

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ПОГОДЖЕНО

**Декан гуманітарно-
педагогічного факультету**

_____ Інна САВИЦЬКА

« ____ » _____ 2025 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

**Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту**

_____ Микола КОСТЕНКО

« ____ » _____ 2025 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**«ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
БАСКЕТБОЛІСТОК В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ»**

Спеціальність:

017 Фізична культура і спорт

Освітня програма:

Фізична культура і спорт

Орієнтація освітньої програми:

освітньо-професійна

Гарант освітньої програми:

д. п. н., професор

Наталія ТЕРЕНТЬЄВА

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи:

к. н. фіз. вих. і спорту, доцент

Сава БРИНЗАК

Виконала:

Марина ПЕТРЖИК

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-педагогічний факультет**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту
к.п.н., доцент _____ Микола КОСТЕНКО
« ____ » _____ 2024 року

ЗАВДАННЯ

до виконання магістерської кваліфікаційної роботи студентці
Петржик Марині Євгенівні

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: Фізична культура і спорт
Орієнтація освітньої програми: Освітньо-професійна

Тема магістерської кваліфікаційної роботи: **«ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ
СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК В УКРАЇНІ ТА ЗА
КОРДОНОМ»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «25» листопада 2024 року №2094
«С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру « ____ » _____ 2025 року

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи:

Дослідження зумовлено необхідністю оптимізації тренувального процесу баскетболісток в Україні з урахуванням міжнародного досвіду, та створенням ефективної системи підготовки, що відповідає сучасним вимогам світового спорту. У дослідженні застосовано такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз, спостереження, анкетування і опитування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики (середні значення, t-критерій Стьюдента).

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Провести огляд стану проблеми дослідження за даними наукових, методичних та практичних матеріалів.
2. Вивчити особливості організації тренувального процесу баскетболісток у командах України та інших країн.
3. Оцінити рівень та порівняти показники різних сторін підготовленості баскетболісток в Україні та за кордоном.
4. Розробити рекомендації для становлення спортивної майстерності баскетболісток в Україні з урахуванням отриманих даних.

Дата видачі завдання: « ____ » _____ 2024 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Сава БРИНЗАК

Завдання прийняла до виконання _____ Марина ПЕТРЖИК

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	5
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ЖІНОЧОМУ БАСКЕТБОЛІ	13
1.1. Поняття спортивної майстерності у жіночому баскетболі.....	13
1.2. Фактори, що впливають на зростання спортивної майстерності баскетболісток.....	18
1.3. Світові тенденції розвитку спортивної майстерності в жіночому баскетболі.....	21
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.2. Організація дослідження.....	30
Висновки до розділу 2.....	32
РОЗДІЛ 3. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ	34
3.1. Вивчення особливостей тренувального процесу баскетболісток в Україні та за кордоном.....	34
3.2. Порівняльна оцінка фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості баскетболісток в Україні та за кордоном.....	39
3.3. Аналіз чинників, що визначають рівень спортивної майстерності баскетболісток різних країн.....	48
3.4. Рекомендації для становлення спортивної майстерності баскетболісток в Україні.....	62
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	82

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Optical tracking / 3D pose & ball tracking	– Оптичне відстеження / 3D-трекінг положення тіла та м'яча - системи, що фіксують рухи гравців і м'яча у 3D для аналізу техніки та тактики.
Second Spectrum / Genius Sports	– Компанії, що забезпечують спортивну аналітику та відеотрекінг у WNBA, NCAA, ФІБА.
GPS	– GPS-системи – пристрої, що фіксують переміщення, швидкість, навантаження гравців (зазвичай у тренуваннях).
Shot quality, play- type efficiency	– Якість кидка, ефективність типів ігрових ситуацій – аналітика ефективності рішень у нападі залежно від типу атаки.
Pick-and-roll / ball-screen	– Пік-н-рол / заслін з м'ячем – ігрові комбінації з використанням заслону для гравця з м'ячем.
Transition vs half- court	– Швидкий перехід (транзішн) і позиційний напад – порівняння гри у швидкій атаці та системному розіграві в півплощини.
Isolation	– Ізоляція – ситуація, коли команда розводить партнерів, щоб залишити 1-на-1 простір для атакуючого.
Expected value	– Очікувана цінність (очікувана результативність) – математичне очікування результату кидка чи дії.
Transition possessions	– Володіння у швидкому переході – атаки, що розігруються до організації захисту суперника
Load, time-to- decision	– Навантаження, час на прийняття рішення – показники фізичного/когнітивного навантаження й швидкості вибору дії.
Decision-making drills	– Вправи на розвиток прийняття рішень – тренування з варіативністю й реакцією на зміну ситуації.
Hudl, Synergy	– Платформи відеоаналізу для команд.
Strength & power	– Сила і швидко-силові якості – розвиток м'язової сили та вибуховості.
Periodized S&C (strength & conditioning)	– Періодизована силова і функціональна підготовка – планування тренувальних циклів.
Positionless basketball	– "Безпозиційний" баскетбол – концепція гри без жорсткого розподілу позицій.
FITLIGHT- тренування	– Тренування з FITLIGHT – сенсорні світлові системи для реакції, швидкості, координації.

ЧСС	– Частота серцевих скорочень – контроль інтенсивності
Agility T-test	– Тест «Т» на спритність – класичний тест переміщень зі зміною напрямку.
Yo-Yo intermittent tests	– Інтервальні тести Yo-Yo – оцінка спеціальної витривалості у повторних навантаженнях.
Load	– Тренувальне навантаження – загальний стрес організму від тренування.
CMJ (countermovement jump)	– Стрибок з попереднім присіданням – показник вибухової сили ніг.
COD (change of direction)	– Зміна напрямку – навичка швидко змінювати траєкторію бігу.
Sprint	– Спринт – швидкісний біг.
Cooper	– Тест Купера - тест витривалості (дистанція за 12 хв).
Well-being, resilience	– Благополуччя, стійкість – стан адаптивності до стресу.
Mental resilience	– ментальна стійкість Здатність психологічно протистояти навантаженням
PST (psychological skills training)	– Тренування психологічних навичок – системний розвиток концентрації, візуалізації, саморегуляції.
Mindfulness, MAAS	– Усвідомленість, Шкала усвідомленої уваги – оцінка рівня "присутності в моменті".
CSAI-2	– Інвентаризація змагальної тривожності (CSAI-2) – тест вимірювання стану тривоги у змаганні.
SMTQ / MTQ48	– Опитувальники ментальної стійкості SMTQ / MTQ48 – вимірювання психологічної витривалості.
GEQ (Group Environment Questionnaire)	– Опитувальник командного середовища – оцінка згуртованості команди.
General Self-Efficacy Scale	– Шкала загальної само-ефективності – самооцінка здатності долати труднощі.
Task-specific scales	– Шкали завдань-специфічної ефективності – самоефективність у конкретних діях.
NASA-TLX	– Індекс когнітивного навантаження NASA-TLX – оцінка ментального навантаження.
Off-ball	– Без м'яча – дії гравця, який не володіє м'ячем.
Sport-études	– Спорт-етюд / спортивно-освітня модель - європейська модель поєднання навчання й спорту.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Спортивна гра баскетбол є однією з найпопулярніших видів спорту у світі, що має глибокі історичні коріння, посідає важливе місце серед всіх верств населення, динамічно розвивається серед різноманітних команд сьогодення, зокрема і серед жіночих команд.

Кожна країна проводить свої чемпіонати з баскетболу серед жінок, а також, представлена на рівні жіночих національних збірних та клубних команд у змаганнях міжнародного значення. Разом з цим, досягнення високих результатів на національному рівні та на міжнародній арені потребує від спортсменок високої спортивної майстерності, що визначається рівнем фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Водночас ефективність підготовки здебільшого залежить від якості тренувального процесу, який має враховувати новітні тенденції, передовий міжнародний досвід і специфіку національної школи баскетболу.

В Україні жіночий баскетбол має потужну історію, відомих гравчинь, потенціал для розвитку, проте стикається з низкою проблем, серед яких низьке фінансування, недостатнє матеріально-технічне і кадрове забезпечення в дитячо-юнацькому спорті, обмеженість ресурсів, відсутність системного впровадження успішного міжнародного досвіду, що може позначатися на системі підготовки спортсменок. Як результат, чемпіонат України супроводжується малою кількістю жіночих команд на всіх вікових рівнях та лігах. До прикладу, у жіночій Вищій лізі беруть участь всього 9 команд, а в найсильнішій жіночій Суперлізі представлено лише 4 команди (сезон 2024-2025). Коли мова йде про жіночі збірні України всіх вікових груп, то вони представляють Україну на чемпіонаті Європи лише в дивізіонах «В», де посідають низькі місця і не можуть пробитися до дивізіону «А» та змагатися з найсильнішими командами на високому рівні. Відповідно, не можуть пробитися і на чемпіонат Світу. Причиною може стати низька спортивна

майстерність гравчинь жіночих команд України, що як наслідок, буде перешкодою до вдалих виступів на міжнародній арені.

Займаючись дослідженням проблеми спортивної майстерності в жіночому баскетболі вітчизняні вчені Комоцька О. С. та Сушко Р. О. [14, 15, 23] звертають увагу на те, що сучасні тенденції розвитку баскетболу в Україні характеризуються наявністю відставання за окремими видами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної) як стосовно індивідуального рівня підготовленості кожного гравця відповідної вікової категорії, так і інтегральної підготовки жіночих баскетбольних команд в цілому.

Зокрема, Величенко М.А., Скидан І.В., Зданевич-Михайловська В.П. [12], досліджуючи особливості підготовки баскетболістів в Україні та за кордоном, відмічають низьку інтегрованість підготовки у систему освіти, що знижує можливості для раннього виявлення та розвитку талантів. В Україні ж, через брак ресурсів та інфраструктури, підхід може бути менш системним, а можливості більш обмежені, що змушує багатьох талановитих гравців шукати кар'єру закордоном.

Разом з цим, науковці Безмилов М., Шинкарук О. [8], відмічають, що незважаючи на певні проблеми, існує значний потенціал для покращення системи підготовки баскетболістів в Україні.

Попри змістовні напрацювання українських вчених, що допомагають зрозуміти чого не вистачає для розвитку жіночого баскетболу в Україні в порівнянні з досягненнями провідних баскетбольних країн світу, все ж таки залишається мало вивченим питання безпосереднього становлення та підвищення спортивної майстерності гравчинь.

Водночас, аналіз системи спортивної підготовки провідних баскетбольних країн світу дозволить виявити ключові чинники, що впливають на формування спортивної майстерності, та адаптувати їх до умов українського жіночого баскетболу.

Особливого значення набуває порівняльний аналіз підходів до підготовки

баскетболісток в Україні та за кордоном, що дозволяє визначити сильні та слабкі сторони спортивної майстерності гравчинь, а також розробити рекомендації для її становлення та вдосконалення.

Таке дослідження сприятиме підвищенню рівня конкурентоспроможності українських баскетболісток на міжнародній арені та популяризації жіночого баскетболу в Україні.

Тема дослідження є актуальною, так як зумовлена необхідністю оптимізації тренувального процесу баскетболісток в Україні з урахуванням міжнародного досвіду, а також важливістю створення ефективної системи підготовки, що відповідає сучасним вимогам світового спорту.

Мета дослідження – визначення особливостей формування та розвитку спортивної майстерності баскетболісток в Україні та за кордоном шляхом порівняльного аналізу різних сторін підготовленості спортсменок.

Завдання дослідження:

1. Провести огляд стану проблеми дослідження за даними наукових, методичних та практичних матеріалів.
2. Вивчити особливості організації тренувального процесу баскетболісток у командах України та інших країн.
3. Оцінити рівень та порівняти показники різних сторін підготовленості баскетболісток в Україні та за кордоном.
4. Розробити рекомендації для становлення спортивної майстерності баскетболісток в Україні з урахуванням отриманих даних.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що спортивна майстерність баскетболісток в Україні відрізняється від майстерності закордонних спортсменок через різний рівень розвитку окремих сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) та особливостей організації тренувального процесу; при цьому, вивчення ефективних закордонних практик може бути корисними для підвищення рівня спортивної майстерності українських баскетболісток.

Об'єкт дослідження – спортивна майстерність баскетболісток в Україні

та за кордоном.

Предмет дослідження – структура, зміст і особливості різних сторін підготовленості українських та зарубіжних баскетболісток.

Методи дослідження.

1. Теоретичні методи дослідження:

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури – для вирішення завдання №1 (огляд стану проблеми).

Порівняльний аналіз – як базовий метод для всієї роботи (особливо для завдань 2–3).

Систематизація та класифікація – для виявлення структурних елементів спортивної майстерності.

2. Емпіричні методи дослідження:

Спостереження – за тренувальним процесом команд в Україні та за кордоном (запис, фото-, відеофіксація).

Анкетування і опитування – для збору інформації від тренерів і спортсменок щодо особливостей підготовки.

Педагогічне тестування – для оцінки рівня підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психологічної).

3. Математичні та статистичні методи:

Методи кількісного аналізу – для обробки результатів тестування.

Статистична обробка даних (середні значення, t-критерій Стьюдента) – для визначення достовірності відмінностей у підготовленості спортсменок.

Наукова новизна даної роботи полягає в тому, що:

- здійснено комплексний порівняльний аналіз різних компонентів підготовленості баскетболісток в Україні та за кордоном (фізичної, техніко-тактичної, психологічної).

- виявлено специфічні особливості організації тренувального процесу в провідних жіночих баскетбольних командах зарубіжжя у порівнянні з українською практикою.

- доповнено дані щодо становлення спортивної майстерності

баскетболісток в контексті українських і зарубіжних тенденцій.

- сформовано теоретико-методичні рекомендації до вдосконалення системи підготовки спортсменок на основі кращого світового досвіду.

Практичне значення:

- Отримані результати можуть бути використані тренерами, спортивними фахівцями та менеджерами команд для оптимізації підготовки баскетболісток на всіх етапах спортивного вдосконалення.

- Рекомендації, розроблені на основі дослідження, можна використовувати для ведення тренувального та змагального процесу в жіночому баскетболі України.

- Матеріали дослідження можуть бути інтегровані в освітні програми з підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

- Порівняльний аналіз підготовки дозволяє адаптувати передовий міжнародний досвід до умов вітчизняної системи підготовки баскетболісток.

Апробація результатів дослідження. Про результати досліджень доповідалось на III Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації», м. Запоріжжя, 13 березня, 2025 р. Тема доповіді: «Аналіз актуальності проблеми становлення спортивної майстерності вітчизняних баскетболісток».

Публікації:

Бринзак С. С., Петржик М. Є. Аналіз актуальності проблеми становлення спортивної майстерності вітчизняних баскетболісток. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 13 березня, 2025 р. / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта Є.О., Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, Г.А. Омок. Електрон. Дані, Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 108-111.

Бринзак, С. С., Євтушенко, І. М., & Петржик, М. Є. (2025). Specific Features of the Training Process of Female Basketball Players in Ukraine and Abroad. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (9 (196)), 47-52.*

Особистий внесок магістранта: магістрантом самостійно була обрана тема магістерської роботи. Разом із науковим керівником складена структура роботи та обрані методи дослідження. Самостійно проаналізована науково-методична література, визначено об'єкт і предмет дослідження, мету та гіпотезу, проведено дослідження та обробку отриманих даних.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел, додатків. Робота містить 14 таблиць. Загальний зміст роботи складає – 87 сторінок, з них основний – 66 сторінок. Список використаних джерел нараховує 73 найменувань, з яких 45 іноземних.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ЖІНОЧОМУ БАСКЕТБОЛІ

1.1. Поняття спортивної майстерності у жіночому баскетболі

У сучасних умовах розвитку спорту проблема формування та вдосконалення спортивної майстерності спортсменів набуває особливої актуальності. Баскетбол як один з провідних ігрових видів спорту характеризується високою динамікою, інтенсивністю і багатогранністю ігрових ситуацій, що потребує від гравців комплексного розвитку фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей [21]. Для жіночого баскетболу ця проблематика має свої особливості, адже змагальна діяльність спортсменок зумовлена не лише загальними закономірностями розвитку спортивної майстерності, а й специфічними біологічними, психофізіологічними та соціально-педагогічними чинниками [30].

Поняття «спортивна майстерність» в науково-методичній літературі розглядається як інтегральне явище, що відображає максимально можливий рівень підготовленості спортсмена, реалізований у стабільному досягненні високих результатів на змаганнях [21, 45]. Водночас у сучасних дослідженнях акцентується увага на тому, що спортивна майстерність не є статичною якістю, а постійно розвивається в процесі багаторічного тренування, і потребує гнучкої адаптації методів підготовки до умов сучасного ігрового спорту [29].

Отже, дослідження спортивної майстерності у жіночому баскетболі передбачає, з одного боку, використання загальних теоретико-методологічних положень спорту, а з іншого – вивчення особливостей функціонування жіночого організму, психіки та соціальної взаємодії в командних видах спорту.

У науковій літературі існує кілька підходів до визначення сутності спортивної майстерності. Класичний підхід, що спостерігається у працях В.М. Костюкевича [45], розглядає її як підсумковий результат багаторічної

підготовки спортсмена, що проявляється у здатності стабільно демонструвати високі спортивні результати в умовах змагань. Пізніші дослідження В.М. Платонова [21] розширили це визначення, трактуючи спортивну майстерність як інтегральну систему, що об'єднує фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтелектуальну підготовленість спортсмена.

З позицій педагогічного підходу спортивна майстерність розглядається як вищий рівень спортивної підготовленості, що формується у результаті цілеспрямованого багаторічного педагогічного процесу [29]. При цьому важливим є не лише кінцевий результат, а й процес його досягнення, що передбачає раціональне поєднання різних видів підготовки – фізичної, технічної, тактичної, морально-вольової та теоретичної.

У сучасних дослідженнях, зокрема зарубіжних, дедалі частіше застосовується інтегративний підхід до спортивної майстерності. Так, Güllich і Emrich [39] підкреслюють роль багаторічного спортивного досвіду, різноманітності тренувальних впливів та індивідуальної траєкторії розвитку спортсмена. Vompa та Buzzichelli [29] наголошують, що сучасна спортивна майстерність у командних видах спорту залежить від комплексної періодизації підготовки та адаптації тренувального процесу до специфіки змагальної діяльності.

У жіночому баскетболі поняття майстерності нерозривно пов'язане з особливостями ігрової діяльності. Дослідження [29] свідчать, що структура тренувальних занять у жінок має свої акценти: більшу увагу приділяють розвитку техніко-тактичних дій у командній взаємодії, тоді як у чоловічих командах більший акцент робиться на фізичну підготовку. Це означає, що для жіночого баскетболу спортивна майстерність тісніше пов'язана з тактичним мисленням, комунікацією та колективними діями на майданчику.

Окремий підхід пропонують психологічні школи, де спортивна майстерність визначається як здатність спортсмена реалізувати свій потенціал у ситуаціях підвищеного стресу та конкуренції. Сучасні дослідження Lochbaum et al., [46] та Ayranci & Aydin [28] у своїй концепції самоефективності довели, що

саме впевненість у власних силах та здатність контролювати ситуацію є визначальними чинниками високих досягнень у спорті. Для жіночого баскетболу це особливо актуально, адже численні дослідження вказують на важливість психологічної стійкості, мотивації та командної згуртованості [40].

Таким чином, у науковому дискурсі можна виділити кілька ключових підходів до визначення спортивної майстерності:

- результативний (класичний) – орієнтований на спортивні досягнення;
- інтегративний – враховує багатокomпонентність підготовки;
- педагогічний – розглядає майстерність як результат виховного процесу;
- психологічний – акцентує увагу на стресостійкості, самоефективності та мотивації.

Для жіночого баскетболу найбільш адекватним є саме інтегративний підхід, оскільки він враховує поєднання фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної компонент підготовки та соціально-педагогічних чинників.

Фізична підготовленість є базисом спортивної майстерності, оскільки саме вона забезпечує можливість ефективного реалізації техніко-тактичних дій у змагальній діяльності. Вона включає розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей [21].

Для жіночого баскетболу особливого значення набувають швидкісно-силові якості, зокрема стрибучість, вибухова сила та здатність до швидкої зміни напрямку руху. Дослідження [40] показують, що саме стрибова підготовленість та швидкість пересування по майданчику найбільше корелюють із результативністю гри у жінок.

Водночас слід враховувати й морфо-функціональні особливості спортсменок. Як зазначає В.М. Платонов [21], жінки зазвичай мають нижчі абсолютні показники сили й витривалості у порівнянні з чоловіками, але відзначаються більшою гнучкістю, кращою координацією та здатністю до техніко-тактичної імпровізації. Це потребує специфічних підходів у тренуванні: акцент на розвиток функціональної сили (через вправи з власною вагою,

медболами, тренажерами з еластичним опором), розвиток швидкості реакції та загальної витривалості [30].

Таким чином, фізична підготовка у жіночому баскетболі має бути цілеспрямованою, диференційованою й враховувати особливості статевих відмінностей.

Технічна майстерність визначається як рівень володіння ігровими діями, необхідними для ефективної участі у грі: ведення, передачі, кидки, пересування, гра в захисті та нападі. Згідно з дослідженнями [2, 4, 16, 18], ключовим у розвитку технічної майстерності є не лише механічне відпрацювання елементів, а й їх виконання у варіативних ігрових ситуаціях.

Особливістю жіночого баскетболу є те, що ефективність техніки багато в чому залежить від точності та стабільності виконання, а не від максимальної сили. Так, для кидків із середньої та дальньої дистанції жінки часто демонструють більш високий відсоток реалізації за умови правильної техніки й раціональної біомеханіки рухів [24].

У сучасних програмах підготовки акцент робиться на формуванні універсальної техніки: гравчиня має володіти кількома видами передач, кидків, фінтів, умінням атакувати з різних позицій та виконувати захисні дії проти суперниць із різними антропометричними параметрами [7, 26, 27, 36, 63, 65]. Це дозволяє забезпечити мобільність та адаптивність гри, що є ключовим показником спортивної майстерності.

Тактична підготовленість – це здатність ефективно застосовувати технічні дії в конкретних ігрових ситуаціях, приймати оптимальні рішення, враховуючи дії суперника та партнерів по команді [21].

У жіночому баскетболі важливе значення має командна тактика. Дослідження [6, 30] засвідчують, що жінки демонструють вищу схильність до колективних дій, що виявляється у більшій кількості передач і комбінацій у порівнянні з чоловіками. Це формує особливий стиль гри, де результативність визначається не стільки індивідуальною домінантністю, скільки командною взаємодією.

Сучасний жіночий баскетбол характеризується широким застосуванням позиційної універсальності. Гравчиня повинна вміти діяти на декількох позиціях, змінювати тактичну роль залежно від ситуації. Це вимагає від спортсменок високого рівня тактичного мислення, здатності швидко аналізувати ігрову ситуацію та адаптуватися до неї [32, 58, 62].

Таким чином, тактична майстерність у жіночому баскетболі передбачає поєднання індивідуального розуміння гри, здатності до імпровізації та високого рівня командної взаємодії.

Психологічна підготовленість є невід'ємною складовою спортивної майстерності, оскільки саме вона забезпечує реалізацію фізичного та техніко-тактичного потенціалу у змагальних умовах.

Важливими психологічними якостями для гравчинь у баскетболі є:

- мотивація досягнення [38];
- емоційна стабільність і стресостійкість [35];
- самоефективність і впевненість у власних силах [46];
- здатність до командної взаємодії та лідерства [40].

Дослідження показують, що жіночі команди особливо чутливі до психологічного клімату та міжособистісних відносин. Злагоджена взаємодія, довіра та підтримка в команді прямо впливають на якість гри й спортивні результати [9, 22, 42]. Тому психологічна підготовка у жіночому баскетболі має включати тренінги на розвиток комунікації, управління емоціями, подолання стресу та формування командного духу.

Формування спортивної майстерності неможливе без врахування соціально-педагогічних умов: рівня тренерської кваліфікації, методичного забезпечення, матеріально-технічної бази та системи змагань [10, 28].

FIBA [36] у своїх методичних рекомендаціях підкреслює, що для розвитку жіночого баскетболу важливо створювати середовище, яке сприяє гармонійному поєднанню тренувальної, навчальної та соціальної діяльності спортсменок. Це включає доступ до якісних спортивних споруд, наявність системи ліг і турнірів різного рівня, а також підтримку на державному та

регіональному рівнях.

Особливої уваги заслуговує педагогічна майстерність тренера, адже саме він виступає організатором тренувального процесу, мотиватором і вихователем. Як зазначає В.М. Платонов [22], ефективний тренер повинен поєднувати функції наставника, психолога і педагога, створюючи умови для всебічного розвитку спортсменок.

1.2. Фактори, що впливають на зростання спортивної майстерності баскетболісток

Формування та прояв спортивної майстерності у жіночому баскетболі має низку специфічних рис, що зумовлені як біологічними та психологічними особливостями жінок, так і соціально-організаційними чинниками. Ці аспекти відрізняють жіночий баскетбол від чоловічого, визначаючи особливу методику підготовки та специфіку змагальної діяльності [3, 22, 23, 29].

Біологічні особливості жінок, зокрема рівень гормонів, фізична сила та витривалість, мають значний вплив на розвиток спортивної майстерності в баскетболі. Наприклад, дослідження показують, що жінки мають вищий рівень гнучкості та координації, що сприяє виконанню складних технічних елементів гри [42, 44]. Однак, через менший рівень тестостерону, жінки можуть мати обмеження у розвитку м'язової маси та сили, що впливає на їхню здатність до вибухових рухів та стрибків [1, 30]. Говорячи про біологічні та фізіологічні особливості слід відзначити, що вони впливають на структуру спортивної підготовки та із-за яких жінки відрізняються від чоловіків [22, 31]:

- нижчий рівень абсолютної сили через меншу м'язову масу та нижчий рівень тестостерону;
- вища гнучкість і рухливість у суглобах, що забезпечує ефективність технічних дій;
- відмінності у витривалості – жінки краще адаптуються до тривалої роботи помірної інтенсивності, але швидше втомлюються при вибухових навантаженнях;

- вплив менструального циклу, який може зумовлювати коливання працездатності, емоційного стану та ризик травматизму.

Ці особливості вимагають врахування під час планування навантажень у жіночому баскетболі баланс між розвитком сили та швидкості, водночас не перевантажуючи організм гравчинь.

Жіночий баскетбол відзначається високою чутливістю до психологічних чинників. Психологічна готовність є важливою складовою спортивної майстерності [22, 28]. Мотивація, самооцінка, емоційна стійкість та здатність до стресостійкості визначають ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності. Дослідження показують, що високий рівень мотивації та позитивна самооцінка сприяють досягненню високих результатів у спорті [35, 47]. Крім того, розвиток психологічної стійкості допомагає спортсменкам долати труднощі та невдачі, зберігаючи концентрацію та впевненість у своїх силах [38, 56]. Також, важливим аспектом є інтеграція психологічних тренувань у загальний процес підготовки. Розвиток психологічних навичок, таких як концентрація, візуалізація та управління емоціями, допомагає спортсменкам покращити їхню ефективність у змагальних умовах [22, 26].

Водночас жінки демонструють високу працелюбність і дисциплінованість, що є сильними факторами у довгостроковому розвитку спортивної майстерності [40].

Впровадження новітніх технологій у тренувальний процес дозволяє значно підвищити ефективність підготовки. Використання відеоаналізу, датчиків руху, тренажерів зворотного зв'язку та інших інноваційних засобів дозволяє детально оцінювати технічні дії та коригувати їх у реальному часі. Наприклад, застосування спеціальних тренажерів для розвитку точності кидків та швидкості реакції показало позитивні результати у підвищенні спортивної майстерності баскетболісток [41, 59].

Таким чином, жіночий баскетбол є більш тактично насиченим, де успіх залежить від колективної взаємодії, а не лише від індивідуальної фізичної переваги.

Слід, також, відзначити якість тренувального процесу як одного з основних факторів, що впливають на зростання спортивної майстерності. Використання сучасних методик, індивідуальний підхід до кожної спортсменки, застосування новітніх технологій та засобів тренування сприяють ефективному розвитку фізичних та технічних якостей [10].

Соціально-економічне становище та культурні норми мають значний вплив на участь жінок у спорті. Доступ до якісної спортивної інфраструктури, наявність кваліфікованих тренерів та фінансова підтримка визначають рівень розвитку жіночого баскетболу. Наприклад, дослідження показують, що у країнах з високим рівнем економічного розвитку та підтримкою жіночого спорту спостерігається більша кількість спортсменок та кращі результати на міжнародній арені [4, 12].

Важливу роль у популяризації жіночого баскетболу та мотивації молодих спортсменок відіграють медіа та соціальні мережі. Позитивне висвітлення досягнень жінок у спорті, створення рольових моделей та можливість для молодих спортсменок спілкуватися з професіоналами через соціальні мережі сприяють зростанню інтересу до баскетболу серед дівчат [25, 43].

В межах соціально-організаційних факторів жінки-баскетболістки нерідко стикаються з менш розвиненою системою змагань у порівнянні з чоловічим спортом, нижчим рівнем фінансування, обмеженим доступом до ресурсів та суспільними стереотипами [8, 9, 19].

Культурні стереотипи та гендерні упередження також можуть обмежувати участь жінок у спорті. У деяких культурах існує переконання, що спорт не є «жіночим» заняттям, що може призводити до соціального осуду та обмеження можливостей для жінок у спортивній діяльності [43].

У таких умовах особливого значення набуває роль тренера та педагогічне середовище. Створення підтримувальної атмосфери, поєднання спортивної та освітньої діяльності, забезпечення умов для гармонійного розвитку – ключові чинники формування майстерності у жінок [21]. Тренер відіграє ключову роль у формуванні спортивної майстерності. Його педагогічні та психологічні

навички, здатність до мотивації та індивідуального підходу до кожної спортсменки визначають ефективність тренувального процесу. Дослідження показують, що позитивні взаємини між тренером та спортсменкою сприяють кращим результатам та зменшенню рівня стресу під час змагань [10].

Підсумовуючи відзначимо, що зростання спортивної майстерності баскетболісток є результатом взаємодії численних факторів, серед яких біологічні, психологічні, соціально-економічні, тренувальні та технологічні аспекти. Розуміння цих чинників та їх інтеграція у тренувальний процес дозволяє створити умови для ефективного розвитку та досягнення високих результатів у жіночому баскетболі. Біологічні відмінності визначають специфіку фізичної та техніко-тактичної підготовки; психологічні особливості зумовлюють необхідність роботи над емоційною стабільністю та командною згуртованістю; соціальні умови формують можливості для реалізації потенціалу спортсменок. Комплексне врахування цих аспектів є передумовою ефективного розвитку спортивної майстерності у жіночому баскетболі.

1.3. Світові тенденції розвитку спортивної майстерності в жіночому баскетболі

За останнє десятиліття жіночий баскетбол у США та Європі пройшов значну трансформацію, де зростання професіоналізації ліг, інтенсивне впровадження спортивних технологій, уніфікація підходів до моніторингу навантажень та посилення ролі силової і функціональної підготовки. Ці зміни прямо впливають на критерії та механізми формування спортивної майстерності спортсменок і вимагають адаптації тренувальних програм з урахуванням доказової практики [33, 34, 50].

У США професійні ліги (передусім WNBA) масово впроваджують оптичне відстеження гравців та м'яча (optical tracking / 3D pose & ball tracking), що дає змогу отримувати детальні метрики якості кидка, швидкості й дистанцій, ефективності захисних дій та ін. Це відкриває нові можливості для індивідуалізації тренувань та об'єктивного вимірювання майстерності (WNBA

– Second Spectrum / Genius Sports). Аналогічно, європейські клуби більшою мірою інтегрують GPS/IMU-датчики та відеоаналіз у щоденну практику [48, 64].

Систематичні огляди і емпіричні дослідження останніх років показують, що клуби NCAA (США) та провідні європейські колективи дедалі частіше використовують стандартизовані протоколи зовнішнього (GPS) та внутрішнього (серцевий ритм, RPE, гормональні маркери) навантаження для планування періодизації та запобігання травматизму [34, 54, 61]. Ці підходи дозволяють корелювати фізичні вимоги гри з техніко-тактичними показниками та підвищувати тренувальну специфічність.

У професійному середовищі США і провідних європейських клубів дедалі помітніший акцент на структурованій роботі із силою (strength & power), вибуховості та профілактиці травм (periodized S&C з індивідуалізацією). Паралельно зростає інтерес до інтеграції психологічних компонентів у S&C-програми [51].

Аналіз ігрових патернів у Євролізі та WNBA вказує на тенденцію до більш гнучкої класифікації позицій (positionless basketball), посилення швидкісно-тактичних взаємодій та зростання значущості триочкових схем і швидких переходів у атаку [73]. Це змінює профіль «майстерності» від чисто техніко-силового до комбінованого (техніка – швидкість мислення – позиційна універсальність).

Зростання медійного інтересу до WNBA та європейських жіночих ліг (зростаючі рейтинги, цифрова аудиторія, спонсорські угоди) сприяє інвестиціям в інфраструктуру, кадри та науку, що прямо поліпшує умови формування майстерності [4, 12].

Оглядові та емпіричні роботи останніх років [34, 37, 48] зібрали докази ефективності систем моніторингу зовнішніх навантажень – це важливий крок для переходу від «традиційної інтуїтивної» до «інформаційно-орієнтованої» підготовки. Аналітика оптичного трекінгу (Second Spectrum / Genius Sports) дозволяє отримати нові, кількісні показники, які раніше були недоступні, і

застосовувати їх для оптимізації тренувального процесу та оцінки майстерності у грі [64].

Багато старих досліджень базуються на змішаних вибірках або порівняннях із чоловічими колективами. Якісних довгострокових жіночих вибірок замало, що ускладнює екстраполяцію чоловічих моделей на жіночі команди [34].

Різні дослідження використовують різні пристрої (Catapult, local IMU, відео), різні метрики та часові інтервали, що ускладнює порівняння результатів між лігами і країнами [48, 60].

Багато емпіричних робіт (особливо клубні дослідження) мають невеликі вибірки або стосуються однієї команди чи сезону, тому їхні висновки важко масштабувати на всю лігу чи регіон [52, 54].

Хоча дані трекінгу та зовнішніх навантажень зростають, ще недостатньо робіт, які б інтегрували ці дані з тактико-технічними метриками (наприклад, shot quality, play-type efficiency) та психологічними показниками в єдину модель визначення майстерності.

У США наявність великої інфраструктури (NCAA, WNBA, наукові відділи команд) сприяє генерації кількісних даних і швидкому їх застосуванню в практиці. У Європі підходи більш фрагментовані: провідні клуби чи федерації ведуть високоякісний моніторинг, але загалом рівень доступності та стандартизації поступаються США [4].

Зауважимо, що індивідуалізація тренувальних програм на основі даних оптичного трекінгу і моніторингу навантажень дає змогу більш точно розвивати функціональні, технічні і тактичні компоненти майстерності.

Як стверджують автори [34, 48] варто розвивати міждисциплінарні протоколи (S&C, техніка, тактика, психологія), які базуються на однакових метриках і дозволяють корелювати тренувальний вплив з ігровою ефективністю.

У наукових працях українських фахівців [1, 2, 8, 10, 20, 24] розглядаються різні аспекти підготовки жіночих баскетбольних команд та звертається увага на

організаційні труднощі функціонування системи підготовки, недостатній рівень матеріально-технічного забезпечення, нестабільність кадрового складу та обмеженість фінансування, що негативно впливає на динаміку розвитку майстерності гравчинь.

Також у вітчизняній літературі наголошується на домінуванні загально-фізичної та технічної підготовки у тренувальному процесі, тоді як аспектам тактичної, психологічної та аналітичної підготовки приділяється порівняно менше уваги. Недостатньо опрацьованим залишається питання впровадження сучасних тренувальних моделей, заснованих на індивідуалізації навантаження та інтеграції цифрових технологій.

У працях провідних зарубіжних авторів [53, 56, 57] наголошується на важливості системного підходу до підготовки баскетболісток і зазначається, що сучасна методика тренування за кордоном передбачає широке використання цифрових засобів моніторингу стану спортсмена, відеоаналізу ігрових ситуацій, статистичної обробки даних, психофізіологічної підтримки.

Значна увага приділяється спеціалізованій тактичній підготовці, розвитку швидкості прийняття рішень, взаємодії в групах, адаптації до різних ігрових сценаріїв. У провідних країнах (США, Іспанія, Франція, Австралія) широко використовується модульне планування, що дозволяє адаптувати тренувальний процес до індивідуальних потреб спортсменок.

У методичних матеріалах вітчизняних авторів [2, 16, 24, 58] переважає підхід, орієнтований на формування загального ігрового досвіду, із застосуванням стандартних техніко-тактичних вправ. У той же час, у зарубіжній практиці акцент зміщується на створення ігрових моделей, максимально наближених до змагальних умов, з елементами високої варіативності та несподіваності. Застосовуються засоби когнітивного тренування, що сприяють розвитку навичок швидкого орієнтування та ефективного прийняття рішень.

Зарубіжні методики часто передбачають щільну співпрацю між тренером, фізіотерапевтом, аналітиком, спортивним психологом, що дозволяє створити

багатовимірне тренувальне середовище. В Україні подібна модель реалізується лише в окремих клубах або в рамках підготовки національних збірних.

У практиці жіночого баскетболу України спостерігається тенденція до поступової інтеграції сучасних методик, однак ця інтеграція має епізодичний характер і залежить від наявності ресурсів та рівня кваліфікації тренерського складу. Відсутність достатньої аналітичної підтримки, сучасного обладнання та фінансової стабільності є факторами, що стримують розвиток спортивної майстерності гравчинь.

Натомість у провідних баскетбольних країнах, таких як США, Франція, Іспанія, створено умови для безперервного професійного росту спортсменок. Високий рівень внутрішньої конкуренції, присутність багаторічної школи тренерства, наявність розвиненої системи відбору і підготовки резерву забезпечують ефективність формування спортивної майстерності.

Висновки до розділу 1

У першому розділі узагальнено теоретичні підходи до проблеми формування спортивної майстерності у жіночому баскетболі, розкрито сутність цього поняття та визначено основні компоненти, що забезпечують ефективність підготовки спортсменок. На підставі аналізу науково-методичних джерел встановлено, що спортивна майстерність є інтегральною характеристикою, яка поєднує фізичну, техніко-тактичну, психологічну (інтелектуальну та морально-вольову) готовності баскетболістки до змагальної діяльності.

З'ясовано, що на становлення спортивної майстерності впливають комплексні чинники – біологічні, психологічні, соціально-педагогічні, техніко-тактичні та організаційно-управлінські. Визначено, що в сучасних умовах розвитку спорту провідна роль належить системному використанню наукових методів контролю та цифрових технологій у тренувальному процесі. Для жіночого баскетболу, з огляду на особливості фізіології та психіки спортсменок, пріоритетним є інтегрований підхід, що поєднує індивідуалізацію

навантажень, поетапне вдосконалення техніко-тактичних дій і цілеспрямоване формування психологічної готовності до ігрових ситуацій.

Світовий досвід засвідчує, що високий рівень спортивної майстерності досягається завдяки ефективним моделям багаторічної підготовки, науковому супроводу тренувального процесу, відбору з урахуванням вікових і психологічних особливостей, а також широкому використанню аналітичних систем моніторингу показників фізичної й технічної діяльності спортсменок. В Україні процес становлення жіночого баскетболу має позитивну динаміку, однак потребує вдосконалення системи підготовки, матеріально-технічного забезпечення та психологічного супроводу спортсменок.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволяє зробити висновок, що для підвищення рівня спортивної майстерності баскетболісток в Україні необхідне порівняльне вивчення особливостей тренувального процесу, структури підготовленості та чинників успішності спортсменок різних країн. Отримані теоретичні положення стали основою для розроблення експериментальної частини дослідження, спрямованої на визначення відмінностей у фізичній, техніко-тактичній та психологічній підготовленості баскетболісток в Україні та за кордоном, а також на виявлення ключових чинників, що визначають рівень їхньої спортивної майстерності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Методологічна основа роботи ґрунтується на сучасних наукових підходах [5, 6, 17, 18, 21] до вивчення процесу спортивної підготовки у баскетболі та формування спортивної майстерності баскетболісток.

У дослідженні використано:

- **системний підхід** – для розгляду спортивної майстерності як цілісного утворення, що включає фізичну, технічну, тактичну й психологічну підготовленість;
- **порівняльний підхід** – для виявлення подібностей і відмінностей у розвитку спортивної майстерності баскетболісток в Україні та за кордоном;
- **діяльнісний підхід** – для аналізу процесу тренувальної та змагальної діяльності спортсменок.

На основі порівняльного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду планувалося розробити практичні рекомендації щодо удосконалення підготовки українських баскетболісток, що виступає як аналітичний результат і не потребує експериментальної перевірки у межах цієї магістерської роботи.

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження використовувалась комбінація теоретичних, емпіричних та математично-статистичних методів, що забезпечувало комплексний підхід до порівняльного аналізу спортивної майстерності баскетболісток:

Теоретичні методи включали:

- *Аналіз науково-методичної літератури та матеріалів з мережі Інтернет* – дозволив узагальнити сучасні підходи до формування спортивної майстерності у баскетболі, визначити особливості підготовки спортсменок в Україні та за кордоном, виявити прогалини в наукових дослідженнях, сформулювати мету та завдання дослідження.

- *Узагальнення* – метод використовувався для систематизації інформації та формулювання висновків щодо стану проблеми.

- *Систематизація та класифікація* – метод застосовувався для структурування різних сторін підготовленості баскетболісток (фізичної, техніко-тактичної, психологічної), виділення ключових показників для порівняння.

Зокрема, було вивчено сучасні методики тренувальної роботи з баскетболістками різних країн та рівнів майстерності, що дозволило визначити основні чинники, які впливають на формування фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей гравчинь. Було проаналізовано підготовку в українських університетських командах та клубах, а також закордонних баскетбольних командах, що дало змогу виявити особливості організації тренувального процесу, підходи до планування навантажень і принципи індивідуалізації підготовки.

У контексті дослідження були також проаналізовані праці провідних вчених у галузі спортивної підготовки та спортивної психології, зокрема дослідження, присвячені критеріям оцінювання рівня спортивної майстерності, методам контролю техніко-тактичних дій і розвитку когнітивних функцій у баскетболісток. Наприклад, українське дослідження [58] аналізувало структуру змагальної діяльності кваліфікованих гравчинь.

У зарубіжній науковій літературі [32] досліджували позиційні відмінності в технічній діяльності елітних баскетболісток.

В цілому, проведений аналіз науково-методичної літератури окреслив сучасні тенденції розвитку спортивної майстерності у жіночому баскетболі, визначив ключові чинники ефективної підготовки спортсменок та обґрунтував необхідність комплексного підходу до тренувальної діяльності. На основі опрацьованих джерел сформовано науково-методичну базу для подальшого емпіричного дослідження, яке включає порівняльний аналіз підготовленості баскетболісток в Україні та за кордоном, визначення структурних компонентів

спортивної майстерності, показників її розвитку та шляхів удосконалення системи підготовки.

Для вирішення проблеми дослідження розглянуто понад 60 праць провідних учених і практиків, які зробили вагомий внесок у розробку теоретико-методичних основ тренування баскетболісток. Розглянуто фундаментальні праці з теорії й методики спортивної підготовки, а також дослідження, що висвітлювали особливості підготовки гравчинь у різних країнах і на різних рівнях. Для уточнення сучасного стану жіночого баскетболу використано інформаційні матеріали Міжнародної федерації баскетболу (FIBA), Федерації баскетболу України (ФБУ) та відповідні електронні ресурси.

Емпіричні методи включали:

- *Спостереження за тренувальним процесом* – метод використовувався для виконання безпосереднього спостереження за тренуваннями українських команд та команд Литви і Польщі із використанням записів, фото- та відео-фіксації, що дозволив детально аналізувати техніку виконання вправ, структуру тренувань і взаємодію спортсменок у команді.

- *Анкетування та опитування* – метод застосовувався для збору інформації від тренерів та спортсменок щодо організації тренувального процесу, використаних методик підготовки, мотивації та психологічного стану. Анкетування забезпечило порівнянність отриманих даних, а опитування дозволило уточнити відповіді та отримати більш глибокі відомості.

- *Педагогічне тестування* – метод використовувався для оцінки рівня різних сторін підготовленості баскетболісток, серед чого:

- **Фізична підготовленість** визначалася через тестування вибухової сили (стрибок у висоту з місця), швидкості (біг на 20 м), Agility (T-test), спеціальної витривалості (Yo-Yo тест), сили (жим штанги лежачи) (Додаток А).

- **Технічна підготовленість** оцінювалася використовуючи традиційну статистику точності кидків, володіння м'ячем, ефективність передач (Додаток Б).

- **Тактична підготовленість** оцінювалася встановлюючи інформацію щодо прийняття рішень у ігрових ситуаціях, взаємодії з партнерками, вміння адаптуватися до зміни обстановки на майданчику. Дані охоплювали найбільш інформативні параметри, що характеризували ефективність командної та індивідуальної діяльності спортсменок – результативність (очки), організацію атаки (асисти), показники кидків, втрати м'яча, структуру володінь (контр-атаки) і частку використання тактичних взаємодій (*pick-and-roll* та *ball-screen*).

- **Психологічна підготовленість** – для вивчення питання формування стресостійкості, мотивації, концентрації, здатності до саморегуляції під час тренувань та ігор як складових психологічної підготовленості було проведено аналіз того, як відбувається психологічна підготовка у провідних баскетбольних лігах світу та в українських командах, що є невід'ємною складовою тренувального процесу.

Методи математичної статистики включали:

Розрахунок середніх арифметичних величин, стандартного відхилення – застосовувався для кількісного опису показників фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості баскетболісток, а також для оцінки однорідності вибірки.

t-критерій Стьюдента – використовувався для визначення достовірності відмінностей між показниками підготовленості українських та зарубіжних спортсменок. Отримані дані оброблялися з використанням стандартних статистичних програм (Microsoft Excel, Statistica 10).

Таким чином, поєднання теоретичних, емпіричних і статистичних методів забезпечило комплексну оцінку спортивної майстерності баскетболісток та дало можливість здійснити об'єктивний порівняльний аналіз українських і закордонних спортсменок.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в період з жовтня 2024 року по жовтень 2025 року на базах баскетбольних клубів ІНТЕРХІМ-СДЮСШОР ім. Літвака-2 (м.

Одеса), КІВС-СКІФ (м. Львів), ФРАНКІВСЬК-ПНУ-ДЮСШ-2 (м. Івано-франківськ), баскетбольного клубу «Aistes LSU Kaunas» (м. Каунас), баскетбольного клубу «LKS KK Lodz» (м. Лодзь) та кафедри фізичної культури і спорту Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ).

У дослідженні взяли участь гравчині команд Національного університету біоресурсів і природокористування України (n=12); Національного університету фізичного виховання і спорту України (n=12); Вищої ліги ІНТЕРХІМ-СДЮСШОР ім. Літвака-2, м. Одеса (n=20); Вищої ліги КІВС-СКІФ, м. Львів (n=14); Вищої ліги ФРАНКІВСЬК-ПНУ-ДЮСШ-2, м. Івано-франківськ (n=19); Суперліги Литви «Aistes LSU Kaunas» м. Каунас (n=14); Вищої ліги Польщі «LKS KK Lodz» м. Лодзь (n=14); студентських команд NCAA (з відкритих джерел [31, 40, 41, 46, 47, 50, 54, 55, 57, 59, 60, 64]); команд Європи (Іспанія, Франція, Сербія) (з відкритих джерел [30, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 42, 44, 48, 49, 51, 52, 53, 61, 62]);

Контингент учасниць дослідження складався з баскетболісток українських та закордонних команд різного рівня підготовки. Загальна чисельність вибірки становила n=180 гравчинь, розподілених на три основні групи:

1. Українські баскетболістки (n=77) – студентки університетських команд та клубів вищої ліги віком 16-34 роки, зі спортивним стажем від 5 до 17 років. Усі учасниці мали стабільну участь у змаганнях на національному рівні, включно з чемпіонатом України серед команд Вищої ліги та Універсіадою. За рівнем кваліфікації контингент охоплював спортсменок від I розряду і до майстрів спорту України.

2. Закордонні баскетболістки (n=28) – гравчині Суперліги Литви «Aistes LSU Kaunas» віком від 14 до 30 років та Вищої ліги Польщі «LKS KK Lodz» віком від 17 до 31 року. Усі спортсменки мали спортивний стаж від 5 до 15 років, систематично залучалися до тренувального процесу не менше 5 разів на тиждень та брали участь у національних чемпіонатах, кубкових змаганнях і

різноманітних турнірах. За рівнем спортивної кваліфікації контингент включав гравчинь як кандидатів до національних збірних так і досвідчених професіоналок клубного рівня.

3. Закордонні баскетболістки (n=75) – для порівняння були підібрані команди, де вік спортсменок становив 18-23 роки (NSAA), 19-33 роки (Іспанія), 26-30 років (Франція), 26-27 років (Сербія), а стаж тренувань становив не менше 5 років. Усі учасниці мали стабільну участь у національних та міжнародних змаганнях відповідного рівня, включно з чемпіонатами своїх країн, клубними турнірами та континентальними кубками.

Дослідження охоплювало три етапи науково-педагогічного пошуку:

Перший етап (жовтень-листопад 2024 р.) передбачав вивчення науково-теоретичних і методичних матеріалів, офіційних матеріалів міжнародних і національних баскетбольних федерацій; уточнення об'єкта, предмета, мети та завдань.

На **другому етапі** (грудень 2024 р. – травень 2025 р.) проводився констатуючий етап, що передбачав збір емпіричних даних шляхом спостережень за тренувальним процесом, анкетування та опитування тренерів і спортсменок, проведення педагогічного тестування в українських командах та використання статистичних матеріалів щодо закордонних баскетболісток.

На **третьому етапі** (червень-жовтень 2025 р.) проводився аналітичний етап, як результат передбачав розробку рекомендацій для вдосконалення підготовки українських баскетболісток. Відбувалося узагальнення інформації через математичну й статистичну обробку отриманих даних. На основі отриманих даних було сформульовано висновки дослідження, а також завершено написання магістерської кваліфікаційної роботи.

Висновки до розділу 2

У другому розділі представлено методи й організацію дослідження, спрямованого на порівняльний аналіз спортивної майстерності баскетболісток в Україні та за кордоном. Визначено теоретико-методологічну основу,

обґрунтовано комплекс методів дослідження та окреслено послідовність етапів його проведення.

У ході дослідження застосовано системний, порівняльний і діяльнісний підходи, що забезпечили цілісне розуміння структури спортивної майстерності та дозволили розглядати підготовку баскетболісток як багатокomпонентний процес, який охоплює фізичну, технічну, тактичну й психологічну складові.

Використання теоретичних методів (аналіз, узагальнення, систематизація, класифікація) дало змогу проаналізувати понад 60 наукових джерел українських і зарубіжних авторів, що висвітлюють сучасні тенденції розвитку жіночого баскетболу, підходи до організації тренувального процесу та критерії оцінки спортивної майстерності. На основі цього сформовано теоретичну базу для емпіричного етапу дослідження.

Емпіричні методи (спостереження, анкетування, педагогічне тестування) дозволили отримати дані про особливості тренувальної діяльності та рівень підготовленості баскетболісток. Педагогічне тестування охоплювало оцінку фізичної, технічної, тактичної та психологічної складових, що забезпечило об'єктивну характеристику спортивної майстерності спортсменок.

Для кількісного аналізу результатів використано математично-статистичні методи, зокрема розрахунок середніх арифметичних величин та застосування t-критерію Стюдента, що дало змогу виявити статистично значущі відмінності між групами українських і зарубіжних баскетболісток.

Організація дослідження передбачала три послідовні етапи – теоретико-аналітичний, констатуючий та аналітичний, які забезпечили логічну побудову наукового пошуку. У дослідженні взяли участь 180 спортсменок різного рівня підготовки з України, Литви, Польщі, США (NCAA), Іспанії, Франції та Сербії, що дозволило отримати репрезентативні порівняльні дані.

У межах другого розділу було сформовано науково-методичну основу, визначено інструментарій і процедуру проведення дослідження, що забезпечує достовірність і обґрунтованість подальшого порівняльного аналізу спортивної майстерності баскетболісток.

РОЗДІЛ 3.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ

3.1. Вивчення особливостей тренувального процесу баскетболісток в Україні та за кордоном

Аналіз та порівняння особливостей тренувального процесу баскетболісток в Україні та за кордоном дозволяє виявити сильні та слабкі сторони вітчизняної системи підготовки, а також визначити перспективні напрями її вдосконалення. Це має як наукове, так і практичне значення, адже створює підґрунтя для адаптації кращих міжнародних практик у національний тренувальний процес.

Серед вітчизняних досліджень робота Бринзак С. та ін. [10], зосереджується на виявленні недоліків тренувального процесу студентських баскетбольних команд в Україні. Сушко Р. [23, 24] підкреслила необхідність розвитку індивідуальних технічних навичок баскетболісток для підвищення ефективності командної гри та ефективність техніко-тактичних дій. У роботах [4, 12] розглянуто відмінності у побудові тренувальних програм жіночих баскетбольних команд України й США та можливостях адаптації окремих елементів цього досвіду в українську практику.

Закордонні дослідження демонструють високий рівень системності та адаптації тренувальних процесів під потреби спортсменок. Так, Sañadas M. [30] виявив гендерні відмінності у тренувальних програмах, що підкреслює необхідність індивідуалізації навантажень та технічних вправ. Wang B. [63] показав ефективність 8-тижневої комплексної тренувальної програми, спрямованої на розвиток сили, потужності та зміни напрямку руху у студенток-баскетболісток.

Reina [55] та Towner [60] досліджували внутрішні та зовнішні навантаження спортсменок під час тренувань та змагань, що дозволяє

оптимізувати інтенсивність та об'єм навантажень у залежності від рівня гри та позиції на майданчику. Hassan [40] показав, що FITLIGHT-тренування підвищують візуально-моторні взаємодії та швидкість дриблінгу. Goisbault [38] показала ефективність інтегрованої програми «майндфулнес» для покращення психологічного стану та спортивної продуктивності молодих елітних баскетболісток.

Ці дані є цінними для вдосконалення тренувальної системи в Україні та спрямовують для подальшого порівняльного аналізу підготовленості баскетболісток вітчизняних та зарубіжних команд.

Вивчивши дані отримані з анкетування гравчинь та тренерів баскетбольних команд (додаток В) було встановлено, що в Україні тренувальний процес баскетболісток, особливо на рівні студентських команд та клубів жіночої Вищої ліги, будується за класичною схемою, що включає підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Основна увага приділяється технічній і тактичній підготовці, з акцентом на індивідуальні навички, взаємодію в малих групах, розвиток командної гри.

Спостереження за тренувальним процесом в команді Литви «Aistes LSU Kaunas» показало, що акцент робиться на індивідуальній техніці: дриблінг, кидок, робота без м'яча; тренування структуровані й відповідають навчальним планам; велика увага до розвитку координації, швидкості реакцій і силової підготовки через роботу з вагою власного тіла та загальнорозвивальні вправи; значна частина тренувального часу відводиться на відпрацювання командних схем і взаємодій.

В Польщі у команді Вищої ліги «LKS KK Lodz» активно поєднують ігрові вправи з силовою роботою (особливо в передсезонний період); активно використовують GPS-системи та вимірювання навантаження; акцент на виховання вибуховості через використання пліометричних вправ; орієнтація на швидкий стиль із великою кількістю кидків і переходів у швидкий напад; тренувальний процес включає багато ігрових ситуацій 5x5 і 3x3 на високій інтенсивності.

Тренувальний процес закордонних команд вивчався через опрацювання даних з відкритих та доступних джерел. Зокрема, юніорська жіноча збірна Сербії в передсезонній програмі має 53 тренування і 8 матчів, що значно покращує швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість спортсменок [65]. Серед професійних жіночих команд Іспанії активно використовують системний підхід до зовнішніх та внутрішніх навантажень, включно з використанням технологій для їх моніторингу (GPS, інерціальні датчики, вимір ЧСС, сенсори для моніторингу деградації фізичної форми та ін.) [34, 37, 55].

Із відкритих джерел [50, 51], що висвітлюють особливості тренувального процесу студентських команд NCAA (США), було встановлено, що тренувальний та ігровий процеси характеризуються високою інтенсивністю й ретельним контролем зовнішніх і внутрішніх навантажень. Особливістю є жорстка спеціалізація: кожен гравець має індивідуальний план підготовки на основі даних GPS, сенсорних датчиків, біомеханічного аналізу. Значну роль відіграють відеоаналіз та аналітика ігор, щоденний моніторинг навантаження та відновлення, де психологічний супровід є обов'язковим елементом.

Отримані дані дозволили провести порівняльний аналіз українських та закордонних баскетбольних команд та систематизувати спільні та відмінні особливості тренувального процесу баскетболісток (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Кількість та спрямованість тренувальних занять упродовж підготовчого та змагального періодів

№ з/п	Показник	Українські команди	Закордонні команди
1	Кількість тренувань на тиждень (підготовчий період)	5–6	6–8
2	Кількість тренувань на тиждень (змагальний період)	4–5	5–6
3	Основна спрямованість	Фізична підготовка (загальна + силова)	Техніко-тактична та інтегрована фізична підготовка

Як видно в таблиці 3.1, закордонні команди мають більшу кількість тренувань на тиждень і приділяють більше уваги інтеграції фізичної та техніко-

тактичної підготовки, тоді як в Україні зберігається акцент на класичній фізичній роботі.

За характеристикою змісту тренувальних занять в українських командах спостерігається традиційне структурування тренувань із чітким розмежуванням компонентів, тоді як закордонні колективи широко застосовують інноваційні методики, інтегруючи фізичні та техніко-тактичні завдання. Було з'ясовано, що закордонні баскетболістки тренуються довше й інтенсивніше, а контроль навантажень здійснюється з використанням сучасних технологій. В Україні контроль здебільшого базується на досвіді та візуальній оцінці тренера (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Зміст, тривалість та інтенсивність тренувальних занять у досліджуваних командах

№ з/п	Компоненти занять	Українські команди	Закордонні команди
1	Розминка	Традиційна, загальнорозвивальні вправи	Динамічна, з елементами ігрової специфіки
2	Спеціальні вправи	Обмежений набір, класичні методики	Використання інноваційного обладнання (сенсорно-моторні системи, тренажери)
3	Техніко-тактичні завдання	Виконуються після фізичної роботи	Інтегровані з фізичною підготовкою
4	Силова та функціональна підготовка	Окремі заняття, загальний характер	Поєднання із специфічними ігровими ситуаціями
5	Тривалість тренування	90–120 хв	120–150 хв
6	Інтенсивність	Середня, пікові навантаження у підготовчому періоді	Висока, підтримується протягом сезону
7	Контроль навантажень	Візуальна оцінка тренера	GPS, моніторинг ЧСС, відеоаналіз

Встановлені особливості спільних та відмінних рис тренувального процесу досліджуваних команд представлені в таблиці 3.3.

Вивчення тренувальних процесів українських та закордонних баскетболісток надало змогу не лише ідентифікувати особливості кожної

системи, але й визначити напрями, які доцільно адаптувати для підвищення ефективності підготовки спортсменок в Україні:

- закордонні команди характеризуються більшою кількістю тренувальних занять і вищим рівнем інтеграції фізичної та техніко-тактичної підготовки;
- у тренуваннях за кордоном активно застосовуються інноваційні технології контролю навантажень (GPS, відеоаналіз, сенсорно-моторні системи), тоді як в Україні контроль здебільшого здійснюється традиційними методами;
- психологічна підготовка у провідних баскетбольних країнах є системним компонентом процесу, тоді як в Україні має епізодичний характер;
- українські тренувальні програми частіше акцентують увагу на загальній фізичній роботі, тоді як за кордоном переважає інтеграція спеціальної фізичної підготовки в ігрові ситуації.

Таблиця 3.3

Спільні та відмінні риси тренувального процесу у досліджуваних командах

№ з/п	Тренувальний процес	Україна	Закордон
1	Структура циклу	Подвійна періодизація	Багаторівнева періодизація
2	Фізична підготовка	Акцент на загальній підготовці	Інтеграція у специфічні вправи
3	Техніко-тактична підготовка	На всіх етапах сезону. Фізична підготовка – до 50% у підготовчому періоді; техніко-тактична – 30–35%.	Більший відсоток у структурі тренувань; більший акцент на техніко-тактичній підготовці (40–45%); фізична – інтегрується в ігрові ситуації.
4	Використання технологій	Відеоаналіз, інколи трекінг навантажень	GPS, FITLIGHT, сенсорно-моторні системи на постійній основі
5	Психологічна підготовка	В окремих випадках	Системний компонент підготовки
6	Організаційні умови	Обмежені ресурси, нестабільне фінансування, недостатня кількість інноваційного обладнання	Потужна інфраструктура, стабільне фінансування, сучасні методики та медичний супровід

3.2. Порівняльна оцінка фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості баскетболісток в Україні та за кордоном

У процесі становлення спортивної майстерності баскетболісток важливе значення має цілісна оцінка різних складових підготовленості: фізичної, техніко-тактичної, психологічної [5, 7, 8]. Саме ці компоненти визначають здатність гравчинь досягати високих результатів у змагальній діяльності, адаптуватися до специфічних умов гри та реалізовувати свій потенціал на міжнародній арені. Порівняльний аналіз цих показників між українськими командами та командами інших країн дозволяє виявити сильні та слабкі сторони становлення спортивної майстерності і окреслити напрями її вдосконалення у вітчизняному баскетболі.

Для порівняння фізичної підготовленості було використано стандартизовані тестові вправи:

- стрибок вгору для визначення рівня вибухової сили,
- біг на 20 м для визначення рівня швидкості,
- тест на зміну напрямку (Agility T-test) для визначення рівня швидкісно-координаційних здібностей,
- Yo-Yo intermittent tests для визначення рівня спеціальної витривалості,
- жим лежачи для визначення рівня максимальної сили.

Узагальнення та огляд емпіричних досліджень [42, 44, 48, 54] дозволило встановити показники фізичної підготовленості баскетболісток США (WNBA / NCAA D1) та Європи (EuroLeague/elite clubs), що представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Показники фізичної підготовленості баскетболісток різних країн (узагальнено за даними відкритих інформаційних джерел)

№ з/п	Тестові вправи	Команди			
		США: WNBA, NCAA		Європа (Євроліга)	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S
1	Стрибок у висоту з місця, см	57,8	1,91	53,3	1,87
2	Біг 20 м, с	3,0	0,51	3,1	0,62
3	Agility (T-test), с	9,5	0,73	10,0	0,88
4	Yo-Yo Intermittent Recovery L1, м	1524	97	1470	85
5	Жим лежачи, кг	58,9	2,53	54,7	2,38

Для встановлення показників фізичної підготовленості українських баскетболісток та гравчинь Вищих ліг Литви – команда «Aistes LSU Kaunas» та Польщі – команда «LKS KK Lodz» було проведено педагогічне тестування за прийнятим протоколом. Отримані дані представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Показники фізичної підготовленості баскетболісток України, Литви та Польщі

№ з/п	Тестові вправи	Команди						t	P
		Україна (Суперліга, Вища ліга) (n=28)		Литва «Aistes LSU Kaunas» (n=14)		Польща «LKS KK Lodz» (n=14)			
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
1	Стрибок у висоту з місця, см	45,9	1,84	49,6	1,69	47,6	1,72	7,43	<0,05
2	Біг 20 м, с	3,5	0,21	3,2	0,17	3,3	0,19	5,58	<0,05
3	Agility (T-test), с	10,4	0,85	10,1	0,76	10,2	0,83	2,22	>0,05
4	Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1, м	1180	83	1348	74	1295	67	7,76	<0,05
5	Жим лежачи, кг	40,4	2,98	48,6	2,08	45,9	2,10	8,38	<0,05

Аналіз представлених даних у таблицях 3.4, 3.5 дозволяє стверджувати, що у баскетболісток команд США середні показники стрибка вгору вищі. Як результат, це може підкреслювати інтенсивну роботу за спеціальними програмами, що охоплюють сплановані цикли силової підготовки, олімпійські підходи, пліометрію і більший доступ до ресурсів та обладнання. В Європі показники близькі до американських на елітному рівні, але більша варіабельність між клубами. В українських командах баскетболістки мають нижчі показники стрибка вгору на 5–10% порівняно з елітними закордонними вибірками.

Результати бігу на 20 м. вказують, що американські гравчині мають кращу стартову швидкість і краще виконують короткі прискорення. Європейські гравчині часто демонструють гарну здатність до контролю темпу гри і змін напрямку завдяки тренувальним вправам на координацію. Українські баскетболістки частіше знаходяться в нижньому діапазоні наведеної шкали.

За результатами Yo-Yo тесту баскетболістки провідних закордонних ліг демонструють вищі показники спеціальної витривалості, що відображає потреби інтенсивного темпу гри і регулярні матчеві навантаження. Різниця частково пояснюється більшою кількістю матчів, різноманітністю тренувальних впливів і використанням інтервальних тренувань в підготовці.

Систематичні силові програми тренувань в NCAA/WNBA (індивідуалізація програми, періодизація, профілактика) дають перевагу американським спортсменкам у тестах силової й вибухової підготовленості [54]. Багато європейських клубів також активно впроваджують силові програми, але доступ і підхід різняться між країнами і клубами. В Україні фізична підготовка часто базується на класичних методах, які менш адаптовані до індивідуальних потреб гравчинь. Дослідження показують, що баскетболістки з команд WNBA або провідних європейських ліг демонструють вищі показники вертикального стрибка, швидкості зміни напрямку руху (тест T-drill) та спеціальної витривалості (тест Yo-Yo IR1).

Техніко-тактична підготовленість визначає ефективність прийняття і реалізації ігрових рішень у конкретних ігрових ситуаціях і є однією з провідних компонентів спортивної майстерності у баскетболі. За останні 5–7 років у світовому жіночому баскетболі (особливо в WNBA та Women's EuroLeague) відбулися помітні трансформації: зміна профілю ігрових патернів (зростання ролі триочкових кидків та контр-атакуючих дій), поява «positionless» підходу та застосування оптичного трекінгу для оцінки параметрів кидка й якості атак [62]. Ці зміни мають прямі наслідки для змісту техніко-тактичної підготовки і методів її оцінки [42].

Аналіз базується на рецензованих дослідженнях та аналітичних звітах останніх років, які досліджують тактико-технічні параметри жіночих матчів у WNBA, EuroLeague Women і у національних чемпіонатах. Для порівняння використано: традиційну статистику (очки, передачі, підбирання, % реалізації триочкових), класифікацію play-types (transition vs half-court; pick-and-roll,

isolation), а також сучасні метрики shot quality / expected value там, де вони доступні (оптичний трекінг) [37, 50, 62, 64].

У таблиці 3.6 представлено узагальнені середні значення ключових техніко-тактичних показників гри у жіночому баскетболі на основі відкритих статистичних даних WNBA, EuroLeague Women та аналізу техніко-тактичних дій команд Суперліги України за останні сезони. Дані охоплюють найбільш інформативні параметри, що характеризують ефективність командної та індивідуальної діяльності спортсменок – результативність (очки), організацію атаки (асисти), показники триочкових кидків, втрати м'яча, структуру володінь (контр-атаки) і частку використання тактичних взаємодій (*pick-and-roll* та *ball-screen*).

Таблиця 3.6

Порівняльні ігрові техніко-тактичні показники в командах

№ з/п	Параметри техніко-тактичних дій (за матч)	WNBA / NCAA (n=28)		Євроліга, Литва, Польща (n=28)		Україна (Суперліга / Вища ліга) (n=28)		t	P
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
1	Двоочкові влучання за гру	18,2	1,25	16,4	1,34	13,9	1,29	12,67	<0,05
2	Асисти (командні)	23,3	1,54	21,7	1,42	16,4	1,32	18,00	<0,05
3	Триочкові кидки, %	38,1	2,01	35,6	1,89	28,8	2,23	16,39	<0,05
4	Командні втрати	12,7	1,63	14,3	1,72	16,5	1,33	-9,56	<0,05
5	Частка швидких атак, %	25,4	1,95	20,2	1,85	16,3	1,75	18,38	<0,05
6	Частка pick-and-roll / ball-screen usage, %	30,6	2,11	28,4	2,36	22,1	2,08	15,18	<0,05

Як видно з отриманих даних, рівень результативності (18,2 очок у WNBA проти 13,9 в Україні) свідчить про вищу інтенсивність атакуючих дій і кращу реалізацію ігрових моментів у спортсменок американських та провідних європейських клубів. Це обумовлено як вищою швидкістю гри, так і глибшою ротацією складу, що дозволяє підтримувати високий темп упродовж усього матчу [60, 64].

Показник результативних передач (командних асистів) є маркером якості командної взаємодії. У WNBA середній командний показник становить 23,3 передачі за гру, що перевищує аналогічний показник українських команд (16,4)

приблизно на 30-40 %. Це свідчить про домінування командних взаємодій атаки у провідних чемпіонатах і меншу частку індивідуальної гри.

Водночас точність триочкових кидків залишається стабільно вищою у WNBA (38,1 %) порівняно з українськими командами (28,8 %). Така різниця може бути зумовлена як технічною підготовленістю гравчинь, так і ширшим використанням систем відеоаналізу для корекції кидкової підготовки.

Щодо втрат м'яча, то показники американських та європейських клубів (12,7 і 14,3) свідчать про кращу реалізацію принципів контролю м'яча й темпу гри. Українські команди демонструють вищі значення (16,5), що може бути наслідком нижчої швидкості прийняття рішень та меншої кількості тренувань, спрямованих на відпрацювання ігрових сценаріїв.

Важливою характеристикою сучасного баскетболу є частка швидких атак (transition possessions). У WNBA цей показник сягає 25,4 %, тоді як у європейських клубах – 20,2 %, а в українських – 16,3 %. Це вказує на різницю в структурі гри: американські команди використовують високий темп і агресивний перехід із захисту в атаку, тоді як європейські більше тяжіють до позиційного стилю.

Нарешті, використання комбінацій *pick-and-roll* або *ball-screen* у WNBA становить 30,6 % від загальної кількості атак, що перевищує українські показники на 8 %. Це може свідчити про більш складну структуру атакувальної взаємодії, де технічна підготовленість поєднується з високим рівнем тактичного мислення.

Підсумовуючи аналіз, можна стверджувати, що техніко-тактична підготовленість баскетболісток американських та європейських клубів характеризується:

- вищими темпами гри та часткою швидких атак;
- більш ефективною системою передач і колективних дій;
- стабільнішими показниками реалізації триочкових кидків;
- нижчими втратами м'яча;

- активнішим використанням сучасних атакувальних патернів (*pick-and-roll, drive & kick*).

У свою чергу, українські команди мають сильні сторони у традиційній позиційній грі, але потребують підвищення рівня кидкової стабільності, швидкості прийняття рішень і розвитку системного аналізу техніко-тактичних показників на основі цифрової аналітики. Серед сильних сторін української школи також слід відзначити добру теоретичну підготовку тренерів у частині техніки та індивідуальної майстерності гравців.

Одна з ключових компонентів спортивної майстерності у командних видах спорту, яка визначає здатність спортсменок до стабільної реалізації технічних і тактичних навичок у стресових ігрових ситуаціях є психологічна підготовка. За останні роки у світовому жіночому баскетболі посилюється акцент на цілісну інтеграцію психологічної підготовки в загальну систему підготовки. Одночасно зростає інтерес до інструментального оцінювання (когнітивний load, time-to-decision) для вимірювання ефективності психологічної підготовки [35].

Як показує проведений аналіз, у провідних баскетбольних лігах світу психологічна підготовка є невід'ємною складовою тренувального процесу. Так, у США обов'язковою є робота зі спортивними психологами, індивідуальні консультації та тренінги на розвиток лідерства [38]. В Європі переважають групові форми роботи, спрямовані на формування командного духу та згуртованості [28]. В Україні психологічна підготовка ще не набула системного характеру й часто обмежується окремими елементами мотиваційної роботи (табл. 3.7).

У літературі психологічна підготовка в спорті розглядається як сукупність навичок і методик, що підвищують стресостійкість, концентрацію, впевненість, мотивацію та якість прийняття рішень [22, 28]. Сучасні інтервенції поєднують індивідуальну роботу зі спортсменкою та групові тренінги, часто вбудовуючи практики в психологічний супровід та техніко-тактичні сесії з метою перенесення навичок в ігрові умови.

Таблиця 3.7

Особливості психологічної підготовки баскетболісток у різних країнах

№ з/п	Критерій	США (WNBA, NCAA)	Європа (Литва, Польща)	Українські команди
1	Інтеграція психолога в команду	Висока – штатні/контрактні психологи, регулярні індивідуальні сесії	Середня, висока – психологи у провідних клубах, групові програми	Низька, середня – епізодичні сесії, рідко, штатні психологи
2	Використання доказових інтервенцій	Широко застосовують, є інтервенційні програми	Часто застосовують в елітних клубах	Обмежено, поодинокі проекти/дослідження
3	Навчання decision-making у game-like drills	Системне (інтеграція у техніко-тактичні заняття)	Поширюється	Переважно розрізнено
4	Моніторинг когнітивного навантаження та ментального стану	Активно впроваджується (тестування і практика)	Зростає в топ-клубах	Практично відсутній, поодинокі дослідження
5	Фокус програм	Індивідуалізація, well-being, resilience	Командна згуртованість + індивідуальний підхід	Мотивація, адаптація до тренувань; недостатня системність

Вивчення особливостей психологічної підготовки баскетболісток в провідних країнах дало змогу визначити інструменти, за допомогою яких здійснюється психологічний супровід та оцінюється готовність гравчинь (табл. 3.8).

Слід відзначити, що системність психологічної підготовки у США та Європі є одним із ключових чинників високих спортивних результатів, тоді як в Україні ця складова потребує суттєвого вдосконалення.

У США та провідних європейських клубах психологічна підготовка інтегрована системно (штатні спеціалісти, програми mindfulness / PST, моніторинг), тоді як в Україні ця складова залишається фрагментарною.

У США та країнах Європи спортсмени мають регулярну підтримку спортивних психологів, що забезпечує розвиток навичок управління стресом, концентрації, мотивації. В Україні психологічна підготовка зазвичай залишається на рівні загальних настанов тренера, без системного залучення фахівців, що негативно впливає на стабільність виступів у складних ігрових ситуаціях.

Таблиця 3.8

Інструменти для оцінки психологічної підготовленості баскетболісток в провідних країнах

№ з/п	Параметр вимірювання	Інструмент	Процедура	Застосування
1	Тривожність перед змаганням	CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2)	Перед матчем (Т-30–Т-10 хв)	Показує рівні когнітивної/соматичної тривоги
2	Ментальна стійкість	SMTQ / MTQ48 / Sport Mental Toughness Questionnaire	Анкетування, 20–48 питань	Вимірює resilience, confidence, constancy
3	Самоефективність	General Self-Efficacy Scale / Task-specific scales	Перед/після тренувального циклу	Корелює з виконанням технічних дій
4	Командна згуртованість	GEQ (Group Environment Questionnaire)	Раз на сезон/після зборів	Оцінка суб'єктивного клімату
5	Ментальне навантаження	NASA-TLX / спеціалізовані метрики + поведінкові (time-to-decision)	Після ігрових епізодів/тренувань	Поєднувати з відеоаналітикою; корелює з помилками
6	Mindfulness / увага	MAAS (Mindful Attention Awareness Scale)	До і після інтервенції	Використовується для оцінки ефективності mindfulness-програм

Слід відзначити, що системність психологічної підготовки у США та Європі є одним із ключових чинників високих спортивних результатів, тоді як в Україні ця складова потребує суттєвого вдосконалення.

У США та провідних європейських клубах психологічна підготовка інтегрована системно (штатні спеціалісти, програми mindfulness / PST, моніторинг), тоді як в Україні ця складова залишається фрагментарною.

У США та країнах Європи спортсмени мають регулярну підтримку спортивних психологів, що забезпечує розвиток навичок управління стресом, концентрації, мотивації. В Україні психологічна підготовка зазвичай залишається на рівні загальних настанов тренера, без системного залучення фахівців, що негативно впливає на стабільність виступів у складних ігрових ситуаціях.

Практичні кроки для України передбачаючи базову психологічну діагностику, пілотні інтервенції mindfulness та PST, інтеграцію decision-making drills, навчання тренерів, дозволять підвищити психологічну підготовленість і, як наслідок, спортивну майстерність гравчинь.

Підсумовуючи (табл. 3.9), порівняльний аналіз показав, що у США перевагою є високий рівень фізичної атлетичності та розвинена система психологічної підтримки.

Таблиця 3.9

Порівняльна характеристика підготовленості баскетболісток в Україні та за кордоном

№ з/п	Вид підготовленості	Параметри оцінки	Україна	Зарубіжні країни (США, Іспанія, Литва тощо)
1	Фізична підготовленість	Сила, витривалість, швидкість, вибухова сила, координація	Задовільний рівень, зниження потужності спринту в 4-й чверті	Високий рівень завдяки застосуванню індивідуальним програмам силової підготовки
2	Технічна підготовленість	Володіння м'ячем, точність кидків, передач, ведення під тиском	Нерівномірність технічних навичок, формування залежить від школи та регіону	Висока стандартизація, спеціалізовані тренування з індивідуальної техніки
3	Тактична підготовленість	Розуміння командної стратегії, дії в системі захисту та наступу	Обмежене застосування складних тактичних схем, більше – загальнокомандні	Активна аналітика (Hudl, Synergy), підготовка до суперника на основі відеоаналізу
4	Психологічна підготовленість	Упевненість, стресостійкість, мотивація, ігрове мислення	Нерівномірна, часто обмежена доступність психологів у командах	Систематична робота зі спортивними психологами, ментальні тренування
5	Змагальна підготовленість	Частота участі в іграх, турнірах, рівень суперників	Обмежена кількість ігор на міжнародному рівні, короткий сезон	Багатоігровий сезон (30+ ігор), регулярні міжнародні турніри

У європейському баскетболі домінують командні тактичні схеми та комплексна підготовка, що забезпечує стабільність результатів. В Україні

спостерігається позитивна динаміка, проте рівень фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості поки поступається провідним світовим країнам. Це вказує на необхідність впровадження сучасних методик тренувального процесу, посилення психологічного супроводу та вдосконалення системи підготовки баскетболісток.

3.3. Аналіз чинників, що визначають рівень спортивної майстерності баскетболісток різних країн

Рівень спортивної майстерності баскетболісток формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких провідними є: система підготовки, матеріально-технічна база, кадрове забезпечення, організація змагань, фінансування, а також соціокультурне середовище розвитку жіночого спорту [8, 9, 10]. Кожен із цих елементів має свою специфіку в різних країнах, що зумовлює певні відмінності у динаміці становлення спортивної майстерності.

Розглянемо детальніше чинники, що визначають рівень спортивної майстерності баскетболісток США. Так, система розвитку жіночого баскетболу у США вважається найбільш ефективною у світі, що підтверджується домінуванням американських спортсменок на міжнародній арені (олімпійські чемпіонки з 1996 року, чемпіонки світу 2010, 2014, 2018, 2022 рр.) та стабільно високим рівнем змагань у WNBA.

Одним із визначальних чинників є багаторівнева система розвитку спортсменок, прослідковується від шкільних програм (High School Basketball) до студентських ліг NCAA Division I–III, і далі до професійного рівня (WNBA). Ця система забезпечує безперервність підготовки, а також відбір і поступове удосконалення техніко-тактичної та фізичної майстерності на кожному етапі [50, 64].

На шкільному рівні формується базова фізична підготовленість, акцентується увага на правильній техніці володіння м'ячем, руховій координації, силі та швидкості. На університетському етапі тренувальний

процес має комплексно-спеціалізований характер: поєднується розвиток фізичних якостей з інтенсивною ігровою практикою, тактичною освітою та психологічною підготовкою до високих навантажень [4, 32]. Завдяки цьому до моменту потрапляння у WNBA спортсменки мають уже 6-8 років системної підготовки в умовах науково обґрунтованих тренувальних програм.

Сучасний американський баскетбол є прикладом інтеграції спортивної науки у тренувальний процес. Більшість клубів WNBA мають власні аналітичні відділи, які проводять біомеханічний аналіз рухів, відстежують параметри серцево-судинної системи, навантаження і відновлення спортсменок за допомогою технологій GPS, Catapult, Polar, Vert і KINEXON [31, 40]. Також широко застосовуються відеоаналітичні платформи (Hudl, Synergy Sports) для вивчення техніко-тактичних дій, що дозволяє тренерам персоналізувати підготовку з урахуванням позиційних ролей і фізіологічних особливостей спортсменок [41].

Суттєвим чинником є психологічний супровід, який є невід'ємною частиною тренувального циклу та передбачає індивідуальні консультації зі спортивними психологами, роботу над управлінням стресом, концентрацією уваги, розвитком командної згуртованості та лідерських якостей [29, 35]. У WNBA активно впроваджуються програми “mental resilience”, які спрямовані на підтримку емоційного балансу гравчинь під час тривалого сезону. Згідно з дослідженням [61], понад 80% команд NCAA Division I мають штатних психологів або ментальних консультантів. Це створює культуру психологічного благополуччя, яка безпосередньо впливає на стабільність і результативність спортсменок.

У США жіночий баскетбол має високий суспільний престиж. Рівність у доступі до ресурсів і спортивної освіти забезпечується законом Title IX (1972), що гарантує однакові можливості для жінок у коледжах і університетах. Це сприяло створенню системи, де баскетболістки мають рівні права на тренувальну базу, академічну підтримку, стипендії та спортивне спорядження,

як і чоловіки [42]. Соціальна легітимізація жіночого спорту є важливим психологічним стимулом для розвитку майстерності.

Ще одним визначальним чинником є високий рівень конкуренції. Сезон NCAA триває 5-6 місяців і включає до 30 ігор, тоді як у WNBA понад 40 ігор, не враховуючи передсезонних та міжнародних матчів. Ігрова щільність сприяє формуванню змагальної витривалості, стабільності техніки під тиском та адаптації до стресових ситуацій [56].

Високий рівень фінансування WNBA і NCAA є ще одним ключовим чинником. Професійні клуби забезпечені інфраструктурою, сучасним обладнанням, медичною підтримкою, а також маркетинговими можливостями для гравчинь [4, 12]. Високі заробітки спортсменок створюють мотиваційну стабільність і можливість зосередитися на розвитку спортивної форми.

Тренерський корпус WNBA та NCAA має високий рівень професійної освіти, що відображається в ступені магістра або PhD зі спортивних наук чи фізіології. Федеральна система ліцензування (USA Basketball Coaching License) гарантує, що тренери володіють знаннями з біомеханіки, спортивної медицини, психології та аналітики даних [50]. Такий рівень підготовки кадрів забезпечує науково обґрунтований підхід до формування спортивної майстерності.

Як видно з таблиці 3.10, рівень спортивної майстерності баскетболісток США визначається високими показниками (вертикальний стрибок біля 60 см, VO_2max до $54 \text{ мл} \cdot \text{кг}^{-1} \cdot \text{хв}^{-1}$), що забезпечують вибухову силу, витривалість і швидкість пересувань. Тактична глибина гри проявляється у високому рівні асистів (23,3) і стабільній реалізації триочкових (понад 36 %). Значну роль відіграє психологічний компонент: середній показник психологічної стійкості за шкалою Connor–Davidson (72–78 балів) перевищує середньоєвропейський рівень на 10–15 %, що свідчить про ефективність програм mental resilience. Організаційно-технологічні умови (щільний ігровий графік, повний річний цикл, системна наукова підтримка) створюють оптимальне середовище для сталого вдосконалення майстерності.

Таблиця 3.10

Ключові чинники, що визначають рівень спортивної майстерності баскетболісток у США (узагальнено із джерел за 2018–2024 рр.)

№ з/п	Група чинників	Характеристики	Середні дані (WNBA / NCAA)	Джерела
1	Фізична підготовленість	Вертикальний стрибок	48–62 см	Naylor A. et al., 2019;
		Час спринту на $\frac{3}{4}$ майданчика (22 м)	3,1–3,4 с	Towner R. 2023
		Відсоток жиру в організмі	14–18 %	Hernandez et al., 2023
		VO ₂ max	49–54 мл·кг ⁻¹ ·хв ⁻¹	Hernandez., 2023
2	Техніко-тактичні показники	Асисті за гру (WNBA середнє)	23,3	WNBA Stats, 2024
		Реалізація триочкових кидків	35,8 %	WNBA Stats, 2024
		Transition possessions	23,6 %	Ransdell, L. B. 2020
		Втрати (turnovers)	12,1 ± 1,5	Termedia, 2023
3	Психологічна підготовка	Кількість сесій зі спортивним психологом (на сезон)	8–12	Gould & Whitley, 2020
		Індекс психологічної стійкості (за шкалою Connor-Davidson)	72–78 балів	NBCA Report, 2022
4	Організаційно-структурні чинники	Тривалість тренувального циклу (сезон + міжсезоння)	48–50 тижнів	NCAA Reports, 2023
		Частота тренувань (ігрових + фізичних)	10–12 сесій/тиждень	USA Basketball, 2022
		Кількість офіційних матчів (WNBA/NCAA)	35–45 / 28–32	NCAA Reports, 2024
5	Технологічне забезпечення	Використання GPS/візуального моніторингу	95 % команд NCAA Division I	NCAA Reports, 2024
		Застосування аналітичних платформ (Hudl, Synergy Sports)	100 % команд WNBA	WNBA Annual Report, 2024
6	Соціальні та фінансові чинники	Середня зарплата гравчині WNBA	\$120–150 тис. / сезон	WNBA Annual Report, 2024
		Участь у програмах ментального розвитку	85 % команд NCAA Division I	NBCA Report, 2022

У країнах Західної та Центральної Європи формування спортивної майстерності баскетболісток має системний і багаторівневий характер, що інтегрує державну підтримку, потужну клубну структуру, розвинену систему юніорських ліг і тісну співпрацю між федераціями, університетами та тренерськими асоціаціями [34, 36].

Провідні європейські баскетбольні держави (Іспанія, Франція, Італія, Туреччина, Сербія та Бельгія) демонструють високий рівень професіоналізації жіночого баскетболу, що відображається у стабільних результатах у Євролізі та на чемпіонатах Європи. Вдалося з'ясувати основні чинники, що визначають рівень спортивної майстерності баскетболісток (табл. 3.11)

Таблиця 3.11

Ключові чинники спортивної майстерності баскетболісток у провідних європейських країнах

№ з/п	Країна	Система підготовки	Наукове забезпечення	Фінансування клубів (млн євро/сезон)	Акцент підготовки	Психологічний супровід	Джерела
1	Іспанія	4-рівнева модель (академії, клуби, університети, збірна)	Відеоаналіз, тестування GPS, біомеханіка	1.0–2.5	Тактична грамотність, командна взаємодія	Системний (обов'язкові психологи)	FIBA Europe (2024), Cárdenas et al. (2022)
2	Франція	Державна програма sport-études, INSEP	Повна підтримка наукових центрів	2.0–3.0	Баланс техніки і фізики	Ментальний коучинг, групові сесії	INSEP Annual Report (2023)
3	Італія	Академічно-клубна система	Співпраця з університетами	1.2–1.8	Комбінаційна гра, агресивний пресинг	Середній рівень	Italian Basketball Fed. (2023)
4	Сербія	Клубно-державна модель, акцент на ДЮСШ	Обмежене, але якісне	0.6–1.0	Індивідуальна техніка, боротьба	Високий (ментальна стійкість)	Sampaio et al. (2023)
5	Туреччина	Потужна клубна система (Galatasaray, Fenerbahçe)	Сучасні технології GPS, аналіз навантажень	2.5–4.0	Фізична сила, динаміка	Високий (постійний психолог у команді)	Turkish Basketball Report (2024)
6	Бельгія	Децентралізована модель клубів	Часткове (університетські лабораторії)	0.8–1.3	Командна згуртованість	Середній	FIBA Europe (2024)

У більшості європейських країн діє ієрархічна модель, де спортсменки проходять етапну багаторівневу підготовку починаючи з дитячо-юнацької школи, потім регіональні академії, далі клуби другої ліги, і впродовження елітні

клуби Євроліги. В Іспанії, наприклад, Академія *Siglo XXI* (Барселона) та програми клубів *Perfumerías Avenida* і *Valencia Basket* формують гравчинь із 14–15 років.

У Франції та Італії активно розвивається модель *sport-études* – це поєднання середньої або вищої освіти з інтенсивним тренувальним процесом. Це забезпечує не лише спортивний розвиток, а й соціальну стабільність спортсменок.

Тренувальний процес підтримується аналітикою і технологіями: відеоаналізом ігрових дій, моніторингом навантажень за допомогою GPS, системами відстеження відновлення [37].

У Франції, Іспанії та Туреччині бюджет жіночих команд Євроліги сягає 1,5–3 млн євро на сезон, що дозволяє залучати іноземних фахівців, дієтологів, спортивних психологів та аналітиків [69].

У клубах *Bourges Basket* (Франція) та *Fenerbahçe* (Туреччина) існують обов'язкові програми ментальної підготовки, спрямовані на розвиток лідерських якостей, колективної взаємодії та стресостійкості.

Європейські баскетболістки відзначаються високим рівнем розуміння командних комбінацій, зонного захисту, переходів “off-ball”, що компенсує нижчий середній рівень атлетизму порівняно з WNBA [56].

Таким чином, для провідних європейських країн характерною є інтеграція науки, освіти та клубної системи, що забезпечує стабільне зростання рівня підготовленості баскетболісток. Основна тенденція проявляється у зміщенні акценту з фізичної домінантності на когнітивно-тактичну ефективність і розвиток психологічної стійкості. Європейська модель є більш збалансованою, ніж американська: вона передбачає поетапне формування майстерності, орієнтацію на колективну гру та довготривалу кар'єру спортсменок.

Проведений аналіз чинників становлення спортивної майстерності баскетболісток Вищих ліг Литви – команда «Aistes LSU Kaunas» та Польщі – команда «LKS KK Lodz» дозволяє говорити, що це приклади країн Центрально-Східної та Північно-Східної Європи, де жіночий баскетбол має різний

історичний та інституційний бекграунд. Обидві країни демонструють наявність розвиненої ліги, молодіжних програм і міжнародної участі, проте відрізняються за масштабом інвестицій, роллю іноземних гравчинь і доступом до аналітики та технологій. В таблиці 3.12 наведено поетапний розгляд основних чинників із конкретними даними й джерелами.

Таблиця 3.12

Основні чинники становлення спортивної майстерності баскетболісток команд Польщі й Литви

№ з/п	Показник	Польща (Orlen / Basket Liga Kobiet)	Литва (Moterų Lyga / MLKL)
1	Кількість команд у Вищій лізі (2024–25)	10 команд	6 команд (MLKL A-Division, 2024–25)
2	Середнє число офіційних матчів/сезон для клубу	30–36 (рег. сезон + плей-оф)	20–28 (внутрішня + балтійські/євротурніри)
3	Частка іноземних гравчинь у топ-клубах	Висока (зазвичай 30–50% ростера в окремих клубах)	Помірна; провідні клуби мають 1–3 легіонерки
4	Участь у єврокубках / міжнародних турнірах	Деякі клуби беруть участь (FIBA Europe Cups / EuroCup Women)	Провідні клуби/національні збірні – участь у Baltic / FIBA кваліфікаціях
5	Кількість міжнародних трансферів (контекст)	13 149 трансферів – вказує на високий рівень	Те саме – впливає на ринок робочої сили гравчинь
6	Наявність академічних/університетських програм	Університетські та спортивні програми; активний розвиток	Програми «спорт+університет» (LCC, kiti), сильна співпраця

Наведені показники в таблиці показують, що у Польській Basket Liga Kobiet – у сезоні 2024–25 налічувалося 10 команд (регулярний сезон та плей-офи), що забезпечує достатню кількість офіційних ігор і регулярну ігрову практику для гравчинь. Це дає основу для конкурентного середовища, яке посилює адаптацію спортсменок до змагальних вимог.

У Литві Прем'єр-система жіночого баскетболу (Moterų Lietuvos krepšinio lyga – MLKL / Moterų Lyga) є компактнішою: у сезоні 2024–25 до вищого дивізіону входило близько 6 команд, що зумовлює меншу кількість внутрішніх матчів, але сильну концентрацію ресурсів у провідних клубів. Для литовських клубів додатково важливими є участь у балтійських і європейських турнірах,

які компенсують відносно компактну внутрішню лігу.

У Польщі існує система відбору і диспансеризації талантів, що базується на встановлених даних профілів антропометрії й фізичної підготовленості та впливу «вікового піку зростання» таких якостей як швидкість, стрибок, координація.

Литва має сильні традиції юнацької школи (U16/U18/U20), а участь у континентальних чемпіонатах для молоді створює якісну базу підвищення майстерності.

Суттєвий вплив на рівень ліг Польщі та Литви здійснює інтернаціоналізація складів команд, де залучення іноземних (часто американських) гравчинь та тренерів підвищує стандарти підготовки, кидкові технології та тактичні моделі. У Польщі спостерігається активне залучення легіонерок, що підвищує конкуренцію всередині ліги й впливає на тактичні вимоги до місцевих гравчинь. У Литві частково зберігається орієнтація на місцевих талантів, але провідні клуби також залучають гравчинь з інших країн Балтики та Східної Європи.

Щодо такого чинника як інфраструктура, аналітика та технології, то у Польщі модернізуються арени, клуби інвестують у відеоаналітику й базову спортивну науку. Однак доступ до передових систем моніторингу (GPS/IMU, потужна аналітика) поки ще нерівномірний. У провідних литовських клубів є стабільна база для тренувань і увага до техніки й тактики; масштаб технологічного забезпечення залежить від клубу. Деякі академічні програми (університети, кооперація з клубами) поєднують навчання і спорт (наприклад, LCC Moose program), що позитивно впливає на доступ до сучасних підходів.

Загальний рівень фінансування жіночих клубів у Польщі нижчий, ніж у західних топ-лігах, але фінансування є досить стабільним у провідних клубах. Це дозволяє лідерам ліги підтримувати професійні умови.

У Литві фінансування більш диференційоване, де провідні клуби мають стабільну підтримку, але загалом бюджети менші, ніж у великих європейських чемпіонатах. Значення культури баскетболу (широка підтримка населення)

допомагає залучати волонтерську та спонсорську підтримку для клубів і молодіжних програм.

В обох країнах існують національні програми підготовки тренерів, курси та співпраця з місцевими університетами. Польща має наукові дослідження з фізичного розвитку юнаків/дівчат, які інтегруються в методики тренувань. Литва – країна з сильною тренерською традицією і значною кількістю колишніх гравців/тренерів, які працюють у юнацьких програмах (передача знань).

Позитивна динаміка популярності жіночого баскетболу у Польщі (зростання медійної уваги, результатів на національному рівні) стимулює попит на тренування й підвищує мотивацію молоді. Однак конкуренція з іншими видами спорту і загальні культурні стереотипи щодо жіночого спорту іноді стримують залучення ресурсів.

У Литві баскетбол – це національне надбання, що формує потужний суспільний запас симпатій і підтримки. Навіть за менших бюджетів цей культурний фактор дає можливість швидше мобілізувати ресурси для клубів і юнацьких програм. Це важлива «м'яка» складова, яка сприяє мотивації й відбору таланту.

Підсумовуючи слід відмітити, що Польща має стабільну національну структуру (10 команд у топ-лізі) і активно використовує іноземних гравців. Це стимулює зростання конкурентності, але потребує посилення національної кадрової підготовки й інвестицій у аналітику, щоб трансформувати зовнішню конкуренцію у стійке підвищення майстерності місцевих гравців. На противагу, Литва виграє завдяки сильній культурній підтримці баскетболу і концентрованим ресурсам у провідних клубах.

Визначаючи чинники становлення спортивної майстерності українських баскетболісток було з'ясовано, що стан розвитку жіночого баскетболу в Україні формує сукупність специфічних чинників: історична школа підготовки, структура дитячо-юнацької системи, фінансово-організаційні можливості клубів, рівень науково-методичного забезпечення, кадровий потенціал тренерів та доступ до психологічної підтримки. Хоча країна має значний кадровий

потенціал і спортивні традиції, низка системних проблем обмежує повне розкриття потенціалу спортсменок на міжнародній арені (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Опис чинників становлення спортивної майстерності баскетболісток в Україні

№ з/п	Група чинників	Стан в Україні	Пріоритет дій
1	Система підготовки	Широка мережа ДЮСШ та ШВСМ; фрагментарний перехід до професійних клубів.	Розробити механізми підтримки переходу (стипендії, наставництво).
2	Інфраструктура	Різномірне; провідні центри – сучасні, більшість клубів – обмежені.	Будівництво більше залів. Інвестиції у силові зали, відновлення, обладнання для тестування.
3	Наукове забезпечення	Є дослідницькі центри, але немає централізованих національних баз даних.	Створити національний реєстр тестувань, стандартизувати протоколи.
4	Кадри	Сильні тренерські традиції; мало аналітиків/психологів у масі клубів.	Програми підвищення кваліфікації, обмін з ЄС та США.
5	Фінансування	Нестабільне, нижче середнього європейського рівня.	Розробити моделі залучення спонсорів, держпрограми підтримки.
6	Психологія	Епізодичні втручання; мало штатних психологів.	Запровадити базову психодіагностику, пілотні психотести, програми психологічної підтримки.
7	Міжнародні контакти	Висока міграція гравчинь за кордон; окремі успішні кейси.	Програми повернення знань, стажування тренерів.
8	Соціальна підтримка	Низька видимість, обмежена медійна кампанія.	Комунікаційні стратегії, маркетинг, підвищення престижу жіночого баскетболу.

В Україні основою підготовки є мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) та спеціалізованих шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ), де формується початкова техніка й загальна фізична підготовка. В ході дослідження визначили, що проблема полягає у нестабільному переході талановитих спортсменок з юнацьких програм у професійні клуби: процес часто ускладнює брак контрактів і відчутний економічний тиск на родини [2, 8].

Для вирішення проблем критично важливим є запровадження більш

чіткого алгоритму в шляху становлення спортсменок: «талант → академія → професійний клуб» із механізмами підтримки (стипендії, гранти, програми наставництва), що дозволило б зменшити «витік талантів» за кордон у ранньому віці.

Досліджуючи питання стану українського жіночого баскетболу визначено, що інфраструктура представлена ареною національного рівня, кількома сучасними тренувальними базами і мережею місцевих залів. Проте на рівні більшості клубів і шкіл спостерігаються: обмежений доступ до сучасних силових залів, мало обладнання для якісного моніторингу навантажень, нестача персоналізованих реабілітаційних центрів. Федерація та окремі клуби тимчасово забезпечують високі стандарти, але вони не поширені системно. Як наслідок такого стану спостерігаємо обмежені можливості для регулярного наукового моніторингу й індивідуалізації програм, що знижує темпи нарощування спортивної майстерності у багатьох гравчинь.

Продовжуючи слід відмітити, що в Україні є окремі наукові центри та університетські лабораторії, що працюють у напрямі спортивної науки, проте координація між наукою та практикою ще не має системного характеру. Відсутність національних баз тестових даних для жіночого баскетболу ускладнює формування репрезентативних нормативів та оцінку прогресу на рівні країни. Напротивагу, створення національної електронної бази тестових даних (CMJ, COD, sprint, Yo-Yo/Cooper, антропометрія), доступної для клубів і дослідницьких центрів, дозволить уніфікувати підходи і підвищити якість наукового супроводу.

Говорячи про кадрове забезпечення (тренери, медичний персонал, допоміжні фахівці тощо), рівень тренерської підготовки в Україні має сильні методичні традиції, зокрема в техніці та педагогіці. Водночас бракує масової доступності сучасних програм підвищення кваліфікації в галузях силової підготовки, спортивної аналітики та спортивної психології. Медичний і відновлювальний персонал у провідних клубах присутній, але в більшості клубів такого супроводу недостатньо. Це обмежує профілактику травм і

швидкість відновлення після ігор і важких мікроциклів.

Вивчаючи питання фінансування та мотиваційних чинників, слід відмітити, що фінансування жіночого баскетболу в Україні значно нижче, ніж у провідних європейських країнах, що призводить до втрат талантів (еміграція гравчинь), зниження мотивації для професійного вибору спорту у довгостроковій перспективі, обмежень у можливостях інвестувати у інфраструктуру і науку.

Розглядаючи такий чинник як психологічна підготовка, необхідно відзначити, що психологічна підтримка у кращих клубах і національних збірних організована на рівні епізодичних програм: окремі тренінги, консультації зі спортивним психологом, тренінги з підготовки до матчів. Однак системність і регулярність таких програм у регіональних клубах часто відсутня [10, 22]. Відсутність планового психомоніторингу і малого числа штатних психологів знижує стійкість гравчинь до стресу й впливає на якість прийняття рішень у критичних ігрових моментах.

Вивчаючи соціокультурні чинники та популяризацію, було з'ясовано, що у теперішніх умовах жіночий баскетбол в Україні має певну популярність, але вона суттєво поступається іншим масовим видам спорту та чоловічому баскетболу. Брак масових медійних кампаній та сильного маркетингу клубів стримує зростання глядацької і спонсорської бази, що у свою чергу обмежує фінансові можливості та розвиток інфраструктури.

Позитивним чинником є те, що багато українських гравчинь отримують досвід у європейських чемпіонатах і клубах, що сприяє передачі знань і практик назад до країни. Водночас, якщо не створити умови для повернення знань (програми обміну, стажування для тренерів), цей досвід може не трансформуватись у національні зміни.

Можна підсумувати, що Україна володіє вагомим людським і методичним потенціалом для підвищення рівня спортивної майстерності жіночого баскетболу. Однак для того, щоб закріпити та розвинути ці переваги, необхідна системна робота: від уніфікації методів тестування й посилення

наукового супроводу до стабілізації фінансування і створення сталих програм психологічного супроводу.

Вивчивши чинники, що впливають на становлення спортивної майстерності баскетболісток провідних країн та України можна коротко представити їх порівняльний аналіз (табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Порівняльна характеристика основних чинників розвитку спортивної майстерності баскетболісток різних країн

№ з/п	Чинник	Країни		
		США (WNBA / NCAA)	Європа та клуби Польщі і Литви	Україна
1	Система підготовки	Безперервна, з інтеграцією шкільного та університетського рівнів	Орієнтація на тактику, колективну гру	Фрагментарна, нестабільний перехід з юнацького до дорослого спорту
2	Інфраструктура	Високотехнологічна, централізована	Варіює, у топ-клубах – високий рівень	Обмежена, нерівномірна
3	Фінансування	Високе, комерційна підтримка	Середнє, частково державне	Низьке, переважно бюджетне
4	Наукове забезпечення	Системна аналітика, цифрові технології	Впроваджується у провідних клубах	Епізодичне використання
5	Психологічна підтримка	Обов'язкова частина системи	Частково реалізована	Переважно відсутня
6	Соціальний статус гравчинь	Високий, професійний	Середній	Низький, нестабільний
7	Медико-біологічне забезпечення	Комплексний підхід (дієтолог, лікар, масажист, реабілітолог, спортивна медицина)	Медичний супровід, відновлення, реабілітація, харчування	Часто обмежено бюджетом клубів, відсутність окремих фахівців

Аналізуючи дані таблиці відзначимо, що у США модель підготовки ґрунтується на інтеграції шкільного, університетського та професійного рівнів. Система NCAA забезпечує безперервність розвитку спортсменок, доступ до висококваліфікованого тренерського складу та сучасної спортивної науки [50, 53]. Значна увага приділяється індивідуалізації тренувального процесу, біомеханічному аналізу рухів і моніторингу навантажень за допомогою

цифрових технологій [60].

У європейських країнах (Іспанії, Італії, Франції) базовим принципом є командна взаємодія та тактична грамотність гравчинь. Європейська школа жіночого баскетболу характеризується комплексним розвитком універсальних навичок, що забезпечує гнучкість у змінних ігрових ситуаціях [56]. Тренувальні програми містять високий відсоток ситуаційних вправ, а відеоаналіз і статистична аналітика стали невід’ємною частиною процесу підготовки.

В Україні система підготовки баскетболісток має потужну базу дитячо-юнацького резерву (ДЮСШ, ШВСМ), проте часто спостерігається фрагментарність у переході спортсменок до професійного рівня [9, 12, 13, 19]. Недостатній рівень фінансування, обмежені можливості стажувань за кордоном та низький рівень інтеграції спортивної науки у тренувальний процес стримують повну реалізацію потенціалу спортсменок.

Американські програми розвитку жіночого баскетболу базуються на високорівневій інфраструктурі – від університетських кампусів із сучасними аренами до високотехнологічних тренувальних центрів WNBA [67]. Кожен клуб має окремі аналітичні групи, що супроводжують підготовку спортсменок, включаючи фізіологів, дієтологів і спортивних психологів.

У провідних європейських клубах (наприклад “Fenerbahçe”, “Perfumerías Avenida”) забезпечено належні умови для поєднання тренувальної, відновлювальної та медико-біологічної підтримки [62]. Однак у менш фінансово забезпечених клубах Європи та особливо Східної Європи (Польща, Литва) матеріально-технічна база залишається середнім або нижчим рівнем. В Україні матеріально-технічна база залишається нерівномірно розвиненою – національні збірні отримують сучасне обладнання переважно під час підготовки до міжнародних турнірів, у той час як більшість клубів працює в умовах дефіциту ресурсів.

У США WNBA та NCAA забезпечують потужну економічну підтримку через спонсорські угоди, телеправа та маркетинг [66, 67, 68]. Високий рівень заробітної плати та соціальних гарантій сприяє професіоналізації жіночого

баскетболу. У Європі, зокрема у Франції та Іспанії, зарплати в топ-клубах є конкурентними, але значно поступаються чоловічим лігам. Водночас створено ефективну систему державних і корпоративних грантів для розвитку жіночих команд [43, 48]. В Україні ж фінансова підтримка залишається критично низькою, що негативно впливає на мотиваційний та кадровий склад команд [10, 25]. Брак стабільного фінансування зумовлює відтік талановитих гравчинь за кордон, переважно до Польщі, Угорщини, Туреччини.

Американська модель формує у спортсменок культуру лідерства, психологічну стійкість і впевненість завдяки ранньому залученню до висококонкурентного середовища [28, 38]. У Європі переважає орієнтація на колективну відповідальність, соціальну згуртованість і розвиток емоційного інтелекту гравчинь [52]. В Україні досі не сформовано сталу систему психологічного супроводу спортсменок, а питання спортивної мотивації часто залишаються поза увагою тренерського складу [8, 10, 18].

Отже, світовий досвід свідчить, що високий рівень спортивної майстерності баскетболісток формується на основі комплексного поєднання наукового супроводу, стабільного фінансування, ефективної інфраструктури та психологічної підтримки спортсменок. В Україні ж зберігається потенціал людського ресурсу, проте бракує системності у впровадженні інноваційних підходів, що гальмує зростання спортивної майстерності на міжнародному рівні.

3.4. Рекомендації для становлення спортивної майстерності баскетболісток в Україні

На основі проведеного порівняльного аналізу процесу формування спортивної майстерності у баскетболісток різних країн, виявлено низку тенденцій і чинників, що зумовлюють необхідність удосконалення національної системи підготовки спортсменок. З урахуванням отриманих результатів сформульовано комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності тренувального процесу, оптимізацію підготовки та

створення сучасної моделі становлення спортивної майстерності в умовах України (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Практичні рекомендації для становлення спортивної майстерності баскетболісток в Україні

№ з/п	Напрямок підготовки	Виявлені проблеми	Рекомендації	Практичні інструменти
1	Структура тренувального процесу	Традиційне розділення видів підготовки, низький рівень інтеграції навичок	Перехід до інтегрованих тренувальних мікроциклів	- Ігрові мікроцикли (3x3, 4x4) - Ситуаційні тренування з часовими обмеженнями - Комбіновані вправи «техніка + фізика + мислення»
2	Контроль і моніторинг навантажень	Відсутність цифрового моніторингу, суб'єктивна оцінка навантажень	Впровадження систем контролю та цифрового моніторингу	- GPS-трекери, HRV-моніторинг, RPE-щоденники - Платформи Hudl, Dartfish - Індивідуальні профілі спортсменок
3	Фізична підготовка	Недостатній рівень вибухової сили, реакції, стабільності рухів	Застосування функціональної, пліометричної та спеціальної підготовки	- Програми пліометрики - Вправи на реакцію та зміну напрямку - Тестування (Yo-Yo, CMJ, T-test)
4	Техніко-тактична підготовка	Обмежена варіативність ігрових дій, повільне прийняття рішень	Впровадження тренувань у форматі decision-making drills	- Вправи з часовим обмеженням (1–2 с) - Відеоаналіз кидкової техніки - Індивідуальні технічні програми
5	Психологічна підготовка	Відсутність системної психологічної роботи, низький рівень згуртованості	Введення програм PST, mindfulness, діагностики психологічних станів	- Тестування CSAI-2, GEQ - Mindfulness-протоколи під час розминки - Тренінги згуртованості й лідерства
6	Науково-методичне забезпечення	Відсутність єдиної бази знань і взаємодії між фахівцями	Розвиток системи науково-методичного супроводу	- Створення методичних центрів - Професійні вебінари, стажування - Методичні рекомендації для університетів і клубів
7	Організаційно-структурні умови	Нестабільний календар, слабкий зв'язок студентського й професійного спорту	Формування єдиної системи розвитку «від університету до професійного клубу»	- Єдина база статистики змагань - Уніфікація календаря ігор - Механізми партнерства між клубами та університетами

Як видно з даних, що представлені в таблиці, тренувальний процес українських команд характеризується переважанням традиційної моделі побудови занять, у якій види підготовки (фізична, технічна, тактична, психологічна) реалізуються окремо. Досвід провідних баскетбольних шкіл

(США, Іспанія, Франція, Сербія, Литва, Польща) свідчить про ефективність інтегрованого підходу, який поєднує розвиток техніко-тактичних дій, фізичних якостей і когнітивних процесів у єдиній структурі тренувального заняття.

Виходячи з таких фактів рекомендуємо:

- використовувати інтегровані мікроцикли, у межах яких фізичні завдання реалізуються через ігрові ситуації;
- впроваджувати більше ігрових ситуацій в малих групах (3x3, 4x4) для розвитку швидкості прийняття рішень;
- проводити ситуаційні тренування, що моделюють змагальні умови з обмеженням часу та простору.

Відзначаючи таку особливість як застосування сучасних технологій моніторингу навантажень слід зауважити, що в українських командах контроль навантажень здебільшого здійснюється за суб'єктивними спостереженнями тренера. У провідних країнах світу активно використовуються цифрові технології – GPS-трекери, відеоаналіз, мобільні платформи для контролю фізіологічних показників.

Виходячи з таких фактів рекомендуємо:

- впровадити системи обліку навантажень і показників відновлення (RPE, HRV, PlayerLoad);
- використовувати відеоаналіз (програми Hudl, Dartfish) для оцінювання техніки рухів;
- створити індивідуальні профілі спортсменок із фіксацією показників підготовленості та ризику травмування.

Щодо оптимізації фізичної підготовки, то українські баскетболістки поступаються закордонним у рівні вибухової сили, стабільності рухів і здатності швидко змінювати напрям. Тому ефективним підходом буде поєднання функціональної, силової та пліометричної підготовки.

Виходячи з таких фактів рекомендуємо:

- збільшити частку спеціальної фізичної підготовки, що реалізується через ігрові дії;

- впровадити пліометричні програми розвитку сили стрибка і швидкісної реакції;
- використовувати тести контролю (Yo-Yo, CMJ, T-test) для оцінювання динаміки фізичного стану.

Говорячи про удосконалення техніко-тактичної підготовки порівняльний аналіз виявив, що техніко-тактична підготовка українських команд характеризується меншою варіативністю ігрових дій і нижчою швидкістю прийняття рішень. За кордоном широко застосовуються вправи decision-making drills і технології аналітичного оцінювання ефективності кидків.

Виходячи з таких фактів рекомендуємо:

- розробити систему вправ з прийняття рішень під тиском часу (1-2 с);
- здійснювати відеоаналіз кидкової техніки (оцінка кута, ритму, стабільності);
- розробити індивідуальні програми технічної підготовки, спрямовані на усунення слабких сторін спортсменки.

Відзначаючи розвиток психологічної готовності, як важливого критерію майстерності зауважимо, що психологічна підготовка у більшості вітчизняних команд має несистемний характер. Міжнародна практика передбачає використання програм психологічних навичок, технік саморегуляції та командної згуртованості.

Виходячи з таких фактів рекомендуємо:

- упровадити мінімальні модулі психологічного супроводу команд (1 раз на місяць, психологічна діагностика);
- застосовувати короткі mindfulness-протоколи у структурі розминки або відновлення;
- проводити тренінги розвитку командної згуртованості, лідерства та стресостійкості.

В ході аналізу визначено, важливість науково-методичного забезпечення як особливості формування підготовленості баскетболісток. В Україні спостерігається недостатня інтеграція сучасних наукових знань у тренерську

практику. Необхідна системна робота щодо оновлення змісту підвищення кваліфікації фахівців.

Виходячи з таких фактів рекомендуємо:

- створити науково-методичні центри з розробки і впровадження інновацій у тренувальний процес;
- налагодити обмін досвідом між українськими та закордонними фахівцями (вебінари, стажування);
- розробити методичні рекомендації для університетських і клубних команд з урахуванням вікових і статевих особливостей гравчинь.

Попри розглянуті сторони формування спортивної майстерності баскетболісток важливе місце слід віддати і удосконаленню організаційно-структурних умов розвитку. Недостатня кількість офіційних ігор, нерівномірність змагального календаря та слабкий зв'язок між студентським і професійним спортом обмежують процес становлення майстерності.

Виходячи з таких фактів рекомендуємо:

- упорядкувати змагальний календар студентських і клубних команд, забезпечивши стабільність ігрової практики;
- створити єдину базу статистики та результатів змагань різних рівнів;
- запровадити модель співпраці університетів із клубами Вищої ліги для формування системи «студентка – професіоналка».

Як підсумок слід підкреслити, що становлення спортивної майстерності баскетболісток в Україні потребує переходу від традиційної схеми підготовки до інтегрованої, інноваційної та технологічної моделі розвитку, основними напрямками чого можуть бути:

- індивідуалізація тренувального процесу;
- впровадження цифрових технологій моніторингу;
- системна психологічна підготовка;
- підвищення науково-методичного рівня тренерів;
- формування ефективних організаційних механізмів розвитку.

Реалізація зазначених рекомендацій створить підґрунтя для підвищення

конкурентоспроможності українських баскетболісток на міжнародній арені та забезпечить науково обґрунтоване удосконалення системи формування спортивної майстерності в Україні.

Висновки до розділу 3.

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати результати порівняльного вивчення тренувального процесу, рівня підготовленості та чинників, що визначають становлення спортивної майстерності баскетболісток в Україні та за кордоном.

Встановлено відмінності у структурі та змісті тренувального процесу між українськими та закордонними командами. Тренування баскетболісток в Україні здебільшого зберігають класичну модель (підготовчий, змагальний, перехідний періоди) з переважанням традиційних засобів фізичної підготовки. Тоді як у зарубіжних командах (США, Іспанія, Польща, Литва) спостерігається високий рівень інтеграції фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки, активне застосування сучасних технологій контролю навантажень (GPS, відеоаналіз, сенсорно-моторні системи) та персоналізація тренувальних програм відповідно до ігрової позиції та індивідуальних характеристик спортсменок.

Порівняльна оцінка фізичної підготовленості показала, що баскетболістки закордонних команд мають вищі результати у тестах на вибухову силу, швидкість, спеціальну витривалість і зміну напрямку руху. Це пояснюється впровадженням цілеспрямованих силових і пліометричних програм, застосуванням принципів індивідуалізації та наукового моніторингу. Українські спортсменки демонструють достатній рівень базової фізичної підготовки, проте потребують підвищення інтенсивності спеціальних тренувальних навантажень і вдосконалення системи контролю.

У техніко-тактичній підготовці провідні зарубіжні команди відзначаються більш високими показниками реалізації ігрових дій – результативністю, точністю кидків, ефективністю передач і темпом гри. У WNBA та європейських

чемпіонатах активно впроваджуються системи оптичного трекінгу, відеоаналізу та цифрової аналітики для оцінки якості техніко-тактичних дій. Українські команди демонструють сильні сторони у позиційній грі та тактичній дисципліні, але потребують розвитку швидкісного мислення, кидкової стабільності й навичок гри у швидкому нападі.

Виявлено суттєві відмінності у психологічній підготовці. Так, у США та країнах Європи вона інтегрована в систему тренувального процесу через роботу спортивних психологів, використання тестових методик (CSAI-2, SMTQ, GEQ, MAAS) та впровадження програм mindfulness і PST (psychological skills training). В Україні психологічна підготовка залишається фрагментарною і здебільшого обмежується мотиваційними бесідами тренера, що знижує стабільність результатів у змагальних умовах.

Комплексний аналіз чинників формування спортивної майстерності засвідчив, що високий рівень майстерності баскетболісток провідних країн забезпечується завдяки:

- багаторівневій системі підготовки (від шкільних програм до професійних ліг);
- науково обґрунтованому тренувальному процесу із системним моніторингом навантажень;
- розвитку спортивної науки і технологічному супроводу;
- стабільному фінансуванню та кадровому забезпеченню;
- психологічному супроводу спортсменок протягом усього циклу підготовки.

В Україні ці чинники мають вибірковий і недостатньо системний характер, що потребує їх гармонізації та інтеграції у єдину модель підготовки.

На основі проведеного аналізу розроблено практичні рекомендації для вдосконалення тренувального процесу українських баскетболісток, що передбачають:

- оптимізацію співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки;

- розширення спектра техніко-тактичних вправ і збільшення частки ігрових ситуацій;
- впровадження систем GPS, відеоаналізу й сенсорно-моторних тренувань;
- розроблення програм психологічної підтримки на рівні команд вищої та студентської ліг.

Результати дослідження підтверджують, що підвищення спортивної майстерності українських баскетболісток потребує інтеграції інноваційних технологій, удосконалення фізичної, техніко-тактичної й психологічної підготовки та створення системної моделі підготовки, адаптованої до міжнародних стандартів.

ВИСНОВКИ

У магістерській кваліфікаційній роботі здійснено комплексне дослідження особливостей формування та розвитку спортивної майстерності баскетболісток в Україні та за кордоном. На основі теоретичного аналізу, вивчення тренувального процесу, порівняння показників підготовленості та узагальнення результатів дослідження сформульовано такі висновки відповідно до поставлених завдань:

1. За результатами огляду наукових, методичних і практичних джерел встановлено, що спортивна майстерність визначається як інтегральне утворення, що поєднує фізичну, техніко-тактичну, психологічну та інтелектуальну підготовленість спортсменки. Встановлено ключові фактори, що впливають на зростання майстерності: біологічні (рівень сили та вибуховості), психологічні (мотивація, стійкість), соціально-організаційні (кадрове забезпечення, структура змагань), технологічні (моніторинг навантаження, відеоаналіз). Виявлено світові тенденції розвитку жіночого баскетболу: перехід до даних-аналітичних моделей підготовки, широке застосування GPS, IMU, optical tracking, інтеграція періодизованої силової підготовки та психологічного супроводу, формування концепції «positionless basketball». Це формує нові вимоги до підготовки спортсменок. Вітчизняна система підготовки має потенціал, але поступається світовим моделям за рівнем інфраструктури, аналітичної підтримки, індивідуалізації тренувань і кадрового забезпечення. Дефіцит ресурсів та обмежений змагальний календар уповільнюють становлення спортивної майстерності.

2. За результатами вивчення особливостей організації тренувального процесу в Україні та за кордоном встановлено, що тренувальний процес в українських командах характеризується переважанням загальнофізичної та технічної підготовки, недостатньою індивідуалізацією навантажень та обмеженим застосуванням сучасних тренувальних технологій. У провідних

країнах (США, Франція, Іспанія, Литва) тренувальний процес базується на багатокомпонентній моделі: регулярний моніторинг навантаження, техніко-тактичний аналіз за відеотрекінгом, психологічний супровід, періодизована силова підготовка, ігрові ситуаційні модулі. Тренувальний процес супроводжується широкою співпрацею тренера з аналітиками, фізіотерапевтами, психологами, що забезпечує системність розвитку майстерності. В Україні подібна модель реалізується лише частково та нерідко залежить від можливостей окремого клубу. У зарубіжних командах тренувальна діяльність спрямована на розвиток швидкості прийняття рішень, адаптації до змінних ситуацій та універсальності гравчинь. В Україні ці компоненти представлені менш системно, що впливає на ефективність змагальної діяльності.

3. За результатами порівняння показників підготовленості баскетболісток України та інших країн встановлено, що фізична підготовленість українських гравчинь поступається зарубіжним спортсменкам за вибуховою силою, швидкістю, спритністю та спеціальною витривалістю. У техніко-тактичній підготовленості переважає відставання за стабільністю кидків, ефективністю передач і варіативністю прийняття рішень у динамічних ситуаціях. Зарубіжні спортсменки демонструють кращу структурну організацію атак, більший відсоток влучань і нижчий рівень втрат м'яча. Психологічна готовність українських баскетболісток характеризується недостатньою стійкістю до стресу, меншою впевненістю у власних силах та варіативністю мотиваційних установок порівняно з іноземними спортсменками, які мають системний психологічний супровід.

4. За результатами дослідження розроблено рекомендації для становлення спортивної майстерності баскетболісток в Україні, що полягає в оптимізації структури тренувального процесу шляхом впровадження сучасних технологій GPS/IMU-моніторингу, відеоаналізу, оцінки навантаження, тестування у циклах підготовки. Для підвищення фізичної підготовленості слід дотримуватися періодизованої силової підготовки, тренування швидкісно-силових якостей,

роботи зі зміною напрямку, регулярної діагностика функціонального стану. Підвищення техніко-тактичних показників можливе через застосування ситуаційних вправ, тренування швидкості прийняття рішень, застосування «positionless basketball», формування універсальності та когнітивної мобільності спортсменок. Для розвитку мотивації, формування стресостійкості, роботи з самооцінкою, удосконалення командного клімату, застосування методик PST та mindfulness необхідне створення комплексної системи психологічного супроводу гравчинь.

Перспективами подальших досліджень є експериментальна апробація розроблених рекомендацій, реалізація яких забезпечить науково обґрунтоване удосконалення системи формування спортивної майстерності та створить міцну основу для подальшого розвитку українського жіночого баскетболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананко О. А. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки: автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 017 «Фізична культура і спорт» / О. А. Ананко, ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2019. 20 с.
2. Анащенко Г. І., Куцан А. С. Особливості тренувального процесу у баскетболі на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Харків: ХДАФК, 2021. 128 с.
3. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Фізіологія спорту: навч. посіб. / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. К.: Здоров'я, 2012. 232 с.
4. Балущок С. А. Організація та зміст підготовки баскетболістів у країнах Європи та США. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2020. № 11. С. 12–18. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2020.1102>
5. Безмилов М. М. Педагогічне тестування баскетболістів різної кваліфікації та ігрових амплуа для ефективності змагальної діяльності/ М. Безмилов, О. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. № 3. С. 8-12.
6. Безмылов Н. Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне: монография / Н.Н. Безмылов, О.А. Шинкарук. К., 2013. 144 с.
7. Безмылов Н. Н., Шинкарук О. А., Митова Е. А. *Комплексная оценка уровня подготовленности баскетболистов при проведении ежегодной процедуры драфта в профессиональные клубы НБА* // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 2. С. 112–119.
8. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. *Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та*

популярності баскетболу // *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*. 2020. № 28. С. 112–131. DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-112-131.

9. Борисова О., Шльонська О., & Шутова С. Сучасні аспекти формування збірних команд у баскетболі. *Спортивні ігри*, 2024. (4(34), 5–14.

10. Бринзак С., Путров С., Омельчук О., Атаманюк С., Мірошніченко В. Виявлення та аналіз недоліків тренувального процесу студентської баскетбольної команди в підготовчий період річного тренувального циклу. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. № 22(3). С. 585–591. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03273>

11. Бринзак, С., Євтушенко, І., & Петржик, М. (2025). Особливості тренувального процесу баскетболісток в Україні та за кордоном. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (9(196), 47-52. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).09)

12. Величенко М. А., Скидан І. В., Зданевич-Михайловська В. П. Особливості підготовки баскетболістів за кордоном і в Україні: тези доповіді / М. А. Величенко, І. В. Скидан, В. П. Зданевич-Михайловська // *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали XIX Міжнар. наук.-метод. конф. Нац. авіац. ун-т, Київ, 13-14 черв. 2024. Київ : НАУ, 2024. С. 21-25.*

13. Ключ, О. Результати участі жіночої української збірної з баскетболу 3х3 протягом 2010–2021 років / О. Ключ // *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. № 24. С. 17–24.

14. Комоцька О. С. «Аналіз та інтерпретація ефективності змагальної діяльності юних баскетболісток» / О. С. Комоцька // *Фізичне виховання та спорт*. № 2 (2023) С. 53-59 DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-08>

15. Комоцька О.С. та Сушко Р.О. *Modern approaches to the organization children's and youth basketball: abroad experience* Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik / Слобожанський науково-спортивний вісник, 2022. 26 (4). с. 115-123.

16. Маляр, Е., Маляр, Н., & Безпалова, Н. Особливості підготовки спортсменів високого класу в ігрових видах спорту. *Науковий часопис*

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(186), 2025, 87-90. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).17)

17. Мітова О.О. Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.

18. Мітова, О. О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки: монографія. *Дніпро. ТОВ «Дріант», 2022. 396.*

19. Остапенко Ю., Стасюк Р., Долгова Н., Салатенко І. «Історичні аспекти та перспективи розвитку баскетболу в незалежній Україні як професійного виду спорту» / Ю. Остапенко, Р. Стасюк, Н. Долгова, І. Салатенко // Спортивні ігри. 2023. № 2(28). С. 72-84.

20. Пащенко Н., Чуча Н. Особливості розвитку швидкісної витривалості у баскетболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 2023, 1: 104-106.*

21. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

22. Рядова Л. Психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту / Л. Рядова // *Bezpieczeństwo i kultura fizyczna – wybrane współczesne aspekty : monografia. Starogard Gdański. Charków, 2025. С. 121–163.*

23. Сушко Р. О. Авторські програми фізичної підготовки молодих баскетболісток: мінімізація додаткових навантажень та фокус на якість специфічних вправ. *Sport Science Review. 2022. № 31(4). С. 245–260. DOI: <https://doi.org/10.2478/ssr-2022-0023>*

24. Сушко Р. О. Ефективність техніко-тактичних дій баскетболісток національної збірної України. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2015. № 19(6). С. 136–141. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0603>*

25. Сушко Руслана Олександрівна Теоретико-методичні основи розвитку спортивних ігор в умовах глобалізації: автореф. дис. ... доктора наук з фіз.

виховання та спорту: 24.00.01 / МОНУ. НУФВСУ. Київ. 2018. 40 с.

26. Шутова С., Серебряков О., Прокопенко А., Ткаченко М. Ефективність змагальної діяльності жіночих команд високої кваліфікації у сучасному баскетболі 3х3. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. (2 (8)).

27. Analysis of the Competitive Activity Structure of Skilled Female Basketball Players / E. Doroshenko, R. Sushko, V. Shamardin, V. Prykhodko, I. Shapovalova, D. Yelisieieva, O. Demidova, A. Yakovenko // *Теорія та методика фізичного виховання*. 2020. Т. 20, № 4. Р. 219-227. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.04>

28. Ayranci A., Aydin A. Psychological Factors Influencing Sports Performance: A Systematic Review / A. Ayranci, A. Aydin // *Journal of Human Sport and Exercise*. 2025. Vol. 20, No. 1. P. 112–125. DOI: 10.14198/jhse.2025.201.12.

29. Bompa T. & Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6-те вид. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 392 с.

30. Cañadas M. Gender differences in basketball training programs for U12–U14 athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2018. Vol. 13, No. 5. P. 689–699. DOI: <https://doi.org/10.1177/1747954118793485>

31. Columbia University Irving Medical Center. Columbia/NewYork-Presbyterian study gets to heart of norms for elite female athletes. Columbia University. 09.09.2020. URL: <https://www.cuimc.columbia.edu/news/columbia-newyork-presbyterian-study-gets-heart-norms-elite-female-athletes>

32. Delextrat A., Cohen D. Strength, power, speed, and agility of women basketball players according to playing position. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2009. Vol. 23, No. 7. P. 1974–1981.

33. Espasa-Labrador A., Vaquera A., Pérez-Márquez C., Lupo C., Resta R., Rivilla-García J. Physical demands of professional female basketball players assessed with inertial devices. *Sensors*. 2024. Vol. 24, No. 19. P. 6365. DOI: <https://doi.org/10.3390/s24196365>

34. Espasa-Labrador, J., Peña, J., & Castellano, J. External load monitoring in female basketball: A systematic review. *International Journal of Sports Physiology*

and Performance. 2023. Vol. 18 (7). P. 971–983. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2022-0281>

35. Ferioli, D., Bosio, A., La Torre, A., Azzolini, M., & Rampinini, E. (2018). Different training load and physiological responses between elite and sub-elite female basketball players during pre-season. *Biology of Sport*, 35(3), 263–269. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2018.78058>

36. FIBA Europe. Coaching Guidelines for Women's Basketball [Электронный ресурс]. 2023. Режим доступа: <https://www.fiba.basketball>

37. Flórez-Gil A., García-Rubio J., Ibáñez S. J., Feu S. Monitoring detraining in elite female basketball players using wearable sensors. *Sensors*. 2025. Vol. 25, No. 7. P. 1967. DOI: <https://doi.org/10.3390/s25071967>

38. Goisbault M. Integrated mindfulness and acceptance program for young elite female basketball players: Psychological and performance outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2022. Vol. 34, No. 3. P. 327–343. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2045678>

39. Güllich A., Emrich E. Considering long-term sustainability in the development of world class success / A. Güllich, E. Emrich // *European Journal of Sport Science*. 2014. Vol. 14, Suppl 1. P. 383-397. DOI: 10.1080/17461391.2012.706320.

40. Hassan A. K. FITLIGHT training improves visual-motor interaction and dribbling speed in female basketball players. *Journal of Sports Technology*. 2025. Vol. 18, No. 1. P. 45–59. DOI: <https://doi.org/10.1080/19346182.2025.1923456>

41. Hudl. (2023). Hudl Sports Video Analysis Tools [Digital resource]. URL: <https://www.hudl.com> (дата звернення: 10.02.2025).

42. Ibáñez, S. J., Feu, S., García, J., Parejo, I., & Cañadas, M. (2003). Shot efficacy in men's and women's basketball. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 263–276.

43. International Olympic Committee (IOC). Athlete365 Performance Support Resources [Электронный ресурс]. 2021. Режим доступа: <https://www.olympic.org/athlete365>

44. Ivković, A., Jakovljević, S., & McClellan, C. (2020). Training and Testing in Female Basketball: A Review. *Strength and Conditioning Journal*, 42(5), 86–95. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000535>

45. Kostiukevych, V.M. Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu): Navchalnyi posibnyk. 2-he vyd. pererob. ta dop. 2018. Kyiv: KNT, 616 s.

46. Lochbaum M., Sisneros C., Cooper S., Terry P. Pre-Event Self-Efficacy and Sports Performance: A Systematic Review with Meta-Analysis / M. Lochbaum, C. Sisneros, S. Cooper, P. Terry // *Sports*. 2023. Vol. 11, No. 11. P. 222. DOI: 10.3390/sports11112222.

47. McGuigan, M. (2017). *Monitoring Training and Performance in Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics. 216 p.

48. Muñoz-Andradas, G., Fernández-Cortiñas, M. A., & Lago-Peñas, C. Monitoring internal and external load management in female basketball: narrative review. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2025. Vol. 20 (1). P. 112–125. DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2025.201.12>

49. Naylor A., Hayes P. High Performance Coaching in Women's Basketball: Evidence-based Strategies. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2019. Vol. 14, No. 5. P. 701–715.

50. NCAA. *Women's Basketball Coaching Manual*. Indianapolis: NCAA Publications, 2022. 212 p.

51. Papadakis, Z., Apostolidis, N., & Gourgoulis, V. Impact of preseason strength and conditioning on women's collegiate basketball performance under NCAA constraints. *Sports*. 2025. Vol. 13 (1). P. 45–56. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports13010045>

52. Peña, J., Moreno-Doutres, D., García-Calvo, T., Gil-Arias, A., & Del Villar, F. (2018). Analysis of training methods in European female basketball: Coaches' perspectives. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(2), 276–286. <https://doi.org/10.1177/1747954117727844>

53. Pluta, B., & Andrzejewski, M. (2017). Game performance indicators in

professional women's basketball. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 9(4), 23–30.

54. Ransdell, L. B., Kipp, K., & Gao, Y. A 4-Year profile of game demands in elite women's Division I college basketball. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2020. Vol. 34 (11). P. 3145–3153. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003807>

55. Reina M. Monitoring internal and external loads in elite female basketball players: Implications for training prescription. *Journal of Sports Sciences*. 2020. Vol. 38, No. 12. P. 1384–1394. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1747231>

56. Sampaio, J., & Leite, N. (2013). Performance indicators in game sports. In J. McGarry et al. (Eds.), *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis* (pp. 115–125). London: Routledge.

57. Scanlan, A. T., Dascombe, B. J., & Reaburn, P. R. (2011). A review of the physical and physiological demands associated with basketball match-play. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(1), 75–86.

58. Sushko R, Doroshenko E. Effectiveness of elite female basketball players' technical-tactic actions and ways for their improvement at stage of maximal realization of individual potentials. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;19(8): 57-64. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0808>

59. Synergy Sports Technology. (2023). Performance Analytics Platform [Digital resource]. URL: <https://www.synergysports.com> (дата звернення: 10.05.2025).

60. Towner R. Long-term monitoring of external loads in NCAA Division I female basketball players. *Sports Biomechanics*. 2023. Vol. 22, No. 4. P. 512–526. DOI: <https://doi.org/10.1080/14763141.2023.1987345>

61. Towner, R., Gonzales, M., & Ransdell, L. Longitudinal monitoring of workloads in women's Division I basketball. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2023. Vol. 37 (5). P. 944–952. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004269>

62. Vázquez-Estévez, C., Morales-Sánchez, V., & Lago-Peñas, C. Analysis of successful offensive actions in critical moments in Women's EuroLeague. *Applied Sciences*. 2025. Vol. 15 (2). P. 217–230. DOI: <https://doi.org/10.3390/app15020217>

63. Wang B. Effects of an 8-week comprehensive training program on the physical performance of female basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2024. Vol. 38, No. 2. P. 415–427. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004567>

64. Women's National Basketball Association (WNBA). WNBA partners with Genius Sports to deploy league-wide optical tracking (Second Spectrum). Press release. 2024. URL: <https://www.wnba.com/news/wnba-genius-sports-partnership/> (дата звернення: 21.12.2024).

65. Zarić I. The effects of a six-week training program on motor and functional skills of female basketball players. *Physical Culture*. 2014. Vol. 68, No. 1. P. 44–52. DOI: <https://doi.org/10.5937/fizkul1401044Z>

66. NBCA (National Basketball Coaches Association). NBCA Report 2022: Annual Review of Coaching, Player Development and Mental Health Programs [Електронний ресурс]. 2022. Режим доступу: <https://nbcacoaches.org> (дата звернення: 10.05.2025).

67. WNBA (Women's National Basketball Association). WNBA Annual Report 2024: League Operations, Player Contracts and Performance Analytics [Електронний ресурс]. 2024. Режим доступу: <https://wnba.com> (дата звернення: 10.05.2025).

68. USA Basketball. High-Performance Development Report 2022: Training Volume, Load Monitoring and Athlete Pathway Recommendations [Електронний ресурс]. 2022. Режим доступу: <https://usab.com> (дата звернення: 10.05.2025).

69. FIBA Europe. Annual Technical and Development Report 2024 [Електронний ресурс]. 2024. Режим доступу: <https://fiba.basketball/europe> (дата звернення: 10.05.2025).

70. INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance). INSEP Annual Report 2023: High-Performance Sport and Applied Research

Overview [Электронный ресурс]. Париж, 2023. Режим доступа: <https://insep.fr> (дата звернення: 10.05.2025).

71. Italian Basketball Federation (FIP). Technical and Development Report 2023 [Электронный ресурс]. Рим, 2023. Режим доступа: <https://fip.it> (дата звернення: 10.05.2025).

72. Turkish Basketball Federation (TBF). Turkish Women's Basketball Performance and Development Report 2024 [Электронный ресурс]. – Анкара, 2024. Режим доступа: <https://tbf.org.tr> (дата звернення: 10.05.2025).

73. Amatria-López, G., Castellano, J., Yanci, J., Lupo, C. Exploring new dimensions in the classification of positions in women's basketball: A statistical approach. *Applied Sciences*, 2023, 15(11), 6159. DOI: 10.3390/app15116159.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тести для визначення показників фізичної підготовленості баскетболісток

Опис тесту «Стрибок у висоту з місця (см)»:

Мета: визначити вибухову силу нижніх кінцівок.

Обладнання: вимірвальна лінійка або вертикальна стінка з мітками, маркер для відмітки руки.

Підготовка: попередній стандартний комплекс розминки (10–15 хв): легкий біг 5–7 хв, динамічна розтяжка, стрибки.

Виконання: учасник стає боком до стіни; робоча рука піднімається для фіксації зони стартової досяжності (standing reach) – робиться відмітка.

Протокол:

1. Прийняти вихідне положення (відмітити найвищу точку, до якої дотягується рука стоячи без стрибка).
2. Виконати 3 стрибки з місця з максимальною амплітудою рук (без розбігу), намагатися відмітити найвищу точку у стрибку.
3. Між спробами – відпочинок 60-90 с.
4. Результат – визначається різниця між найвищою відміткою в стрибку та вихідним положенням, в сантиметрах. Фіксується найкраща спроба із 3-х.

Опис тесту Біг 20 м (с):

Мета: оцінити максимальну швидкість на короткій дистанції.

Обладнання: секундомір, розмітка 0-20 м, кеглі.

Підготовка: розминка 10–15 хв (легкий біг, динамічна розтяжка, 2–3 розгінні відрізки 30-50 м на 60-80% і 1-2 на 90%).

Протокол:

1. Старт із високого положення або зі зручного для спортсменки положення.
2. Біг по прямій до лінії 20 м; час фіксується від стартового сигналу до перетину фінішної лінії будь-якою частиною корпусу.
3. Виконати 2-3 спроби; між спробами – відпочинок 3-4 хв.
4. Результат – найкращий час (в секундах) серед спроб.

Опис тесту Agility (T-test), с:

Мета: оцінити швидкість зміни напрямків руху з елементами прискорення, бокових переміщень і заднього бігу.

Обладнання: 4 конуси, секундомір, розмітка у формі букви «Т».

Розмітка: Кегля 1 (старт/фініш) – центр передньої лінії; Кегля 2 – 10 м перед кеглю 1; Кеглі 3 і 4 – по 5 м вліво і вправо від кеглі 2, формуючи поперечну лінію. (Схема: К1 – 5 м назад до К2 – потім 5 м ліво/право до К3/4).

Підготовка: розминка 2-3 прогони на 50-70% інтенсивності.

Протокол:

1. Старт з положення стоячи перед кеглею 1.
2. За сигналом – біг від К1 до К2 (10 м), торкнутися К2 рукою, потім боковим переміщенням до К3 (5 м), торкнутися, повернення боком до К4 (10 м між К3 і К4), торкнутися, назад до К2 (5 м), торкнутися, біг назад до К1 (10 м) – фініш.
3. Фіксується час від стартового сигналу до перетину стартової лінії при поверненні.
4. Виконати 2 спроби; відпочинок 3-4 хв між спробами. Результат – найкращий час (с).

Критерії фіксації: якщо не торкнулись конуса рукою – спроба анульована і повторюється (до 1 разу).

Опис тесту «Yo-Yo Intermittent Recovery Test» Рівень 1 (м):

Мета: оцінити спеціальну інтервальну витривалість та здатність відновлюватися під час інтенсивних навантажень.

Обладнання: розмітка 20-м відрізка (дві лінії), аудіофайл із стандартними сигналами Yo-Yo Рівень 1, динамік, секундомір.

Підготовка: розминка 15-20 хв (легкий біг, динамічне розтягування, кілька коротких спринтів).

Протокол (Рівень 1):

1. Баскетболістка бігає вперед-назад між двома лініями 20 м у такт звуковим сигналам. Після кожного 2-кратного забігу (тобто після повернення на старт) слідує 10-ти секундний період активного відновлення – пробіжка/ходьба на 2×5 м (лінія відновлення близько старту).
2. Швидкість поступово збільшується відповідно до протоколу аудіосигналів.
3. Тест триває до моменту, коли учасниця не встигає дотримуватися двох послідовних сигналів (тобто пропускає лінію двічі) – тоді фіксується останній успішно пройдений рівень (дистанція в метрах).
4. Результат – сумарна дистанція (м) пройдена до зупинки.

Критерії фіксації: 2 помилки поспіль призводить до закінчення тесту; за однією помилкою оголошується попередження та дозволяється продовжувати.

Опис тесту «Жим штанги лежачи» (кг):

Мета: оцінити максимальну силову здатність верхнього плечового поясу (максимальна вага за 1ПМ) або силову витривалість (максимальна кількість повторень з фіксованою вагою).

Обладнання: штанга з дисками, лавка для жиму, помічник для страхування.

Підготовка: розминка 10-15 хв (рухова розминка, підходи з пустою штангою для розігріву та поступове збільшення ваги). Пояснити техніку: стопи на підлозі, сідниці на лавці, плечі стабільні, груди під штангою, опускати до рівня грудей.

Протокол (варіанти):

1. Після розминки виконати декілька підходів з поступовим збільшенням

ваги (наприклад: 40% 1-ПМ × 3, 60% × 3, 80% × 1-2), далі підвищення на 2,5-5 кг до технічно неможливого повторення.

2. Між підходами відпочинок 3-5 хв.

3. 1-ПМ = максимальна вага, яку спортсменка може підняти технічно правильно один раз з повною амплітудою.

Критерії фіксації: підйом повинен бути повний (повне опускання до грудей і повне розгинання ліктів); якщо техніка порушена – підхід не зараховується. Під час 1-ПМ обов'язкове страхування мінімум від одного помічника.

Додаток Б

Анкета

про особливості тренувального процесу

(опитування анонімне – не потребує вказувати прізвище, ім'я та персональні дані) <https://forms.gle/RJy3sU8oZ1TfsD746>

Блок 1. Загальні відомості

- Вік: ____
- Баскетбольний стаж (років): ____
- Позиція на майданчику: ____

Блок 2. Організація тренувань

1. Скільки тренувальних занять ви маєте на тиждень у підготовчому періоді?

3–4 5–6 7 і більше

2. Скільки тренувальних занять ви маєте у змагальному періоді?

3–4 5–6 7 і більше

3. Чи змінюється структура тренувань під час сезону?

Так Ні

Блок 3. Зміст занять

1. Яка частина тренування для вас найбільш корисна?

Розминка Спеціальні вправи Техніко-тактичні завдання Силова та функціональна підготовка Ігрові вправи

2. Скільки часу в середньому триває одне тренування?

до 90 хв 90–120 хв понад 120 хв

3. Як ви оцінюєте інтенсивність тренувань?

Низька Середня Висока

Блок 4. Використання технологій і психологічна підтримка

7. Чи застосовуються на тренуваннях технічні засоби (GPS, відеоаналіз,

FITLIGHT тощо)?

Так, регулярно Іноді Ні

8. Чи проводяться спеціальні заняття або вправи з психологічної підготовки?

Так Ні Лише в окремих випадках

Блок 5. Суб'єктивна оцінка

9. Які сильні сторони тренувального процесу у вашій команді? (відкрита відповідь)

10. Які недоліки або труднощі ви відчуваєте? (відкрита відповідь)

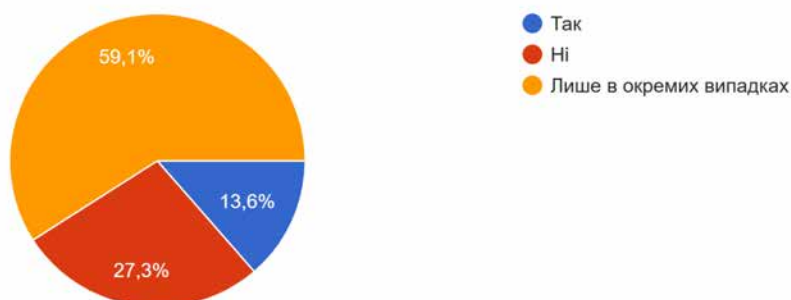
11. Що б ви хотіли змінити чи вдосконалити? (відкрита відповідь)

Додаток В

Результати опитування баскетболісток та тренерів

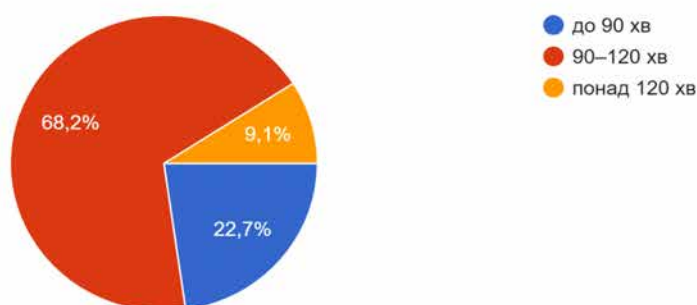
Використання технологій і психологічна підтримка:

Чи проводяться спеціальні заняття або вправи з психологічної підтримки?
75 відповідей



Зміст тренувальних занять:

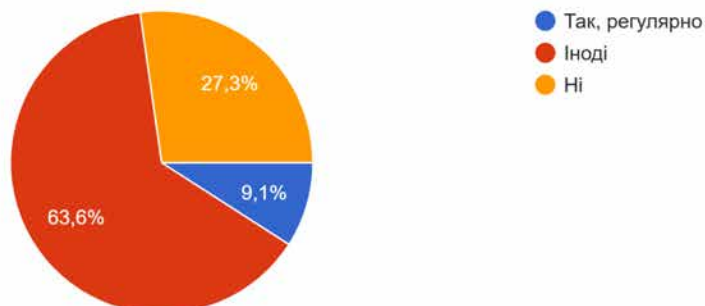
Скільки часу в середньому триває одне тренування?
75 відповідей



Використання технологій і психологічна підтримка:

Чи застосовуються на тренуваннях технічні засоби (GPS, відеоаналіз, FITLIGHT, тощо)?

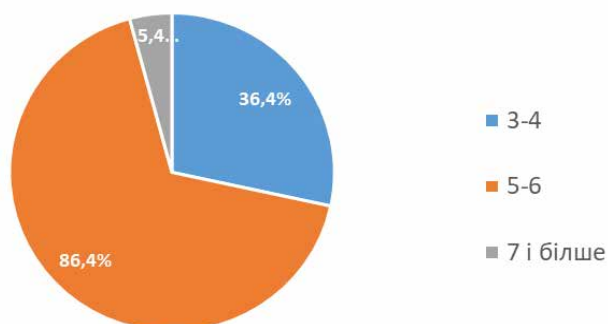
75 відповідей



Організація тренувань:

Скільки тренувальних занять ви маєте на тиждень у підготовчому періоді?

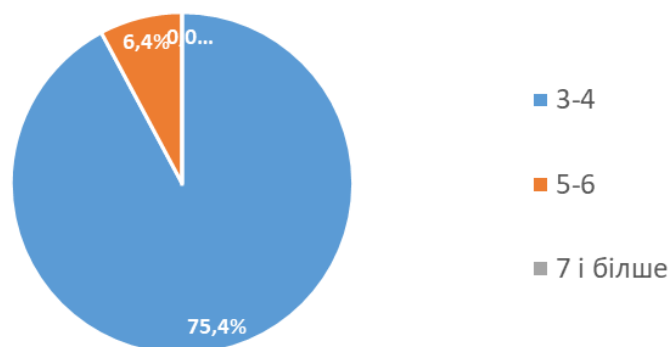
75 відповідей



Організація тренувань:

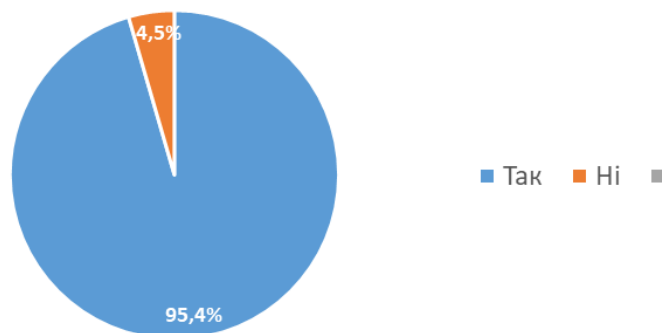
Скільки тренувальних занять ви маєте на тиждень у змагальному періоді?

75 відповідей



Організація тренувань:

Чи змінюється структура тренувань під час сезону?
75 відповідей



Зміст занять:

Яка частина тренування для вас найбільш корисна?
75 відповідей



Зміст занять:

Як ви оцінюєте інтенсивність тренувань?
75 відповідей

