

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*(фізична культура і спорт)*

*Випуск 7 (167) 23*

Київ  
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова  
2023



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

**Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 7 (167) 23. – с. 187**

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

#### Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дробот І. І.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

#### Головний редактор О. В. Тимошенко

#### Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Терентьєва Н. О.	доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, УДУ імені Михайла Драгоманова
Ареф'єв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання та спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова.

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

© Автори статей, 2023  
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023  
© Редакційна колегія серії, 2023

Збірник друкується щомісяця



ЗМІСТ 7 (167) 2023

1.	Артамонов В.О. СПОСОБИ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЕД УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ.....	9
2.	Артем'єва Г.П., Полуляхов С.О. АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ 8-10 РОКІВ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ.....	13
3.	Бачинська Н.В., Саричев В.І. АНТРОПОМЕТРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАТЕВОГО ДИМОРФІЗМУ АКРОБАТІВ.....	21
4.	Бишевец Н.Г., Бойков А.І. ДИНАМІКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	27
5.	Богуславський В., Марков Р. ЗАПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ КРОСФІТУ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ В ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	30
6.	Бондар А.А., Підлужняк О.І., Дусь С.В., Кулик Д.Г. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	34
7.	Бурла А.О., Сергієнко В.М., Сірик А.Є., Бурла О.А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ЮНИМИ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ БАГАТОБОРЦЯМИ.....	37
8.	Ванюк Д.В., Алфьоров О.А., Нестеров О.С., Прядка М.О., Волошина І.П., Коряка Є.О. АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ЕРГОТЕРАПІЇ САМБІСТІВ-ВЕТЕРАНІВ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ.....	41
9.	Грибовська І.Б., Задорожна О.Р., Грибовський Р.В., Собко І.М. ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ КУЛЬОВІЙ.....	47
10.	Губарев І.В., Непошивайленко Н.О., Губарева А.І., ПРОВАДЖЕННЯ РЕГУЛЬОВАНОЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В МЕЖАХ ТЕРИТОРІЇ ЯРУ САМИШИНА БАЛКА.....	51
11.	Губарев І. В., Губарева А.І. ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ МІЖМОВНИХ КОНТАКТІВ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАНЬ З ШАШКОВОГО СПОРТУ.....	57
12.	Давибіда Н.О., Безпалова Н.М., Маценко В.Б. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КЛАСІ-КОМПЛЕКТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ШКОЛИ З ІНДИВІДУАЛЬНИМ І ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИМ ПІДХОДОМ ДО НАВЧАННЯ.....	63
13.	Давибіда Н.О., Собчук В.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ 10 – 14 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І МАСАЖУ.....	68
14.	Долбишева Н.Г., Кондратенко В.В., Алфьоров О.А., Кусовська О.С. СПЕЦИФІЧНІСТЬ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ В ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	72
15.	Дулбський А. В., Козут Ю.В., Мартиняк Ю. Б., Строкун М. Я. СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ТА СЕЛЕКЦІЯ ДО КЛУБНИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД НІМЕЧЧИНИ У ЧОТИРИРІЧНИХ ЦИКЛАХ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ.....	78
16.	Євтифієв А.С, Бочкарев С.В., Євтифієва І.І., Донець Ю.Г., Недбайло І. А., Натарова В.В. КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ЯК ФАКТОР УСПІШНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	84
17.	Жарська Н.В., Бріскін Ю.А., Будзин В.Р., Петрина Л.А. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ ЗА МЕТОДОМ АЙЕНГАРА.....	88
18.	Захаріна Є.А., Глуценко Н.В., Захаріна А.Г. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	93
19.	Іващенко О. О., Самойленко О. А., Полякова О. О., Литвиненко А. В., Шепель Є. В., Грицай В. В. ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ДОВГОЛІТТЯ ІНДИВІДА У ОБРАНОМУ ВИДІ ОДНОБОРСТВА.....	98
20.	Ковбан О.Л. ОПТИМІЗАЦІЯ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ МЕТАЛЬНИКІВ ДИСКА 12-19 РОКІВ.....	104
21.	Максименко А.О., Андрєєва О.В., Пасічник Л.В., Дудко М.В. ВПЛИВ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ ПІДЛІТКІВ З ДЕФІЦИТОМ МАСИ ТІЛА.....	108
22.	Масол В.В., Линник, А.М. ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	115
23.	Матвієнко М.І., Муравський Л.В., Лускань О.Ю. ФОРМУВАННЯ УМІНЬ СТУДЕНТІВ САМОСТІЙНО КОНТРОЛЮВАТИ ПРОЦЕС І РЕЗУЛЬТАТИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ПІДГОТОВКИ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	118
24.	Матвієнко М.І., Дідковський В.А., Троценко Д.В. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ НА МОТИВАЦІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	122
25.	Меланченко Б.С., Сушко Р.О. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК В УМОВАХ КРИЗОВИХ ЯВИЩ.....	125
26.	Микитчик О.С., Кошелева О.О., Решетилова В.М., Михайленко Ю.М. ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	127
27.	Митчик О.П. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
28.	Нестеренко Н.А., Раковська І.А., Найко Д. ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ «ЛІБЕРО» НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	135
29.	Островський М. В., Винорградський Б. А. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЯПОНСЬКІЙ ТРАДИЦІЙНІЙ СТРІЛЬБІ З ЛУКА КЮДО.....	139



researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February 17th, <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>.

7. Matvienko M.I., Kachalov O. Yu. & Novytskyi Yu. V. (2023) Physical education in institutions of higher education in the context of the vision of motor technologies for the formation of a culture of personal health. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. 2023. – Issue 6 (166) 23. – P. 100 – 103. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).21.*

8. Matvienko M.I. (2017) *Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities: Diss. ... candidate..ped. Sciences: 13.00.02. - K., 2017. 233 p.*

9. Misharovskiy R., Matvienko M., Khoruzheva L. & Yunak V. (2023) Peculiarities of teaching course subjects to students under the conditions of martial law, extreme situations of aircraft alarms, power outages and unstable communications. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February 17th, 2023 by NGO <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>.*

10. Misharovskiy R., Halai M. & Matvienko M. (2023) Views on the peculiarities of the creation of educational materials for the development of students of pedagogical specialties of the discipline «culture of personal health» (2023) *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Issue 3K (162) 23. P. 281 – 286. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).57.*

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).25

УДК: 796.323

Меланченко Б.С.

студент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Сушко Р.О.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
Київський університет імені Бориса Грінченка

#### ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК В УМОВАХ КРИЗОВИХ ЯВИЩ

У статті показано підходи до організації та проведення навчально-тренувального процесу під час кризових явищ, що потребують опанування здатності відповідати вимогам проблемних умов. Мета дослідження полягає у визначенні

специфіки навчально-тренувального процесу юних баскетболісток в умовах кризових явищ. За допомогою сформованої гугл-форми «Анкета для визначення особливостей організації навчально-тренувального процесу юних баскетболісток в умовах кризових явищ», що містить 30 питань, організовано анкетування 15-ти юних баскетболісток, тимчасово переміщених з м. Києва (база спорткомплексу «Авангард») для продовження навчально-тренувального процесу до м. Валмієра, Латвія. Організоване анкетування і інтерпретація отриманих результатів сприяли вивченню та порівнянню особливостей навчально-тренувального процесу юних баскетболісток до кризових явищ, під час пандемії і під час війни. З'ясовано ставлення юних спортсменок до баскетболу, самооцінку фізичного стану, особливості пріоритетів та обсяг навантаження за видами підготовки, характер проблемних питань тренувальної та змагальної діяльності під час кризових явищ, позитивні і негативні наслідки кар'єрного розвитку, спричинені умовами організації навчально-тренувального процесу.

**Ключові слова:** баскетбол, підготовка, обсяг, навчально-тренувальний процес, змагальна діяльність, кризові явища.

**B. Melanchenko, R. Sushko. The features of the educational and training process of young female basketball players upon the crisis phenomena.** The article shows approaches to the organization of the educational and training process upon the crisis environment that require mastering the ability to meet the requirements of problematic conditions. The study aimed to determine the specifics of the educational and training process of young female basketball players upon crisis phenomena. The following research methods were used in the study: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature sources and the Internet, questionnaires, methods of mathematical statistics. 15 young female basketball players, temporarily displaced from Kyiv, Ukraine (the 'Avangard' sports complex) to continue the educational and training process in Valmiera, Latvia, were questioned using Google form. Questionnaire for determining the peculiarities of the organization of the educational and training process of young female basketball players upon the crisis environment consists of 30 questions.

The organized questionnaire and interpretation of the results contributed to the study and comparison of the peculiarities of the training process of young female basketball players before the crisis, during the pandemic and during the war. The attitude of young female athletes to basketball, self-assessment of physical condition, peculiarities of priorities and the amount of load by type of training, the nature of problematic issues of training and competitive activity during crisis phenomena, positive and negative consequences of career development caused by the conditions of organization of the educational and training process were found out. The analysis of the answers given by the respondents contributed to the generalization of problematic issues of training young female basketball players, at the same time, allowed to identify modern approaches to the realization of the possibilities of the educational and training process upon the crisis phenomena.

**Keywords:** basketball, training, volume, educational and training process, competitive activity, crisis phenomena.

**Постановка проблеми.** Навчально-тренувальний процес покликаний вирішувати широке коло питань за видами підготовки, потребує докладання значних зусиль у вирішенні різноманітних завдань та оволодіння необхідними вміннями та



навичками з метою досягнення бажаних результатів [13, 14].

За останні роки процес підготовки спортсменів та організаційні питання комплексного контролю навчально-тренувальної та змагальної діяльності набули ознак суттєвих змін і зазнали потужних викликів [4, 9], ускладнені проблемами кризових явищ (пандемія, війна). Особливої уваги заслуговують юні спортсмени, навчально-тренувальний процес яких пов'язаний не тільки з демонстрацією високих результатів і реалізацією індивідуального потенціалу, але й з розвитком спорту країни в майбутньому. Специфіка організації та проведення навчально-тренувального процесу в умовах кризових явищ потребує вивчення і опанування здатності відповідати вимогам, за яких продовження підготовки юних спортсменів може бути можливим [15].

**Аналіз літературних джерел.** Вітчизняні науковці, що опікуються питаннями підготовки спортсменів доклали значних зусиль у формуванні науково обґрунтованих знань з фундаментальних питань успішного функціонування і періодизації підготовки спортсменів [3, 7, 10]. Їх вчення посилено сучасними напрацюваннями фахівців, що вивчають специфіку спортивних ігор і баскетболу в тому числі [1, 12]. Не залишилися без уваги фахівці і знайшли відображення у опублікованих навчально-методичних працях значущі складові підготовки баскетболістів щодо видів підготовки у навчально-тренувальному процесі (технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної, інтегральної) [2, 5, 6, 11]. Проте, сучасні реалії життя диктують нові вимоги до організації навчально-тренувальної комунікації з юними баскетболістками. Основними впливовими ознаками потреби кардинальних змін у підходах до подальшої якісної взаємодії стали реалії життя, що в спортивне життя юних баскетболісток увійшли у вигляді кризових явищ, які неможливо залишити поза увагою вивчення, а саме наслідки пандемії, викликані епідемією коронавірусу – COVID-19, і воєнної агресії з боку росії. Дослідження зумовлено вивченням саме особливостей реалізації спортивного потенціалу юних баскетболісток в нових і, вже тривалих, умовах спортивного удосконалення багаторічної підготовки.

**Мета роботи** – визначити специфіку навчально-тренувального процесу юних баскетболісток в умовах кризових явищ.

**Методи і організація дослідження.** Для досягнення зазначеної мети застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі Інтернет, анкетування із застосуванням гугл-форми, методи математичної статистики. За допомогою сформованої гугл-форми «Анкета для визначення особливостей організації навчально-тренувального процесу юних баскетболісток в умовах кризових явищ», що містить 30 блокових питань, організовано анкетування 15-ти юних баскетболісток 2007-2008 р.н. команди СДЮШОР м. Києва, тимчасово переміщених з м. Києва (база спорткомплексу «Авангард») для продовження навчально-тренувального процесу до м. Валмієра, Латвія. Питання містять широкий спектр запропонованих варіантів відповідей з урахуванням потреби порівняння особливостей навчально-тренувального процесу юних баскетболісток до кризових явищ, під час пандемії і під час війни.

Виклад основного матеріалу досліджень. Сучасна навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю визначає вимоги до організації навчально-тренувального процесу юних баскетболістів, загального і тижневого обсягу навантаження за видами підготовки (теоретичної, технічної, тактичної, фізичної, психологічної і інтегральної) відповідних віку та рокам навчання [8]. Водночас, сучасні реалії (тривалі локдауни і війна) призвели до потреби термінового впровадження кардинальних змін у звичну організацію навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності юних баскетболісток й врахування нових умов у їх спортивній підготовці. Організоване анкетування і інтерпретація отриманих результатів сприяли вивченню та порівнянню особливостей навчально-тренувального процесу юних баскетболісток за термінами трьох умовних часових відрізків: до кризових явищ, під час пандемії і під час війни.

Логічним з'ясуванням перших трьох питань було визначення кількісного обсягу тренувань/годин на тиждень у навчально-тренувальному процесі юних баскетболісток, що склало 4 тренування/6 годин на тиждень у режимі докризових явищ, обґрунтоване зниження показників карантинними обмеженнями під час пандемії і суттєвим зростанням до 6 тренувань/9 годин на тиждень під час війни. Такий результат саме для досліджуваної команди обґрунтований спільним тимчасовим переміщенням у м. Валмієра, Латвія, яке сприяло фактичній організації спортивного класу, що не було можливим у Києві через різний освітній процес у школах і ліцеях.

Наступний блок питань (4-6е) дозволив визначити доступні можливості участі у змаганнях. До кризових явищ 100 % респонденток брали участь у змаганнях, організованих під егідою федерації баскетболу України у Всеукраїнській юнацькій баскетбольній лізі (ВЮБЛ). Пандемія завадила 53 % гравчинь повноцінно приймати участь у офіційному чемпіонаті України, яким по суті для баскетболісток шкільного віку є ВЮБЛ, проте проведені тури ВЮБЛ, традиційні турніри, окремі товариські матчі 47 % спортсменок надали підстави зазначити у анкеті про звичний змагальний процес під час локдаунів. За згодою батьків тимчасово переміщені у воєнний час у м. Валмієра (Латвія) українські баскетболістки отримали можливість виступів у престижній Європейській дівочій баскетбольній лізі (EGBL) [16] та інших європейських турнірах.

За допомогою 7-9<sup>о</sup> питань «про переваги видів підготовки у навчально-тренувальному процесі до кризових явищ, під час пандемії і під час війни» отримано підстави узагальнити, що попри різні умови навчально-тренувального процесу значна увага за підсумками аналізу трьох часових відрізків приділялася фізичній підготовці, як вельми важливому чиннику успішної змагальної діяльності. За цим блоком питань запропоновано обрати дві позиції, тому якісні характеристики відображають пріоритети респонденток без урахування співвідношення. У навчально-тренувальному процесі у спорткомплексі «Авангард» переважали фізична (86,7 %) і технічна (66,7 %) підготовка, не обрано жодною респонденткою теоретичну і тактичну підготовку. Під час пандемії абсолютна перевага (100 %) за фізичною підготовкою, технічній відвели друге місце – 46,7 % опитаних, близько 20 % обрали психологічну і теоретичну, як впроваджені напрямки тренування у цей період. Проте, доречно зауважити, що можливість збільшення загального тренувального часу дозволила збільшити відсоткове значення на користь технічної підготовки під час війни до 66,7 %, фізичній відведено – 60 %, інтегральній – 53,3 %, а тактичну виокремили – 33,3 % юних спортсменок.

За результатами аналізу 10-12<sup>о</sup> питань узагальнюємо впевнене відчуття прогресу гравчинь на користь відповіді «стала краще грати», коли відбувався повноцінний змагальний процес, а саме до і після пандемії (86,7 %), але під час пандемії на думку 26,7 % баскетболісток рівень індивідуальної майстерності погіршився, 46,7 % юних спортсменок оптимістично обрали



стабілізацію – «рівень не змінився».

Якісні ознаки задоволеності баскетболісток кількістю тренувань з'ясовано у питаннях 13-15. Отримані відповіді підтвердили очікуваний результат про недостатність тренувань під час пандемії і бажання їх збільшення. Найвищий відсоток задоволеності з відповіддю «мені достатньо» (93,3 %) виявлено під час війни через створені умови тимчасового переміщення команди і можливість збільшення часу на удосконалення рівня спортивної підготовленості.

Потреба з'ясування у 16 і 17<sup>ми</sup> питаннях щодо впливу на бажання займатися баскетболом мала проблемне емоційне підґрунтя. Водночас, респондентки не обрали відповідь «бажання займатися баскетболом стало менше», демонструючи, що ні війна, ні пандемія не змогли вплинути на зменшення мотивації до тренувань, що обґрунтовано якісною психологічною підготовкою.

Інтерпретуючи результати 18<sup>го</sup> питання спортсменками визнано проблемність психологічного тиску через війну: 40 % баскетболісток обрали «ситуація в країні і розлука з рідними та близькими інколи заважає бути зконцентрованими на тренуванні», 26,7 % гравчинь визнали дану проблему на постійній основі.

Питання 19 демонструє негативний вплив пандемії на фізичний стан розвитку більшості баскетболісток (53,3 %), для 40 % спортсменок він залишився незмінним і тільки для 6,7 % став сильнішим під час пандемії, що можна пояснити виключно індивідуальними додатковими тренуваннями, на які була змога відвести час через відсутність якісно організованого шкільного освітнього процесу.

Аналіз питань 20-22 продемонстрував, що не зважаючи на обставини, для більшості опитуваних на питання «з якою метою ви тренуєтесь» пріоритетною була і залишилась спортивна спрямованість «розвиватися в улюбленому виді спорту» від 80 % – до 93,3 %. Можливістю обрати в даному блоці 2 позиції скористались для вибору відповідей з перевагою до «ефективно провести час і забути про всі проблеми» від 33,3 % – до 60 %, а «мати комунікацію з подругами» 13,3 % – до 26,7 %.

За результатами 23-24<sup>ти</sup> питань з'ясовано «чи тренувалися спортсменки під час локдауну вдома, або на вуличних майданчиках». Відповіді доцільно узагальнити контролем обсягу навантаження під час пандемії майже всіх опитаних баскетболісток з боку тренерів. Вони продовжували займатися за індивідуальним планом, узгодженим опираючись на можливі ситуаційні умови, що були створені.

Відповіді на 25-27<sup>е</sup> питання дозволяють констатувати, що головною причиною пропуску тренувань для більшості гравчинь служить тільки погане самопочуття, а знаходження на базі латвійської спортивної школи і посилений тренерський контроль режиму харчування, навантаження і відпочинку у м. Валмієра сприяв значному зменшенню пропусків тренувань.

Сформована пропозиція анкетування гугл-формою передбачала три питання відкритого типу. Вони покликані з'ясувати досягнення спортсменок і порівняти їх за вже зазначеними періодами:

- (до кризових явищ) – призові місця у ВЮБЛ, перемоги в турнірах, різноманітні індивідуальні нагороди та виборони місця у збірній команді країни;
- (під час пандемії) – перемоги в турнірах, конкурсах, зароблені індивідуальні титули і нагороди, крім того 2 місце у ВЮБЛ;
- (під час війни) – різноманітні індивідуальні нагороди, перемоги у змаганнях 3X3, перемога у традиційному весняному турнірі у Бельгії, 4 місце у фінальній частині EGBL.

**Висновок.** На підставі проведеного анкетування юних баскетболісток виявлено особливості їх навчально-тренувального процесу в умовах кризових явищ, спричинених пандемією і війною в Україні. З'ясовано ставлення юних спортсменок до баскетболу, самооцінку фізичного стану, особливості пріоритетів та обсяг навантаження за видами підготовки, характер проблемних питань тренувальної та змагальної діяльності під час кризових явищ, позитивні і негативні наслідки кар'єрного розвитку, спричинені умовами організації навчально-тренувального процесу. Узагальнюючи отримані результати констатуємо, пандемія створила умови, що сприяли регресу можливостей процесу підготовки, погіршенню самооцінки фізичного стану, зменшенню кількісних і якісних показників організації навчально-тренувального процесу. Умови війни у даному випадку через тимчасове переміщення юних баскетболісток сприяли створенню комфортних можливостей для продовження навчально-тренувального процесу та реалізації індивідуального і командного потенціалу у змагальній діяльності у європейському баскетбольному просторі.

**Перспективи подальших розвідок** у даному напрямку ґрунтуються на необхідності пошуку інноваційних підходів до організації навчально-тренувального процесу юних баскетболісток в умовах кризових явищ, з'ясуванні особливостей та їх аналізу з метою оптимізації підготовки.

#### Література

1. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. №3. С.3-19.
2. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. К. : Центр учбової літератури. 2017. 384 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер. 2014. 616 с.
4. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки: [монографія]. Дніпро. 2022. 396 с.
5. Онищенко В., Мітова О. Проблеми сучасної підготовки дітей в умовах ранньої спеціалізації у спортивних іграх та їх зв'язок із побудовою навчально-тренувального процесу (на прикладі міні-баскетболу). Молода спортивна наука України. 2015. Т.1. С. 166-172.
6. Пітин Теоретична підготовка в спорті: [монографія]. Львів: ЛДУФК. 2015. 372 с.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : Київ: Перша друкарня. 2021. 672 с.
8. Поплавський ЛЮ, Маслова ОВ, Безмилов ММ, Мітова ОО, Мурзін ЄВ, Четвертак ОА. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Міністерство молоді та спорту України,



Республіканський наук.-метод. кабінет, ФБУ. 2019. 166 с.

9. Сенів М. Комплексний педагогічний контроль фізичної та функціональної підготовленості юних баскетболісток. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування*. 2019.1(9). С.21.

10. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К.: 2013. 136 с.

11. Doroshenko E., Sushko R., Shamardin V., Prykhodko V., Shapovalova I., Yeliseieva D., Demidova O., Yakovenko A. Analysis of the competitive activity structure of skilled female basketball players. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ* 20 (4). pp. 219-227. DOI: 10.17309/tmfv.2020.4.04

12. Kozina, Z. L., Irina, S., Bazilyuk, T. A., Olena, R., Olena, L., and Ilnitskaya, A. The applying of the concept of individualization in sport. *J. Phys. Educ. Sport*. 2015 pp. 172–177. DOI: 10.7752/jpes.2015.02027

13. Komotska O., Sushko, R. Modern approaches for the physical training of young female basketball players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2). pp.260-267. DOI: 10.17309/tmfv.2022.2.17

14. Komotska O., Sushko, R.. Modern approaches to the organization children's and youth basketball: abroad experience. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2022. Vol. 26(4). pp. 115-123.

15. Баскетболістки із БК «МОБІ» (Бровари) успішно грають в Європі і мріють про повернення додому. Броварська територіальна громада. Код доступу: <http://surl.li/fruel>

16. European Girls Basketball League (EGBL). Official site. Access code: <http://www.egbl.eu/u15/>

### References

1. Bezmylov M. (2022) Periodyzatsiia pidhotovky sportsmeniv v irovkykh vydakh sportu: faktory vplyvu ta perspektyvni napriamy podalshoho rozvytku spetsyfičnoï systemy znan. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. No 3. pp.3-19. (in Ukrainian).

2. Vysochina N. L. (2017) *Psykhohichne zabezpechennia u systemi pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti : monohrafiia*. K. : Tsentri uchbovoi literatury. 384 p. (in Ukrainian)

3. Kostiukovych V. M. (2014) *Teoriia i metodyka sportyvnoï pidhotovky (na prykladi komandnykh irovkykh vydiv sportu)*. Navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: Planer. 616 p. (in Ukrainian)

4. Mitova O.O. (2022) *Teoretyko-metodychni osnovy kontroliu v komandnykh sportyvnykh ihrakh u protsesi bahatorichnoi pidhotovky: [monohrafiia]*. Dnipro. 2022. 396 p. (in Ukrainian)

5. Onyshchenko V., Mitova O. (2015) *Problemy suchasnoi pidhotovky ditei v umovakh rannoï spetsializatsii u sportyvnykh ihrakh ta yikh zviazok iz pobudovoiu navchalno-trenuvalnoho protsesu (na prykladi mini-basketbolu)*. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. No 1. pp. 166-172.

6. Pityn M. (2015) *Teoretychna pidhotovka v sporti: [monohrafiia]*. Lviv: LDUFK. 372 p. (in Ukrainian)

7. Platonov V. M. (2021) *Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia* : Kyiv: Persha drukarnia. 672 p. (in Ukrainian)

8. Poplavskiy Llu, Maslova OV, Bezmylov MM, Mitova OO, Murzin YeV, Chetvertak OA. (2019) *Navchalna prohrama dlia DluSSh, SDluShOR, ShVSM ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliiu*. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy, Respublikanskyi nauk.-metod. kabinet, FBU. 166 p. (in Ukrainian).

9. Seniv M. (2019) *Kompleksnyi pedahohichni kontrol fizychnoi ta funktsionalnoi pidhotovlenosti yunykh basketbolistok. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia*. №1(9). p.21. (in Ukrainian).

10. Shynkaruk O. A. (2013) *Teoriia i metodyka pidhotovky sportsmeniv: upravlinnia, kontrol, vidbir, modeliuвання ta prohnozuvannia v olimpiiskomu sporti: navch. posib. K.*. 136 p. (in Ukrainian).

11. Doroshenko E., Sushko R., Shamardin V., Prykhodko V., Shapovalova I., Yeliseieva D., Demidova O., Yakovenko A. (2020) Analysis of the competitive activity structure of skilled female basketball players. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ* 20 (4). pp. 219-227. DOI: 10.17309/tmfv.2020.4.04

12. Kozina, Z. L., Irina, S., Bazilyuk, T. A., Olena, R., Olena, L., and Ilnitskaya, A. (2015). The applying of the concept of individualization in sport. *J. Phys. Educ. Sport*. 15. pp.172–177. doi: 10.7752/jpes.2015.02027

13. Komotska O., Sushko, R., (2022). Modern approaches for the physical training of young female basketball players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2). pp. 260-267. DOI: 10.17309/tmfv.2022.2.17

14. Komotska O., Sushko, R. (2022) *Modern approaches to the organization children's and youth basketball: abroad experience*. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2022. Vol. 26(4). pp. 115-123.

15. Баскетболістки із БК «МОБІ» (Бровари) успішно грають в Європі і мріють про повернення додому. Броварська територіальна громада. Код доступу: <http://surl.li/fruel>

16. European Girls Basketball League (EGBL). Official site. Access code: <http://www.egbl.eu/u15/>