



THE ISSUE CONTAINS:

Proceedings of the 10th
International Scientific
and Practical Conference

**GLOBAL AND REGIONAL ASPECTS
OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT**

Copenhagen, Denmark
26-28.05.2024

SCIENTIFIC COLLECTION
INTERCONF

No **202**
May, 2024

Scientific Collection «InterConf»

No 202

May, 2024

THE ISSUE CONTAINS:

Proceedings of the 10th International
Scientific and Practical Conference

**GLOBAL AND REGIONAL
ASPECTS OF SUSTAINABLE
DEVELOPMENT**

COPENHAGEN, DENMARK

May 26–28, 2024



COPENHAGEN
2024

UDC 001.1

S 40 *Scientific Collection «InterConf», (202): with the Proceedings of the 10th International Scientific and Practical Conference «Global and Regional Aspects of Sustainable Development» (May 26-28, 2024; Copenhagen, Denmark) / comp. by LLC SPC «InterConf». Copenhagen: Berlitz Forlag, 2024. 451 p.*
ISBN 978-87-615-0721-1 (series)
DOI 10.51582/interconf.2024.202

EDITOR

Anna Svoboda
Doctoral student
University of Economics;
Czech Republic
annasvobodaprague@yahoo.com

COORDINATOR

Mariia Granko
Coordination Director
LLC Scientific Publishing Center
«InterConf»; Ukraine
info@interconf.center

EDITORIAL BOARD

Temur Narbaev (DSc in Medicine) Tashkent Pediatric Medical Institute, Republic of Uzbekistan; temurl972@inbox.ru	Dmytro Marchenko (PhD in Engineering) Mykolayiv National Agrarian University (MNAU); Ukraine;
Nataliia Mykhalitska (PhD in Public Administration) Lviv State University of Internal Affairs; Ukraine	Svitlana Lykholat (PhD in Economics), Lviv Polytechnic National University; Ukraine
Dan Goltsman (Doctoral student) Riga Stradiņš University; Republic of Latvia; goltsman.dan@inbox.lv	Viktor Yanchenko (PhD in Pharm. Sc.), T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»; Ukraine
Katherine Richard (DSc in Law), Hasselt University; Kingdom of Belgium katherine.richard@protonmail.com;	Rakhmonov Aziz Bositovich (PhD in Pedagogy) Uzbek State University of World Languages; Republic of Uzbekistan;
Bashirov Ansar (Doctor of Medicine), EMIH of Almaty region, Republic of Kazakhstan	Mariana Vereskliia (PhD in Pedagogy) Lviv State University of Internal Affairs; Ukraine
Stanyslav Novak (DSc in Engineering) University of Warsaw; Poland novaks657@gmail.com;	Dr. Albena Yaneva (DSc. in Sociology and Antropology), Manchester School of Architecture; UK;
Kanako Tanaka (PhD in Engineering), Japan Science and Technology Agency; Japan;	Vera Gorak (PhD in Economics) Karlovarská Krajská Nemocnice; Czech Republic veragorak.assist@gmail.com;
Mark Alexandr Wagner (DSc. in Psychology) University of Vienna; Austria mw6002832@gmail.com;	Polina Vuitsik (PhD in Economics) Jagiellonian University; Poland p.vuitsik.prof@gmail.com;
Davit Tchiotashvili (Doctor of Economics), Gori State University, Georgia;	Alexander Schieler (PhD in Sociology), Transilvania University of Brasov; Romania alexanrds.schieler@protonmail.ch
Richard Brouillet (LL.B.), University of Ottawa; Canada;	George McGrown (PhD in Finance) University of Florida; USA mcgrown.geor@gmail.com;
Kamilə Əliağa qızı Əliyeva (DSc in Biology) Baku State University; Republic of Azerbaijan	Vagif Sultanly (DSc in Philology) Baku State University; Republic of Azerbaijan
	Larysa Kupriianova (PhD in Medicine) Humanitas University, Italy

Please, cite as shown below:

1. Surname, N. & Surname, N. (2024). Title of an article. *Scientific Collection «InterConf», (202)*, 21-27. Retrieved from <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding...>

This issue of Scientific Collection «InterConf» contains the materials of the International Scientific and Practical Conference. The conference provides an interdisciplinary forum for researchers, practitioners and scholars to present and discuss the most recent innovations and developments in modern science. The aim of conference is to enable academics, researchers, practitioners and college students to publish their research findings, ideas, developments, and innovations.

Scientific Collection «InterConf» and its content are indexed in Google Scholar

ARCHITECTURE, CONSTRUCTION AND DESIGN

	Москвітін А.С.	ПРОБЛЕМА АВТОМАТИЗАЦІЇ СИСТЕМ ВЕНТИЛЯЦІЇ ЗІ ЗМІННОЮ ВИТРАТОЮ ПОВІТРЯ З ВИКОРИСТАННЯМ «ФІТО КОНДИЦІОНУВАННІ»	415
---	----------------	---	-----

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

	Гузар В.М. Деркач В.М. Стрикаленко Є.А. Шалар О.Г.	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТВОЛІСТОК БК «ТАВРІЙСЬКА ЗІРКА»	419
	Позивай С.Р. Пожидаєв М.Ю.	РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ	435
	Чухловіна В.В. Мусяца С.Є.	ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАЙВІДОМІШОЇ СПОРТСМЕНКИ СВІТУ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ (ША'КАРРИ РИЧАРДСОН)	438

MILITARY AFFAIRS AND NATIONAL SECURITY

	Куртов А.І. Потіхенський А.І. Іващенко С.М.	УПРАВЛІННЯ ПОВСЯКДЕННОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ПІДРОЗДІЛІВ: ПОРЯДОК ПЛАНУВАННЯ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ПІДРОЗДІЛІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	443
---	---	---	-----

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Фізична підготовка баскетболісток БК «Таврійська зірка»

**Гузар Віктор Миколайович¹, Деркач Віктор Миколайович²,
Стрикаленко Євгеній Андрійович³, Шалар Олег Григорович⁴**

¹ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності
та професійно-прикладної фізичної підготовки;
Херсонська державна морська академія; Україна

² кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри
фізичного виховання і спорту;
Миколаївський національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова; Україна

³ кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри
менеджменту, маркетингу та ІТ;
Херсонський державний аграрно-економічний університет; Україна

⁴ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри менеджменту, маркетингу та ІТ;
Херсонський державний аграрно-економічний університет; Україна

Анотація. У статті розкритий процес підготовки баскетболісток з БК «Таврійська зірка». Визначені модельні нормативи фізичної підготовленості баскетболісток в залежності від ігрового амплуа. Представлена характеристика та спрямованість тренувальної роботи в залежності від мезоциклу. Доведені зміни фізичної підготовленості баскетболісток протягом експерименту в залежності від ігрового амплуа. Експериментально доведена ефективність застосування запропонованої системи фізичної підготовки. Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення змісту техніко-тактичної підготовленості в провідних жіночих баскетбольних командах.

Ключові слова: жіночий баскетбол, ігрові амплуа, фізична підготовка, мезоцикл, фізичні якості.

Постановка проблеми. Сучасний рівень спортивних досягнень у баскетболісток невисокий і має явну тенденцію до подальшого зростання фізичної підготовленості спортсменок, які займаються цим видом спорту.

Щоб досягти рівня вищих спортивних досягнень в обраному виді спорту, а тим паче перевершити його, потрібне подальше удосконалення системи підготовки команди і гравців.

Аналіз літературних джерел. Наукові дослідження та результати аналізу найбільших змагань дозволяють зробити висновок, чим вище досягнення в будь-якому виді спортивної гри, тим вище вимоги повинні бути пред'явлені в відношенні їх

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

технічної підготовленості.

Проте рівень підготовленості висококваліфікованих баскетболісток, все ще не відповідає належним вимогам. У зв'язку з чим досить актуальним є пошук більш ефективних засобів і методів удосконалення фізичної підготовки баскетболісток (Хромаев З.М., Л.Ю. Поплавский, Г.С. Защук, 2003).

Мета статті: узагальнити та експериментально обґрунтувати ефективність фізичної підготовки гравців БК «Таврійська зірка»

Результати дослідження. Так як підготовка баскетболісток це багаторічний процес, який вимагає постійного пошуку нових ефективних методик, тому у дипломній роботі ми вирішили дослідити особливості підготовки в БК «Таврійська зірка».

На першому етапі дослідження ми визначили особливості фізичної підготовленості за різними амплуа. Вивчена, проаналізована і узагальнена науково – методичний матеріал.

На другому етапі експерименту ми спостерігали за тренувальним процесом команди.

Третім етапом нашого дослідження, було вирахувати підготовленість у відсотковому співвідношенні за допомогою «Методу математичної статистики».

Контингент дослідження. При проведенні дослідницької частини роботи ми вивчали особливості фізичної підготовленості. В дослідженні прийняли участь команда складом у 9 жінок віком від 18 до 30 років. Данні про контингент дослідження, їх антропометричні дані представленні в таблиці 1.

Таблиця 1

Характеристика контингенту дослідження					
№	Прізвище ім'я	Ігрове амплуа	Дата народження	Вага гравця	Зріст гравця
5	Ольга Н.	розігруючий	04/05/1988	64	169
6	Анастасія А.	важкий форвард	29/10/1991	64	188
7	Вероніка Г.	захисник	03/05/1994	62	172
8	Марія Т.	легкий форвард	07/01/1992	75	182
9	Лоліта С.	атакуючий захисник	17/01/1995	65	172
10	Валерія Г.	захисник	10/03/1998	55	166
14	Маргарита Г.	легкий форвард	26/11/1996	78	189
15	Дар'я Ж.	центровий	16/08/2000	70	174
23	Вікторія А.	атакуючий захисник	23/08/1996	63	179

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Аналізуючи склад команди зазначимо, що середній вік команди складає 23,8 років, середній зріст команди виявився 156,8 см, що не високим показником для баскетболу, середня вага спортсменок склала 68,7 кг. Команда складалась з двох захисників (10,7), два атакуючі захисники (23,9), два легких форварди (8,14), один важкий форвард (6), один центровий (15), та один розігруючий гравець (5).

При визначенні загальної та спеціальної фізичної підготовки ми використовували тести спрямовані на дослідження рівня розвитку швидкісно-силових (біг 20 метрів, стрибок з місця вгору, стрибок у довжину з місця, нахил вперед з положення сидячі за 30 с., згинання та розгинання рук в упорі лежачі за 30 с), швидкісної витривалості (човниковий біг) та загально витривалості (біг на 2000м).

Перелік використаних тестових вправ для визначення рівня фізичної підготовки порівнювалися з нормативами навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення).

Нормативні вимоги до фізичної підготовки баскетболісток БК «Таврійська зірка» представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Нормативні вимоги до фізичної підготовки							
Ігрове амплуа	Контрольна вправа						
	Біг 20 м, с	Стрибок з місця вгору, см	Стрибок у довжину з місця, см	Човниковий біг 40с x 2,м	Піднімання тулуба в сід к-ть раз за 30 с.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, к-ть раз за 30 с	Біг 2000м, хв,с
Ц	3,3	54	230	369	23	22	10,2
Н	3,1	56	240	371	24	23	10
З	3	57	260	372	25	24	9.3

Протягом експерименту була розроблена методика підвищення фізичної підготовленості у баскетболісток. Розроблена методика використовувалась протягом трьох місяців тренувань, яка включала в себе 50 % тренування для вдосконалення силових, координаційних здібностей та розвитку швидкісної витривалості, а інші 50 % підвищення показників фізичної підготовленості відбувало під час техніко-тактичного тренування.

Відсоткове співвідношення тренувальної роботи для різних видів підготовки протягом підготовчого етапу до чемпіонату України представлені в таблиці 3.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Розроблена та проваджена методика фізичної підготовки баскетболісток в БК «Таврійська зірка» складалась з трьох мезоциклів. У першому мезоциклі акцент тренувальної роботи був спрямований на силову підготовку (30%) з незначними навантаженнями для розвитку швидкісної витривалості – 10% та координації – 10%. Протягом тренувань в другому мезоциклі пріоритетним напрямком роботи було використання вправ для розвитку швидкісної витривалості (30 %). Відсоток часу для підвищення рівня розвитку сили та координації знаходився в межах 15 – 10 %.

Таблиця 3

Характеристика та спрямованість тренувальної роботи
в підготовчому періоді

Спрямованість підготовки	Тренувальні цикл			Характер роботи
	I мезоцикл	II мезоцикл	III мезоцикл	
Силова	30%	15%	15%	Анаеробний
Швидкісна витривалість	10%	30%	15%	Анаеробний Аеробний
Координаційна	10%	10%	20%	Аеробний
Технічна	20%	25%	15%	Комплексний
Тактична	15%	15%	15%	Комплексний
Інтегральна	15%	10%	20%	Аеробний

Спрямованість тренувальної роботи в третьому мезоциклі передбачала виконання складно координаційних вправ (20%) та дещо меншою кількістю вправ для розвитку силових та швидкісно-силових якостей (по 15% для кожної якості). Для покращення рівня фізичної підготовленості баскетболісток ми обрали декілька напрямків роботи: в тренажерному та ігровому залі.

Підготовка виконувалась зі снарядами, гумовими петлями, набивними м'ячами, координаційними драбинами та півкулями, а також використовувались вправи з баскетбольними м'ячами. Використання всіх цих засобів в різноманітних комбінаціях спрямовувалось на покращення швидкості, сили, витривалості та координаційних здібностей баскетболісток.

З метою підвищення ефективності використання розробленої методики ми розподілили гравців за ігровим амплуа на дві групи. В групу «А» увійшли нападаючі гравці, а в групу «Б» – гравці центрального та захисного амплуа.

Тренування баскетболісток спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовки проводилися 5 разів на тиждень, один раз на день у вечірній час, протягом однієї години від загального часу тренування баскетболісток.

На початку підготовчого етапу у перший день першого

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

мезоциклу робота баскетболісток розподілялась наступним чином: група «А» розпочала підготовку у тренажерному залі для підвищення силових якостей. Дозування навантаження при виконанні вправ розподілялися індивідуально для кожного гравця, який сам контролював кількість повторень та підходів виконання. Велична обтяження вираховувалась відповідно до максимальних показників.

Робота групи «Б» у цей час за такою ж тривалістю, відбувалась в ігровому залі, які виконували розроблену методики для підвищення швидкісної витривалості та координаційних здібностей. Після закінчення тренування спрямованого на підвищення рівня фізичної підготовленості, акцент тренувальної роботи змінювався на покращення показників спеціальної фізичної підготовленості, яке відбувалось під час виконання вправ техніко-тактичного спрямування. Тривалість другої половини тренування також становила 1 годину від загального часу.

На другий день тренувальна робота була побудована наступним чином: група «А» розпочинала тренувальний процес у ігровому залі, спрямованість якого було підвищення рівня швидкісної витривалості та координаційних здібностей. У цей самий час тренування у тренажерному залі для підвищення силових здібностей виконувала група «Б».

В ході третього дня, протягом всього тренування, спортсменки виконували вправи інтегрального характеру. Під час виконання роботи спрямованість тренування носила виключно техніко-тактичний характер, за рахунок чого відбувалось поступове відновлення систем організму від навантажень першого та другого днів тренування.

Четвертий та п'ятий день тренувань у першому мезоциклі за розподіленням навантаження та характеру роботи був ідентичним першому та другому дню тренування. За даним розкладом відбувався підготовчий етап у продовж усього мезоциклу.

У другому мезоциклі першого дня підготовчого етапу робота баскетболісток спрямовувалась на швидкісну витривалість та розподілялась наступним чином: група «А» розпочала підготовку в ігровому залі для підвищення швидкісної витривалості. Робота групи «Б» у цей час проходила у тренажерному залі, яка спрямовувалась на підвищення силових та координаційних здібностей.

На другий день тренувальна робота була побудована наступним чином: група «А» розпочала тренувальний процес у тренажерному залі, спрямованість якого було підвищення силових та координаційних здібностей. У цей самий час

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

тренування в ігровому залі для підвищення швидкісної витривалості виконувала група «Б».

В ході третього дня, протягом всього тренування, спортсменки виконували вправи інтегрального характеру. Під час виконання роботи спрямованість тренування носила виключно технічно-тактичний характер, за рахунок чого відбувалось поступове відновлення систем організму від навантажень першого та другого днів тренування.

Четвертий та п'ятий день тренувань у другому мезоциклі за розподіленням навантаження та характером роботи був ідентичним першому та другому дню тренування. За даним розкладом відбувався підготовчий етап у продовж усього другого мезоциклу.

На при кінці підготовчого етапу у перший день третього мезоциклу робота баскетболісток спрямовувалась на підвищення координаційних здібностей та розподілялась наступним чином: група «А» розпочала підготовку в ігровому залі для підвищення координаційних здібностей.

Робота групи «Б» у цей час проходила у тренажерному залі, яка спрямовувалась на підвищення силових здібностей тривалість якої складала 30 хвилин, інша половина часу проходила в ігровому залі для підвищення швидкісної витривалості.

Другий день третього мезоциклу тренувальна робота була побудована наступним чином: група «А» розпочала тренувальний процес у тренажерному залі, яка спрямовувалась на підвищення силових здібностей тривалість якої складала 30 хвилин, інша половина часу проходила в ігровому залі для підвищення швидкісної витривалості, у цей час робота групи «Б» розпочала підготовку в ігровому залі для підвищення координаційних здібностей.

В ході третього дня, протягом всього тренування, спортсменки виконували вправи інтегрального характеру. Під час виконання роботи спрямованість тренування носила виключно технічно-тактичний характер, за рахунок чого відбувалось поступове відновлення систем організму від навантажень першого та другого днів тренування.

Четвертий та п'ятий день тренувань у другому мезоциклі за розподіленням навантаження та характером роботи був ідентичним першому та другому дню тренування. За даним розкладом відбувався підготовчий етап у продовж усього другого мезоциклу.

Отриманні результати тестування рівня фізичної підготовленості заносились в спеціальні протоколи, в яких

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

відображалися показники рівня розвитку швидкісних-силових, швидкісна витривалість, оцінка загальної витривалості.
Результати тестування рівня фізичної підготовленості баскетбольної команди БК «Таврійська Зірка» до чемпіонату Супер ліги на початковому етапі дослідження представленні у таблиці 4.

Таблиця 4
Вихідний рівень фізичної підготовленості баскетболісток
БК «Таврійська Зірка»

Номер гравця		14	6	14	10	7	23	5	8	9
Ігрове амплуа		Ц	Ц	Ц	З	З	Н	Н	Н	Н
Контрольна виправа	Біг 20 м.с	4.2	4.0	3.9	3.4	3.6	3.5	3.8	3.8	3.7
	Середнє значення	4.0			3.5		3.7			
	Стрибок з місця вгору, см	26	48	46	37	38	40	35	38	37
	Середнє значення	40			37,5		37,5			
	Стрибок у довжину з місця, см	169	198	195	175	183	182	173	184	179
	Середнє значення	187.3			179		179.5			
	Човниковий біг 40с x 2, м	270	290	290	320	310	310	290	300	310
	Середнє значення	283			315		302.5			
	Нахили вперед, к-ть раз за 30 с	17	23	25	25	22	25	26	20	20
	Середнє значення	21.6			23.5		22.75			
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, к-ть раз за 30 с	14	19	19	24	20	21	24	22	20
	Середнє значення	17.3			22		21.75			
	Біг 2000 м, хв.с	11.40	10.20	9.59	9.34	9.57	10.00	10.20	10.32	10.12
	Середнє значення	10.39			9.45		10.16			

*номера гравців зазначені в таблиці 1

Рівень розвитку швидкісних здібностей за тестом біг 20 метрів складає в середньому значенні у центрових гравців

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

– 4.4 с, нападаючі гравці склали з результатом в – 3.7 с, а захисники склали тестування в – 3.5 с.

Вивчаючи показники вихідного рівня фізичної підготовленості команди, зазначимо що рівень за тестом стрибок вгору з місця середній результат склав у центрових гравців 40 см нападаючих 37.5 см, у захисників 37.5.

У порівнянні результатів за тестом стрибок у довжину з місця видно, що середнє значення центрових гравців склав – 187.3 м, результат нападаючих гравців – 179.5 м, а захисників – 179 м. За тестом човниковий біг 40 x 2, в середньому значенні баскетболістки центрові склали – 283.3м, нападаючі гравці – 302.5 м, гравці захисної позиції – 315 м. Тестування для визначення рухливості хребтового стовпа за допомогою тесту нахил вперед з положення сидячи становить в середньому значенні у центрові гравці – 21.7 разів, у нападаючих гравців – 22.75 разів, гравці захисного амплуа склали тестування в – 23.5 разів.

За силовим тестом на згинання та розгинання рук в упорі лежачі за 30 с в середньому гравці центрального амплуа склали – 17.3 разів, нападаючі гравці – 21.75 разів, а гравці захисного амплуа – 23 рази. В порівнянні з нормативами результати за тестом біг 2000м у центрових гравців в середньому значенні склав – 10.4 с, у нападаючих гравців результат склав – 10.16 с, захисники склали тестування за – 9.45 с.

Підсумовуючи отримані результати зазначимо, що рівень фізичної підготовки спортсменок майже в усіх тестах межують з допустимою нормативною вимогою.

Відповідно до поставлених завдань ми порівняли отримані в ході дослідження результати з нормативами фізичної підготовленості спортсменок для груп спортивного вдосконалення за ігровим амплуа. Порівнюючи результатів фізичної підготовленості гравців з нормативами, можна стверджувати що фізично баскетболістки підвищили свій рівень підготовленості. Результати фізичної підготовленості БК «Таврійська зірка» по завершенню підготовчого періоду представлені на рисунку 5.

Вивчаючи показники вихідного рівня фізичної підготовленості команди, зазначимо, що рівень розвитку швидкісних здібностей за тестом біг 20 метрів складає в середньому значенні у центрових гравців – 3.6 с, нападаючі гравці склали з результатом в – 3.1 с, а захисники склали тестування в – 2.9 с.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Таблиця 5

Фізична підготовленість БК «Таврійська Зірка»
по завершенню підготовчого періоду

Номер гравця		15	6	14	10	7	23	5	8	9
Ігрове амплуа		Ц	Ц	Ц	З	З	Н	Н	Н	Н
Контрольна вправа	Біг 20 м.с	4.0	3.7	3.3	2.9	3.0	3.0	3.2	3.1	3.4
	Середня значення	3.6			2.9		3.1			
	Стрибок з місця вгору, см	30	54	52	42	44	46	40	44	40
	Середня значення	45.3			43		42.5			
	Стрибок у довжину з місця, см	174	200	207	181	189	186	180	190	182
	Середня значення	193.7			185		184.5			
	Човниковий біг 40с x 2, м	300	315	330	360	345	337	320	330	324
	Середня значення	315			353		328			
	Нахили вперед, к-сть разів за 30 с	22	25	30	30	28	31	31	27	26
	Середня значення	26			29		29			
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів за 30 с	16	22	26	28	24	24	30	24	22
	Середня значення	21.3			26		25			
	Біг 2000 м, хв.с	11.15	10.08	9.34	9.24	9.40	9.35	10.00	10.05	10.04
	Середня значення	10.19			9.32		9.86			

*номера гравців зазначені в таблиці 1

Порівнюючи результати тестування стрибок вгору з місця середній результат склав у центрових гравців 45.3 см нападаючих 42.5 см, у захисників 43 см.

У порівнянні результатів за тестом стрибок у довжину з місця видно, що середнє значення центрових гравців склав – 193.7 м, результат нападаючих гравців – 184.5 м, а захисників – 185 м.

За тестом човниковий біг 40 x 2, в середньому значенні баскетболістки центрові склали – 315 м, нападаючі гравці – 338 м, гравці захисної позиції – 353 м.

Тестування для визначення рухливості хребтового стовпа за допомогою тесту нахил вперед з положення сидячи становить в середньому значенні у центрові гравці – 26 разів, у нападаючих

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

гравців – 29 разів, гравці захисного амплуа склали тестування в – 29 разів.

За силовим тестом на згинання та розгинання рук в упорі лежачі за 30 с в середньому гравці центрального амплуа склали – 21.3 разів, нападаючі гравці – 25 разів, а гравці захисного амплуа – 26 рази.

В порівнянні з нормативами результати за тестом біг 2000м у центрових гравців в середньому значенні склав – 10.19 с, у нападаючих гравців результат склав – 9.86 с, захисники склали тестування за – 9.32 с.

Підсумовуючи отриманні результати зазначимо, що рівень фізичної підготовки після ведення розробленої методики за всіма нормативами, підвищився на достатньо великий рівень порівнюючи з вихідними даними.

Дискусія.

В ході дослідження було запропоновано та впроваджено методику підвищення фізичної підготовленості баскетболісток. Дослідження полягало в аналізі рівня фізичної підготовленості команди і її оптимізація. Вище наведений тренувальний цикл баскетболісток на три місяці, який впроваджувався у міжсезонні.

За допомогою вище вказаної методики тестування для визначення рівня фізичної підготовленості, ми отримали результати початку підготовчого періоду та наприкінці міжсезонної підготовки за розробленою методикою.

Відповідно до поставлених завдань ми порівняли отримані в ході дослідження результати з нормативами фізичної підготовленості спортсменок для груп спортивного вдосконалення з вихідними та кінцевими даними за різними ігровими амплуа (Платонов В.М., Булатова М.М. 2005).

Показники змін фізичної підготовленості центрових гравців по завершенню підготовчого періоду представлені на рисунку 1.

Порівнюючи повторні результати тестування рівня фізичної підготовленості у гравців, що грають на позиції центрових встановлено, що результат тесту біг 20 метрів покращився і в середньому становив 3,6 секунд. В порівнянні з вихідними даними встановлений приріст результатів на 10 %. Під час аналізу результатів відповідно до нормативів фізичної підготовленості видно, що практично всі гравці характеризуються кращими показниками (в середньому на 10 %).

За тестом стрибок з місця в гору гравці показали в середньому результат 45,30 см, що на 13% більший від вихідних даних які становили 40 см. В порівнянні з вихідними даними встановлений приріст результатів на 13%.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

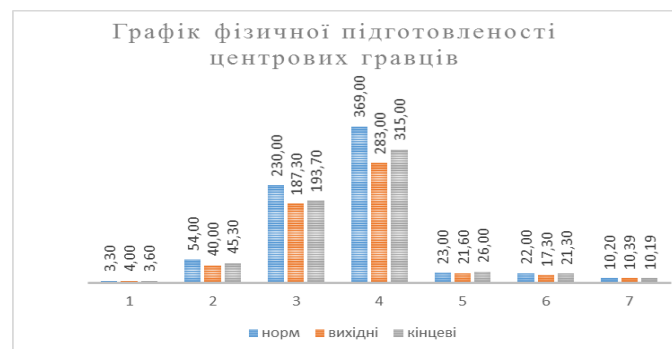


Рисунок 1

Порівняння показників фізичної підготовленості центрових гравців.
1 – біг 20 метрів (с); 2 – стрибок з місця вгору(см); 3 – стрибок у довжину з місця(см); 4-човниковий біг(м); 5 – піднімання тулуба в сід (кіл-ть разів); 6 – згинання та розгинання рук (кіл-ть разів); 7 – біг 2000 метрів(хв)

Аналізуючи результати тесту стрибок у довжину з місця який в середньому становив 193,7 см, видно що рівень фізичної підготовленості покращився на 3% від вихідних показників.

Результат за тестуванням човниковий біг в середньому становив 315 м, в порівнянні з вихідними даними покращився на 11%. Під час аналізу результатів відповідно до нормативів фізичної підготовленості видно, що практично всі гравці характеризуються кращими показниками (в середньому на 11 %).

Результат за тестуванням піднімання тулуба в сід склав 26 разів, що на 20% покращився за вихідні дані, які складали в середньому 21.6 раз. В порівнянні з вихідними даними встановлений приріст результатів на 20 %.

Порівнюючи результат тестування згинання та розгинання рук видно, що дані покращились і в середньому становив 21,3 рази. В порівнянні з вихідними даними встановлений приріст результатів на 23 %.

За складанням тесту біг 2000 метрів встановлено, що практично всі гравці характеризуються кращими показниками, в середньому склавши за 10,19 хв. В порівнянні з вихідними даними в 10,39 хв, встановлений приріст результатів на 1%.

Наступними складали тестування гравці, що грають на позиції нападаючих. Показники змін фізичної підготовленості по завершенню підготовчого періоду представлені на рисунку 2.

Порівнюючи повторні результати тестування рівня фізичної підготовленості у гравців, що грають на позиції нападаючих встановлено, що результат тесту біг 20 метрів покращився і в середньому становив 3,6 секунд. В порівнянні з вихідними даними встановлений приріст результатів на 16 %. Під час

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

аналізу результатів відповідно до нормативів фізичної підготовленості видно, що практично всі гравці характеризуються кращими показниками (в середньому на 16 %).



Рис. 2

Порівняння показників фізичної підготовленості нападаючих гравців.
1 – біг 20 метрів (с); 2 – стрибок з місця вгору(см); 3 – стрибок у довжину з місця(см); 4-човниковий біг(м); 5 – піднімання тулуба в сід (кіл-ть разів); 6 – згинання та розгинання рук (кіл-ть разів); 7 – біг 2000 метрів (хв)

За тестом стрибок з місця в гору гравці показали в середньому результат 42,40 см, що на 13% більший від вихідних даних які становили 37,5 см. В порівнянні з вихідними даними встановлений приріст результатів на 13%.

Аналізуючи результати тесту стрибок у довжину з місця який в середньому становив 184,5 см, видно що рівень фізичної підготовленості покращився на 2% від вихідних показників.

Результат за тестуванням човниковий біг в середньому становив 328 м, в порівнянні з вихідними даними покращився на 8%. Під час аналізу результатів відповідно до нормативів фізичної підготовленості видно, що практично всі гравці характеризуються кращими показниками (в середньому на 8%).

Результат за тестуванням піднімання тулуба в сід склав 29 разів, що на 26% покращився за вихідні дані, які складали в середньому 23 рази. В порівнянні з вихідними даними встановлений приріст результатів на 26%.

Порівнюючи результат тестування згинання та розгинання рук видно, що дані покращились і в середньому становив 25 разів. В порівнянні з вихідними даними встановлений приріст результатів на 13 %.

За складанням тесту біг 2000 метрів встановлено, що практично всі гравці характеризуються кращими показниками, в середньому склавши за 9,86 хв. В порівнянні з вихідними даними

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

в 10,16 хв, встановлений приріст результатів на 2,9%.

Наступними складали тестування гравці, що грають на позиції захисних. Показники змін фізичної підготовленості по завершенню підготовчого періоду представлені на рисунку 3.

Порівнюючи повторні результати тестування рівня фізичної підготовленості у гравців, що грають на позиції захисних встановлено, що результат тесту біг 20 метрів покращився і в середньому становив 3,1 секунд. В порівнянні з вихідними даними встановлений приріст результатів на 21 %.

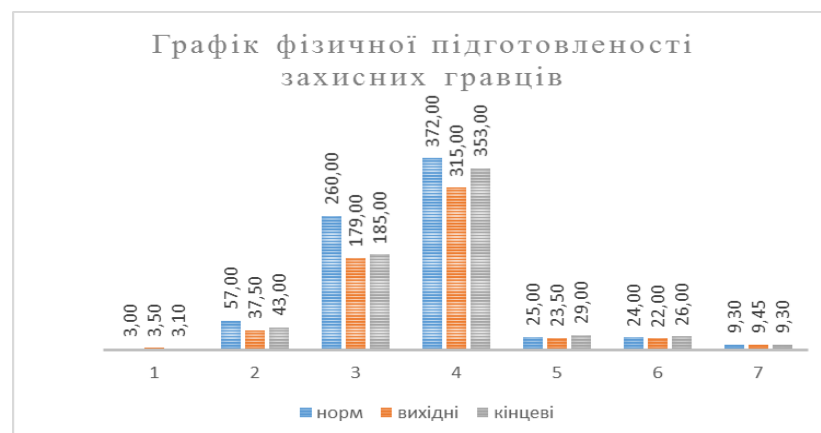


Рис. 3

Порівняння показників фізичної підготовленості захисних гравців 1 – біг 20 метрів (с); 2 – стрибок з місця вгору(см); 3 – стрибок у довжину з місця(см); 4-човниковий біг(м); 5 – піднімання тулуба в сід (кіл-ть разів); 6 – згинання та розгинання рук (кіл-ть разів); 7 – біг 2000 метрів(хв)

Під час аналізу результатів відповідно до нормативів фізичної підготовленості видно, що практично всі гравці характеризуються кращими показниками (в середньому на 21 %).

За тестом стрибок з місця в гору гравці показали в середньому результат 43 см, що на 14% більший від вихідних даних які становили 37,5 см. В порівнянні з вихідними даними встановлений приріст результатів на 14%.

Аналізуючи результати тесту стрибок у довжину з місця який в середньому становив 185 см, видно що рівень фізичної підготовленості покращився на 3% від вихідних показників.

Результат за тестуванням човниковий біг в середньому становив 353 м, в порівнянні з вихідними даними покращився на 12 %. Під час аналізу результатів відповідно до нормативів фізичної підготовленості видно, що практично всі гравці характеризуються кращими показниками (в середньому на 12 %).

Результат за тестуванням піднімання тулуба в сід склав

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

29 разів, що на 23% покращився за вихідні дані, які складали в середньому 23,5 рази. В порівнянні з вихідними даними встановлений приріст результатів на 23%.

Порівнюючи результат тестування згинання та розгинання рук видно, що дані покращились і в середньому становив 26 разів. В порівнянні з вихідними даними встановлений приріст результатів на 18 %.

За складанням тесту біг 2000 метрів встановлено, що практично всі гравці характеризуються кращими показниками, в середньому склавши за 9,30 хв. В порівнянні з вихідними даними в 9,45 хв, встановлений приріст результатів на 1,5%.

Висновки.

1. Фізична підготовка баскетболісток в БК «Таврійська зірка» складалась з трьох мезоциклів. У першому мезоциклі акцент тренувальної роботи був спрямований на силову підготовку (30%) з незначними навантаженнями для розвитку швидкісної витривалості – 10% та координації – 10%. В другому мезоциклі пріоритетним напрямком роботи було використання вправ для розвитку швидкісної витривалості (30 %). Відсоток часу для підвищення рівня розвитку сили та координації знаходився в межах 15 – 10 %. Спрямованість тренувальної роботи в третьому мезоциклі передбачала виконання складно координаційних вправ (20%) та дещо меншою кількістю вправ для розвитку силових та швидкісно-силових якостей (по 15% для кожної якості).

2. Експериментально встановлено, що протягом експерименту у центрових гравців відбулись наступні зміни: за тестом стрибок з місця в гору середній результат покращився на 13%, за тестом піднімання тулуба в сід збільшився на 20%, за тестом згинання та розгинання рук відсоток приросту становив 23 %. Порівнюючи повторні результати тестування рівня фізичної підготовленості у гравців, що грають на позиції нападаючих встановлено, що результат тесту біг 20 метрів покращився і в середньому становив 3,6 секунд, приріст якого склав 16 %. Результат за тестуванням піднімання тулуба в сід склав 29 разів, що на 26% покращився за вихідні дані, які складали в середньому 23 рази. Порівнюючи повторні результати тестування рівня фізичної підготовленості у гравців, що грають на позиції захисних встановлено, що результат тесту біг 20 метрів покращився і в середньому становив 3,1 секунд, встановлено приріст результатів на 21 %. За тестом стрибок з місця в гору гравці показали в середньому результат 43 см, що на 14% більший від вихідних даних які становили 37,5 см. Результат за тестуванням човниковий біг в середньому становив

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

353 м, в порівнянні з вихідними даними покращився на 12 %. Результат за тестуванням піднімання тулуба в сід склав 29 разів, що на 23% покращився за вихідні дані, які складали в середньому 23,5 рази. Порівнюючи результат тестування згинання та розгинання рук видно, що дані покращились і в середньому становив 26 разів, встановлено приріст результатів на 18 % від вихідних даних.

Перспективним напрямком подальших досліджень є аналіз та порівняння рівня технічної підготовленості баскетболісток БК «Таврійська зірка» з іншими висококваліфікованими командами чемпіонату Суперліги.

References:

- [1] Вальтин А.И. (1997) *Проблемы современного баскетбола*. К.: Олимпийская литература, 230.
- [2] Друзь В.А. (1976) *Моделирование процессов спортивной тренировки*. К.: Здоровья, 176.
- [3] Кондрашин В.С., Корягин В.М. (1975) *Тренировка баскетболистов высших разрядов*. К.: Олимпийская литература, 271.
- [4] Матвеев Л.П. (1999) *Основы общей теории спорта в подготовке спортсменов*. К.: Олимпийская литература, 320.
- [5] Платонов В.М., Булатова М.М. (2005) *Фізична підготовка спортсмена*. К.: Олімпійська література, 320.
- [6] Хромаев З.М., Л.Ю. Поплавский, Г.С. Зашук. (2003) *Тетрадь тренера по баскетболу*. К.: КГИФК, 128.
- [7] Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), 1507-1512.
- [8] Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288.
- [9] Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (1), 63-70.
- [10] Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V., & Bazylyev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520.
- [11] Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360-366.
- [12] Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V. (2019). The use of integral

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

- exercises in the physical training of aykidist athletes. *HEALTH, SPORT, REHABILITATION*. (1), 126–131.
- [13] Shalar Oleh, Strykalenko Yevhenii, Huzar Viktor (2019). Psychological Readiness of Handball Players for the Competition. *INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL OF KINESIOLOGY* (1), 95–102.
- [14] Strykalenko Y., Shalar O., Baranovskaya Y. (2024). Особливості техніко-тактичних дій розігруючих гравців в баскетболі XIV International scientific and practical conference «*Solving Scientific Problems Using Innovative Concepts*» 149–154.

SCIENTIFIC EDITION

SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF»

№ 202 | May, 2024

The issue contains:

Proceedings of the 10th International
Scientific and Practical Conference

**GLOBAL AND REGIONAL ASPECTS
OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT**

Copenhagen, Denmark
26–28.05.2024

All materials are reviewed.

The editorial office did not always agree with the position of authors.

Signed for online publication: May 28, 2024.

Printed: June 26, 2024. Circulation: 200 copies. Format 60×84/8.

Batang & Courier New typefaces. Offset paper 100gsm. Digital color printing.

Contacts of the editorial office:

LLC Scientific Publishing Center «InterConf»

✉ info@interconf.center

🌐 <https://www.interconf.center>

✔ Certificate on the entry of publishing business subject in the State Register of Publishers,
Manufacturers and Distributors of Publishing Products of Ukraine: ДК № 7882 of 10.07.2023.