-110	120-132

Реалізація програм з фізичної підготовки вимагає дотримання всіх принципів і закономірностей спортивного тренування, що абсолютно логічно укладається в загальний план річної підготовки спортсменів.

Дискусія. З кількості публікацій і науково-методичної літератури за темою організації, структури та змісту фізичної підготовки можемо судити про постійну актуальність цих питань у різних видах спорту та зокрема в баскетболі.

Швидкоплинність сучасного світу, у тому числі в галузі спорту, з огляду на науково-технічний прогрес, розвиток спортивної індустрії й інфраструктури вимагає постійного оновлення практичних знань, пошуку нетрадиційних підходів до підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів. Так, дослідження проведені авторами ще декілька десятків років назад (Платонов, & Булатова, 1995; Вознюк, 2006; Івченко, 2015 та ін.) на сьогодні доповнюються новими даними, що дають змогу удосконалити процес фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів (Безмилов, & Шинкарук, 2020; Koryahin, Hrebinka, Bulatov, & Marych, 2021; Šebić, Čaušević, Kovačević, Aljiji, Vrcić, & Slobodan, 2023 тощо). І якщо, дослідження авторів Koryahin, Hrebinka, Prystynskyi, & Prystynska (2022) лише підтверджують важливість і уточнюють методику застосування вправ швидкокісно-силової спрямованості для баскетболістів, то дані Šebić, Čaušević, Kovačević, Aljiji, Vrcić, & Slobodan (2023) показують нові

можливості для організації тренувального процесу в баскетболі на передзмагальному етапі за рахунок комплексних тренувань.

Дослідження Zadro, Sepulcri, Lazzer, Fregolent, & Zamparo (2011), Koryahin, Blavt, Doroshenko, Prystynskyi, & Stadnyk (2020) дають підстави для включення в програми фізичної підготовки упродовж всього тренувального сезону анаеробно-гліколітичних вправ і збільшення їх відсоткового значення в річному обсязі навантажень, адже авторами на основі біохімічних досліджень доведено можливість збільшення повільно-скорочувальних волокон та підвищення окислювальних можливостей організму баскетболістів за рахунок постійного застосування таких засобів підготовки.

У наших попередніх дослідженнях (Прудивус, 2024) було представлено структуру та зміст втягуючого мезоциклу підготовки баскетболістів у структурі загальнокомандної фізичної підготовки. Вона була апробована в умовах дострокового початку навчального року в університеті (з 16 серпня), що давало можливість пролонгованої річної підготовки. В цій статті нами представлена програма втягуючого мезоциклу за умови самостійних тренувань баскетболістів за заздалегідь розробленим планом, що доповнює варіанти програмування окремих структурних утворень тренувального циклу пов'язаних з режимом навчального року студентів.

На основі власних спостережень і досліджень, практичного тренерського досвіду роботи зі студентськими командами, вивчення наукових праць фахівців із баскетболу нами було розроблено тренувальні програми з фізичної підготовки, що адаптовані до завдань певних етапів річного циклу. Вирішення проблеми програмування тренувального процесу кваліфікованих спортсменів і окремих видів підготовки дає змогу досягнути значної оптимізації тренувань і більш ефективної змагальної діяльності, що неодноразово доведено сучасними науковцями.

Висновки. Визначено особливості фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів студентських команд на окремих етапах підготовчого періоду річного тренувального циклу з урахуванням календаря змагань, режиму навчання, формування адаптаційних процесів до майбутньої змагальної діяльності. В статті фрагментарно представлено розроблені орієнтовні програми з фізичної підготовки у втягуючому мезоциклі, на загально-підготовчому, спеціально-підготовчому та передзмагальному етапах у межах двоциклової побудови річного тренувального процесу студентської баскетбольної команди.

Перспектива подальших досліджень вбачається в реалізації розроблених програм і вивченні їх ефективності в фізичній підготовці студентської команди.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Безмилов, М. М., & Шинкарук, О. А. (2020). Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 28, 112–131.
2. Вознюк, Т. В. (2006). *Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидко-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки* [Автореферат дисертації кандидата наук з фізичного виховання та спорту].
3. Вознюк, Т., & Дадзіс, В. (2017). Вплив спеціалізованих тренувань на фізичну підготовленість кваліфікованих баскетболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, (1), 18–22.
4. Івченко, О. М. (2015). Контроль фізичної підготовленості у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3), 72–76.
5. Линець, М. М., Чичкан, О. А., & Хіменес, Х. Р. (2017). *Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія*. Львів: ЛДУФК.
6. Платонов, В. М., & Булатова, М. М. (1995). *Фізична підготовка спортсмена*. Київ: Олімпійська література.
7. Платонов, В. М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Київ: Перша друкарня.
8. Прудивус, Н. (2024). Особливості планування фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів у втягувальному мезоциклі. *Physical Culture, Sports and Health of the Nation*, 17(36), 277–284.
9. Komotska, O., & Sushko, R. (2022). Modern approaches for the physical training of young female basketball players. *Physical Education Theory and Methodology*, 20(2), 260–267.
10. Koryahin, V., Blavt, O., Doroshenko, E., Prystynskyi, V., & Stadnyk, V. (2020). Training effect of special basketball exercises. *Physical Education Theory and Methodology*, 3, 137–141.
11. Koryahin, V., Hrebinka, H., Prystynskyi, V., & Prystynska, T. (2022). Methodology for determining the speed power capabilities of basketball players. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(1), 14–18.
12. Koryahin, V., Hrebinka, H., Bulatov, O., & Marych, R. (2021). Physical training of young athletes. In *Scientific Collection "InterConf": Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference "Recent Advances in Scientific World" (December 18–19, 2021, Monterrey, Mexico)* (Vol. 92, pp. 585–587).
13. Šebić, L., Čaušević, D., Kovačević, E., Aljiji, A., Vrcić, M., & Simović, S. (2023). Effects of a 3-week modified complex training on athletic performance of

women's national basketball players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 12(1), 29–36. <https://doi.org/10.34256/ijpefs2314>

14. Zadro, I., Sepulcri, L., Lazzer, S., Fregolent, R., & Zamparo, P. (2011). A protocol of intermittent exercise (shuttle runs) to train young basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(6), 1767–1773.

15. Vretaros, A. (2024). Describing the distribution of training loads in the microcycles and mesocycles of competitive basketball. *Italian Journal of Sports Rehabilitation and Posturology*, 11(31/2/1), 2872–2896.

REFERENCES

1. Bezmylov, M. M., & Shynkaruk, O. A. (2020). Tendentsiyi ta aktual'ni problemy pidhotovky basketbolistiv vysokoho klasu v suchasnykh umovakh hlobalizatsiyi ta populyaryzatsiyi basketbolu. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*, 28, 112–131.

2. Voznyuk, T. V. (2006). *Optymizatsiya trenuval'noho protsesu kvalifikovanykh basketbolistok iz shvydkisnoyu-sylovoyu spryamovanisty na peredzmahal'nomu etapi pidhotovky* [Avtoreferat dysertatsiyi kand. nauk z f.v. ta sp.].

3. Voznyuk, T., & Dadzis, V. (2017). Vplyv spetsializovanykh trenuvan' na fizychnu pidhotovlenist' kvalifikovanykh basketbolistiv. *Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyky sportyvnoho trenuvannya*, 1, 18–22.

4. Ivchenko, O. M. (2015). Kontrol' fizychnoyi pidhotovlenosti u basketbolistiv na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, 3, 72–76.

5. Lynets', M. M., Chychkan, O. A., & Khimenes, K. H. R. (2017). *Dyferentsiatsiya fizychnoyi pidhotovky sportsmeniv: Monohrafiya*. L'viv: LDUFK.

6. Platonov, V. M., & Bulatova, M. M. (1995). *Fizychna pidhotovka sportsmena*. Kyiv: Olimpiys'ka literatura.

7. Platonov, V. M. (2020). *Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya*. Kyiv: Persha drukarnya.

8. Prudyvus, N. (2024). Osoblyvosti planuvannya fizychnoyi pidhotovky kvalifikovanykh basketbolistiv u vtyahuval'nomu mezotsykli. *Physical Culture, Sports and Health of the Nation*, 17(36), 277–284.

9. Komotska, O., & Sushko, R. (2022). Modern approaches for the physical training of young female basketball players. *Physical Education Theory and Methodology*, 20(2), 260–267.

10. Koryahin, V., Blavt, O., Doroshenko, E., Prystynskyi, V., & Stadnyk, V. (2020). Training effect of special basketball exercises. *Physical Education Theory and Methodology*, 3, 137–141.

11. Koryahin, V., Hrebinka, H., Prystynskyi, V., & Prystynska, T. (2022). Methodology for determining the speed power capabilities of basketball players. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(1), 14–18.
12. Koryahin, V., Hrebinka, H., Bulatov, O., & Marych, R. (2021). Physical training of young athletes. In *Scientific Collection "InterConf", Proceedings of the 1st International scientific and practical conference "Recent advances in scientific world"* (December 18–19, 2021) (Vol. 92, pp. 585–587). Monterrey, Mexico.
13. Šebić, L., Čaušević, D., Kovačević, E., Aljiji, A., Vrcić, M., & Simović, S. (2023). Effects of a 3-week modified complex training on athletic performance of women's national basketball players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 12(1), 29–36. <https://doi.org/10.34256/ijpefs2314>
14. Zadro, I., Sepulcri, L., Lazzer, S., Fregolent, R., & Zamparo, P. (2011). A protocol of intermittent exercise (shuttle runs) to train young basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(6), 1767–1773.
15. Vretaros, A. (2024). Describing the distribution of training loads in the microcycles and mesocycles of competitive basketball. *Italian Journal of Sports Rehabilitation and Posturology*, 11(31)(2)(1), 2872–2896.

Стаття надіслана до редколегії 04.05.2025

Статтю рекомендовано до друку 15.06.2025