



Фізична освіта і спорт

УДК: 796.323.2:378-055.2:796.015.54

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18070150>

**Порівняльний аналіз моделей річної підготовки
в жіночому студентському баскетболі: теорія та практика**

Порадник Костянтин Георгійович

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

ННЦ «Інститут біології та медицини»

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

вул. Володимирська, 60, Київ, 01033, Україна

<https://orcid.org/0009-0005-1043-3664>

Прийнято: 12.09.2025 | Опубліковано: 30.09.2025

***Анотація.** Ефективність підготовки у жіночому студентському баскетболі значною мірою залежить від узгодження високих спортивних навантажень з напруженим академічним графіком. Специфіка «подвійної кар'єри» студенток-спортсменок вимагає перегляду традиційних підходів до періодизації, які часто не враховують неспортивні стресори та індивідуальні особливості розвитку. Актуальним залишається пошук оптимальної моделі планування річного циклу, яка б забезпечувала гнучкість управління тренувальним процесом та збереження здоров'я гравчинь в умовах закладу вищої освіти. **Мета дослідження** полягає у проведенні порівняльного аналізу розробленої адаптивно-диференційованої моделі річної підготовки з традиційними та сучасними підходами для визначення її переваг у контексті жіночого студентського баскетболу. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, метод логічного*



аналізу, контент-аналіз, метод синтезу, дискусійний аналіз. **Результати дослідження.** Здійснено структурно-функціональний аналіз чотирьох моделей підготовки: традиційної, тактичної періодизації, практичної моделі та авторської адаптивно-диференційованої моделі. Встановлено, що класичні та професійно-орієнтовані підходи характеризуються недостатньою гнучкістю щодо академічного календаря або надмірною інтенсифікацією навантажень, що підвищує ризик перетренованості. Визначено, що адаптивно-диференційована модель забезпечує високий рівень індивідуалізації через поділ спортсменок на групи за рівнем майстерності та інтегрує навчальні сесії як планові етапи відновлення. Доведено переваги запропонованого підходу в аспектах проактивного управління втому та гармонізації спортивної і навчальної діяльності порівняно з жорсткими схемами планування. **Висновки.** Узагальнення результатів свідчить, що для умов студентського спорту найбільш доцільним є використання гнучких моделей, побудованих навколо академічного календаря, а не всупереч йому. Адаптивно-диференційована модель дозволяє ефективно вирішити проблему дисонансу між спортивними та освітніми завданнями, забезпечуючи стабільність функціонального стану жіночого організму.

Ключові слова: жіночий студентський баскетбол, адаптивно-диференційована модель, планування річної підготовки, подвійна кар'єра, академічне навантаження.

Comparative analysis of annual training models in women's college basketball: theory and practice

Kostiantyn Poradnyk

Lecturer, Department of Physical Education and Sports

ESC "Institute of Biology and Medicine"

of Taras Shevchenko National University of Kyiv



60 Volodymyrska St., Kyiv, 01033, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0005-1043-3664>

Abstract. *The effectiveness of training in women's college basketball largely depends on the coordination of high sports loads with a busy academic schedule. The specifics of the "dual career" of female student athletes require a review of traditional approaches to periodization, which often do not take into account non-sports stressors and individual development characteristics. The search for an optimal model of annual cycle planning that would ensure flexibility in managing the training process and preserving the health of female players in a higher education institution remains relevant. **The purpose of the study** is to conduct a comparative analysis of the developed adaptive-differentiated model of annual training with traditional and modern approaches to determine its advantages in the context of women's college basketball. **Methods of research:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, logical analysis method, content analysis, synthesis method, discussion analysis. **Results of research.** A structural and functional analysis of four training models was carried out: traditional, tactical periodization, practical model and author's adaptive-differentiated model. It was established that classical and professionally-oriented approaches are characterized by insufficient flexibility in relation to the academic calendar or excessive intensification of loads, which increases the risk of overtraining. It was determined that the adaptive-differentiated model provides a high level of individualization by dividing athletes into groups according to skill level and integrates training sessions as planned stages of recovery. The advantages of the proposed approach in terms of proactive fatigue management and harmonization of sports and educational activities compared to rigid planning schemes are proven. **Conclusions.** The generalization of the results shows that for the conditions of student sports, the most appropriate is the use of flexible models built around the academic calendar, and not contrary to it. The adaptive-differentiated*



model allows you to effectively solve the problem of dissonance between sports and educational tasks, ensuring the stability of the functional state of the female body.

Keywords: *women's college basketball, adaptive-differentiated model, annual training planning, dual career, academic workload.*

Постановка проблеми. Ефективність річної підготовки в ігрових видах спорту, зокрема у баскетболі, є предметом постійних наукових дискусій та практичних пошуків. Ключова проблема полягає у необхідності узгодження високих вимог до фізичної підготовленості та змагальної результативності з інтенсивним академічним календарем, який визначає суттєві обмеження на тренувальний процес [1, 10].

Студентки-баскетболістки перебувають в унікальних умовах «подвійної кар'єри», де успіх як на майданчику, так і в навчанні залежить від оптимальної структуризації річного циклу та системного управління зовнішніми і внутрішніми навантаженнями. Недосконала організація тренування в цих умовах прямо впливає на структуру підготовленості спортсменок та може призводити до дисбалансу фізіологічних процесів та психофізіологічних функцій в організмі [6].

Наявні теоретичні моделі періодизації, незважаючи на їхню методологічну цінність, виявилися недостатньо адаптивними до потреб студентського спорту. Класична теорія періодизації ґрунтується на жорсткій послідовності макро-, мезо- і мікроциклів, є занадто негнучкою для тривалого та хаотичного змагального періоду, типового для університетських ліг. Сучасні ігро-центричні підходи, такі як тактична періодизація, хоча й забезпечують високу інтеграцію підготовки, орієнтовані на професійний спорт і зазвичай ігнорують зовнішні, неспортивні стресори (сесії, іспити), які є критичними модуляторами втоми та відновлення в умовах закладів вищої освіти. Такий підхід ускладнює ефективний



аналіз та планування тренувальних завдань відповідно до гендерних відмінностей та етапів формування спортивної майстерності [4, 19].

Особливу увагу привертає практична модель, впроваджена у північноамериканській системі студентського спорту (NCAA та NAIA), що характеризується надзвичайно тривалим змагальним сезоном та жорсткими часовими обмеженнями на тренувальну діяльність (наприклад, не більше 3 годин на день). Ця модель, орієнтована на інтенсивну підтримку рівня фізичної підготовленості, часто призводить до високого ризику спортивного травматизму та переважно через брак системного, проактивного управління балансом навантаження/відновлення, що вимагає постійного довгострокового моніторингу зовнішніх навантажень у жіночих командах [14]. Хоча існують спроби застосування мікродозування або інших адаптивних стратегій, вони є лише частковим рішенням і не покривають потреби в комплексному плануванні річного циклу, інтегруючи академічний фактор.

Таким чином, існує науково-практичний розрив між фізіологічними вимогами жіночого студентського баскетболу та можливостями існуючих моделей річної підготовки. Необхідна модель, яка б забезпечувала високу гнучкість, інтегрувала академічний календар як ключовий фактор модуляції навантаження та дозволяла диференціювати тренувальні впливи з урахуванням індивідуального рівня підготовленості та стажу занять. Окремим компонентом виступає специфіка жіночого організму – циклічність всіх функцій у зв'язку з циклічністю гормональної регуляції організму. Розробка та обґрунтування такої адаптивно-диференційованої моделі є актуальним завданням, а її порівняльний аналіз з іншими підходами допоможе визначити переваги для досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та спортивного результату в різних змагальних категоріях [15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження підтверджують, що успішність у жіночому баскетболі визначається



комплексним розвитком фізичної підготовленості, що відображає високі фізіологічні вимоги, які пред'являються під час змагальної діяльності [13]. Систематичні огляди підкреслюють, що фізична підготовленість спортсменок складається з антропометричних, метаболічних та нейром'язових показників, причому їхня оцінка є критично важливою для індивідуалізації тренувального процесу [8]. Особливою проблемою залишається адаптація до умов студентського спорту, де ефективність тренувальної програми має поєднуватися з успішністю академічної діяльності. Дослідження структури підготовленості студентських команд засвідчують необхідність диференційованого підходу до розподілу гравців, часто базуючись не на традиційних ігрових функціях, а на стажі занять та індивідуальних особливостях [6].

Аналіз традиційних моделей планування, які домінують у теорії спорту, вказує на їхню обмежену ефективність в умовах ігрових видів спорту з тривалим змагальним періодом. Дослідники звертають увагу на гендерні відмінності у структурі тренувальних планів, особливо на етапах формування спортивної майстерності, вимагаючи більш деталізованого підходу до розробки завдань окремо для чоловічих та жіночих команд [4]. Подібні роботи розглядають вплив інтенсифікованих підготовчих періодів на показники тренувального навантаження, готовності та фізичної продуктивності, що є ключовим для розуміння ризиків класичної періодизації [7]. Фундаментальні праці з фізіології [18] та теорії силового тренування [20] закладають основу для розуміння необхідності відновлення та адаптаційних механізмів, проте вони не пропонують готових методологічних рішень для інтеграції цих процесів з неспортивними, зокрема академічними, вимогами студентського середовища.

Практичні моделі, такі як система NCAA, демонструють прагнення до адаптації, що виражається в екстремальній тривалості змагального етапу, який часто перевищує шість місяців [9]. В останні роки активно вивчаються стратегії управління навантаженням у цьому контексті, зокрема застосування



«мікродозованого» силового тренування для підтримки сили та потужності протягом сезону, що є відповіддю на жорсткі обмеження за часом та академічні зобов'язання [2]. Довгостроковий моніторинг зовнішніх навантажень у баскетболісток NCAA є пріоритетним напрямом, оскільки допомагає ідентифікувати закономірності навантаження та ризики травматизму [14]. Крім того, аналіз ігрових характеристик змагань NCAA підтверджує еволюцію тактичних стратегій, що вимагає постійного перегляду стандартів фізичної та технічної підготовки [17]. Узагальнюючі огляди підтверджують гостру необхідність систематизації підходів до контролю тренувального та змагального навантаження у жіночому баскетболі загалом [11].

Незважаючи на значні напрацювання щодо оцінки фізичної підготовленості [15], розробки спеціалізованих тренувальних комплексів (наприклад, вплив кор-тренінгу [12] чи пліометрики [5] на працездатність) та порівняння тренувального процесу в різних країнах [3], і досі існує

пропонує універсального, валідованого механізму проактивної інтеграції академічного календаря та багаторівневої диференціації підготовки баскетболісток у ЗВО, що дозволяє забезпечити стабільний рівень функціональної готовності та запобігти перетренованості протягом усього річного циклу. Це підкреслює актуальність пошуку нових, адаптивних рішень для планування, що є теоретичною основою для представленої адаптивно-диференційованої моделі [16].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значний обсяг наукових праць, присвячених загальним основам періодизації спортивного тренування та особливостям фізичної підготовки у жіночому баскетболі, питання оптимізації структури річного циклу саме для студентських команд залишається недостатньо розробленим. Більшість існуючих теоретичних досліджень орієнтовані на професійний спорт вищих досягнень, де навчальна діяльність не виступає лімітуючим фактором, або ж розглядають студентський



спорт фрагментарно, фокусуючись на окремих фізичних якостях чи короткострокових мікроциклах, без урахування довготривалої динаміки академічного навантаження.

Водночас аналіз практичного досвіду, зокрема північноамериканської моделі студентського спорту, вказує на наявність суттєвих суперечностей між високою змагальною інтенсивністю та необхідністю збереження здоров'я і академічної успішності студенток. Це часто призводить до негативних наслідків, таких як травматизм та психологічне вигорання, через відсутність науково обґрунтованих механізмів адаптації організму суміжно до навчальних стресорів. Окрім того, поза увагою дослідників часто залишається проблема вираженої гетерогенності (неоднорідності) складу студентських команд, де гравці мають суттєво різний рівень функціональної підготовленості та стаж занять, що робить неефективним застосування уніфікованих, жорстких тренувальних програм, розрахованих на висококваліфікованих спортсменів.

Таким чином, невирішеною частиною загальної проблеми є відсутність системного порівняльного аналізу, який би дозволив об'єктивно оцінити ефективність традиційних та сучасних моделей періодизації (класичної, тактичної, практичної моделі NCAA) саме в специфічних умовах закладу вищої освіти. На сьогодні не існує єдиного підходу, який би довів свою перевагу в інтеграції академічного календаря як основного модулятора тренувального процесу та забезпечив би диференційований підхід до підготовки студенток-баскетболісток, що й зумовило необхідність розробки та обґрунтування адаптивно-диференційованої моделі.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). *Метою даної статті* є проведення порівняльного аналізу розробленої адаптивно-диференційованої моделі річної підготовки з іншими поширеними теоретичними та практичними підходами для визначення її переваг та особливостей у контексті жіночого студентського баскетболу.



Для досягнення поставленої мети було визначено наступні завдання:

1. Провести огляд та опис ключових моделей річної підготовки, які обрані для порівняння: адаптивно-диференційованої моделі (АДМ), традиційної моделі періодизації (ТМП), тактичної періодизації (ТП) та практичної моделі NCAA (ПМН).

2. Визначити та обґрунтувати ключові критерії, що є визначальними для успішності підготовки студенток-спортсменок в умовах «подвійної кар'єри» (адаптивність до академічного навантаження, ступінь індивідуалізації, управління навантаженням та інтеграція відновлення).

3. Виконати порівняльний аналіз обраних моделей (адаптивно-диференційованої моделі (АДМ), традиційної моделі періодизації (ТМП), тактичної періодизації (ТП) та практичної моделі NCAA (ПМН)) за визначеними критеріями.

Методи дослідження. Перший етап дослідження був присвячений огляду та детальному опису існуючих моделей підготовки, для чого застосовано *метод аналізу та узагальнення літературних джерел (теоретичний аналіз)*. У рамках цього завдання визначено філософію, ключові принципи та архітектуру річного циклу чотирьох базових систем підготовки: адаптивно-диференційованої моделі (АДМ), яка вирізняється диференціацією за рівнем та адаптивністю до навчання; традиційної моделі періодизації (ТМП) за Л. П. Матвеевим за основним принципом хвилеподібності; тактичної періодизації (ТП) Вітора Фраде, що базується на ігро-центричному «морфоциклі»; та професійної моделі (ПМН), характерної для ліг типу NBA, зі специфічним коротким підготовчим та тривалим змагальним періодами.

Наступним кроком стало обґрунтування критеріїв оцінювання, реалізоване через *метод логічного аналізу*. Це дозволило виокремити чотири критичні параметри, необхідні для оцінки ефективності підготовки в умовах «подвійної кар'єри». До них віднесено адаптивність системи до академічного навантаження,



ступінь індивідуалізації тренувального процесу, специфіку управління навантаженням безпосередньо у змагальному періоді та можливості інтеграції відновлювальних заходів у структуру підготовки.

Третій етап передбачав проведення порівняльного аналізу із залученням *методів контент-аналізу та синтезу*. На цьому рівні здійснено безпосереднє зіставлення чотирьох моделей за раніше визначеними критеріями. Основна увага приділялася здатності кожної системи забезпечувати гнучкість та глибоку індивідуалізацію процесу підготовки.

Завершальним етапом роботи стало доведення переваг адаптивно-диференційованої моделі шляхом *дискусійного аналізу*. На основі отриманих порівняльних даних сформульовано висновок про те, що саме адаптивно-диференційована модель є найбільш збалансованою стратегією для підготовки команд всистемі жіночого студентського баскетболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У ході дослідження було проведено детальний структурно-функціональний аналіз чотирьох репрезентативних моделей планування річної підготовки, які відображають різні філософські та методологічні підходи до організації тренувального процесу в ігрових видах спорту.

1. *Традиційна модель періодизації (ТМП)*. Аналіз показав, що ця модель, яка базується на класичній теорії Л. П. Матвєєва, характеризується чітким поділом річного циклу на підготовчий, змагальний та перехідний періоди. Навантаження у ТМП має хвилеподібний характер і спрямоване на досягнення одного або двох піків спортивної підготовленості на рік. Хоча ця модель є фундаментальною для теорії спорту, її застосування в умовах сучасного студентського баскетболу з тривалим змагальним сезоном виявляється ускладненим через низьку гнучкість структури.

2. *Модель тактичної періодизації (ТП)*. Дослідження моделі, розробленої Вітором Фраде, виявило її суттєву відмінність від традиційних підходів.



Методологія ТП відкидає ізольований поділ на фізичну, технічну та тактичну підготовку, інтегруючи їх у кожній вправі на основі «Моделі Гри». Тижневий цикл («морфоцикл») будується навколо гри, а навантаження регулюється через маніпуляцію простором, часом та кількістю гравців. Однак, незважаючи на високу ефективність у професійному спорті, жорстка прив'язка до ігрового циклу ігнорує зовнішні стресори, такі як академічне навантаження.

3. *Практична модель NCAA (ПМН)*. Аналіз усталеної практики північноамериканського студентського спорту виявив специфічну структуру з дуже коротким підготовчим періодом та надзвичайно інтенсивним змагальним етапом, що включає 2–3 гри на тиждень. Основний акцент у цій моделі робиться на підтриманні рівня спортивної підготовленості, тоді як розвивальна робота виноситься на міжсезоння. Головним недоліком моделі визначено високий ризик травматизму та психологічного вигорання через інтенсивний графік тренувань та змагальної діяльності.

4. *Адаптивно-диференційована модель (АДМ)*. Запропонована нами модель базується на диференціації спортсменок на групи за рівнем підготовленості та функціонального стану. Ключовою особливістю АДМ є використання академічного календаря як головного модулятора тренувальних впливів, що дозволяє гармонізувати спортивну та навчальну діяльність.

Результати порівняння показали, що ТМП та ТП мають низьку адаптивність: перша — через жорсткість макроциклів, друга — через домінування ігрового тижневого циклу, де академічний стрес розглядається як зовнішня перешкода. ПМН демонструє ситуативну адаптивність, яка не є системною. Натомість АДМ демонструє високу адаптивність, оскільки передбачає глибокі «розвантажувальні» мікроцикли під час екзаменаційних сесій, інтегруючи навчання в структуру підготовки (табл. 1).

Встановлено, що ТМП та ПМН мають низький або середній рівень індивідуалізації, орієнтуючись на загальний командний план або на лідерів

команди. ТП забезпечує індивідуалізацію лише в межах тактичної ролі. АДМ, завдяки поділу на групи А, Б, В, забезпечує високий рівень індивідуалізації, враховуючи рівень підготовленості та поточний стан кожної спортсменки через моніторинг.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз чотирьох моделей спортивної підготовки жіночих студентських команд

Критерій аналізу	Адаптивно-диференційована модель (АДМ)	Традиційна модель (ТМП)	Тактична періодизація (ТП)	Практична модель NCAA (ПМН)
Адаптивність до академічного навантаження	Висока. Академічний календар є основою для модуляції навантажень. Передбачені глибокі "розвантажувальні" мікроцикли під час сесій.	Низька. Модель має жорстку структуру, адаптація до зовнішніх (неспортивних) стресорів є ускладненою.	Низька. Модель жорстко прив'язана до ігрового тижня ("морфоцикл"). Академічний стрес не є її центральним елементом і розглядається як зовнішня перешкода.	Помірна/Ситуативна. Адаптація існує на практиці, але вона не є системною і залежить від тренера. Пріоритет віддається змагальному графіку.
Ступінь індивідуалізації	Високий. Передбачає поділ на групи (А, Б, В) з різними цілями. Враховує індивідуальну реакцію через моніторинг.	Низький/Середній. Передбачає загальний план для команди. Індивідуалізація можлива, але не є основою моделі.	Помірна. Індивідуалізація відбувається в межах тактичної ролі гравця в "Моделі Гри", а не на основі його фізіологічного стану чи рівня підготовки.	Низький/Середній. Через високу конкуренцію та орієнтацію на результат, індивідуалізація стосується переважно лідерів команди.
Управління навантаженням у змагальному періоді	Гнучке. Поєднує підтримуючі, розвивальні та навчальні навантаження з постійною корекцією на основі моніторингу.	Підтримуюче. Основне завдання – зберегти форму, досягнуту в підготовчому періоді. Розвивальна робота мінімальна.	Ігро-центричне. Навантаження регулюється через зміну правил, розміру майданчика та кількості гравців для моделювання	Ігрове. Навантаження визначається календарем ігор. Тренування носять переважно відновлювальний та тактичний характер.



			різних аспектів гри.	
Інтеграція відновлення	Висока. Відновлення є повноцінною частиною моделі, особливо в "розвантажувальних" мікроциклах.	Помірна. Відновлення планується, але не є центральним елементом управління.	Висока. Відновлення є ключовим елементом тижневого "морфоциклу", дні плануються так, щоб чергувати навантаження на різні фізіологічні системи.	Ситуативна/Висока. Через екстремальні навантаження відновленню приділяється велика увага, але воно часто є реакцією на перевтому, а не проактивним елементом планування.

Традиційна модель у змагальному періоді носить переважно підтримуючий характер. ПМН та ТП забезпечують високу інтенсивність, але відновлення в них часто є реактивним (відповідь на втому). АДМ пропонує гнучке управління, поєднуючи розвивальні та підтримуючі навантаження з проактивним відновленням, яке базується на об'єктивних даних моніторингу (наприклад, особливості жіночого організму; варіабельність серцевого ритму).

Отримані результати підтверджують, що специфіка студентського спорту вимагає відходу від уніфікованих професійних моделей. Традиційна модель Л. П. Матвєєва, будучи фундаментальною, виявляється занадто інертною для хаотичного студентського сезону. Тактична періодизація, хоча й є революційною для професійних клубів, несе ризики для студентського спорту через ігнорування неспортивних стресорів.

Практична модель NSAA, незважаючи на свою популярність та результативність, часто призводить до виснаження ресурсів організму спортсменок, оскільки орієнтована на короткостроковий результат. Дослідження підтверджують, що ігнорування системного балансу «навчання-спорт» підвищує ризик травматизму.

На цьому тлі адаптивно-диференційована модель виглядає найбільш обґрунтованим рішенням для реалізації концепції «подвійної кар'єри». Вона не



відкидає досягнення класичних теорій чи сучасних підходів до фізичної підготовки, а інтегрує їх, використовуючи академічний фактор не як перешкоду, а як основу для довгострокового планування. Це дозволяє запобігати перевтомі, а не боротися з її наслідками, що є критично важливим для здоров'я та спортивного довголіття студенток-баскетболісток.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У результаті проведеного дослідження здійснено теоретичне узагальнення та порівняльний аналіз сучасних підходів до побудови річного циклу підготовки у спортивних іграх. Встановлено, що специфіка жіночого студентського баскетболу, яка характеризується поєднанням високих спортивних вимог із напруженим навчальним навантаженням, вимагає перегляду традиційних поглядів на періодизацію. Класична модель, незважаючи на свою фундаментальність, демонструє недостатню гнучкість в умовах тривалого змагального періоду студентських ліг, що ускладнює підтримку стабільної спортивної форми протягом усього сезону.

Аналіз альтернативних моделей, таких як тактична періодизація та практична модель північноамериканського студентського спорту, виявив їхню високу ефективність у професійному середовищі або в умовах жорсткої конкуренції, проте також підсвітив суттєві ризики для студентського спорту. Головним недоліком цих систем визначено ігнорування зовнішніх, неспортивних стресорів, зокрема академічних сесій, що в умовах обмеженого часу на відновлення призводить до підвищення ризику травматизму та психологічного вигорання спортсменок.

Обґрунтовано, що запропонована адаптивно-диференційована модель є найбільш збалансованим підходом для закладів вищої освіти. Її ключовою перевагою є використання академічного календаря як базового елемента планування, що дозволяє гармонізувати навчальну та тренувальну діяльність. Запровадження диференціації спортсменок за рівнем підготовленості та стажем



занять забезпечує необхідний рівень індивідуалізації, що підтверджується даними про необхідність врахування гендерних та вікових особливостей у тренувальному процесі.

Доведено, що інтеграція проактивних стратегій відновлення та моніторингу функціонального стану в структуру річного циклу є критично важливою умовою ефективності підготовки. На відміну від реактивних підходів, де відновлення застосовується як відповідь на втому, адаптивно-диференційована модель передбачає планове зниження навантажень у періоди пікових академічних вимог, що дозволяє зберегти фізичний та психологічний ресурс баскетболісток для вирішальних етапів змагань.

Першочерговою та безпосередньою перспективою є реалізація Підготовчого етапу розробленої системи апробації. Це включає проведення попередньої експертної оцінки розроблених моделей за допомогою створеного формуляра серед провідних тренерів-практиків та науковців, а також анкетування спортсменок для збору даних про їхні поточні потреби.

Список використаних джерел

1. Amato, A., Cortis, C., Tropea, M., Politi, M., Fusco, A., & Musumeci, G. Comparison of the Core Training and Mobility Training Effects on Basketball Athletic Performance in Young Players: A Comparative Experimental Study [Електронний ресурс]. *Sports*. 2025. Vol. 13, no. 11. P. 398. URL: <https://doi.org/10.3390/sports13110398>.

2. Bonder, I. J., & Shim, A. L. In-Season Training Model for National Association of Intercollegiate Athletics Female Basketball Players Using "Microdosed" Programming. *Strength and Conditioning Journal*. 2022. Vol. 44. URL: <http://journals.lww.com/nsca-scj>.

3. Бринзак, С. С., Євтушенко, І. М., & Петржик, М. Є. Особливості тренувального процесу баскетболісток в Україні та за кордоном. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*.



Серія 15. 2025. Вип. 9(196). С. 47–52. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).09)

4. Cañadas, M., Gómez, M. Á., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. Analysis of training plans in basketball: gender and formation stage differences. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2018. Vol. 13, no. 5. P. 689–699. URL: <https://doi.org/10.1177/1747954118793485>

5. Cherni, Y., Hammami, M., Jelid, M. C., Aloui, G., Suzuki, K., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. Neuromuscular adaptations and enhancement of physical performance in female basketball players after 8 weeks of plyometric training [Електронний ресурс]. *Frontiers in Physiology*. 2021. Vol. 11. P. 588787. URL: <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.588787>

6. Козіна, Ж. Л., Вакслер, М. А., Тихонова, А. О., & Попова, А. В. Структура підготовленості баскетболісток студентської команди. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 9. С. 43–46. URL: <https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/742>

7. Lukonaitienė, I., Kamandulis, S., Paulauskas, H., Domeika, A., Pliauga, V., Kreivytė, R., & Conte, D. Investigating the workload, readiness and physical performance changes during intensified 3-week preparation periods in female national Under18 and Under20 basketball teams. *Journal of Sports Sciences*. 2020. Vol. 38, no. 9. P. 1018–1025. URL: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1738702>

8. Mancha-Triguero, D., Garcia-Rubio, J., Calleja-González, J., & Ibáñez, S. J. Physical fitness in basketball players: A systematic review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2019. Vol. 59. P. 1513–1525. URL: <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.09180-1>

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

10. Plisky, P. J., Rauh, M. J., Kaminski, T. W., & Underwood, F. B. Star Excursion Balance Test as a predictor of lower extremity injury in high school



basketball players. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 2006. Vol. 36, no. 12. P. 911–919. URL: <https://doi.org/10.2519/jospt.2006.2244>

11. Reina, M., Garcia-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. Training and competition load in female basketball: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, no. 8. P. 2639. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17082639>

12. Sasaki, S., Tsuda, E., Yamamoto, Y., Maeda, S., Kimura, Y., Fujita, Y., & Ishibashi, Y. Core-Muscle Training and Neuromuscular Control of the Lower Limb and Trunk. *Journal of Athletic Training*. 2019. Vol. 54, no. 9. P. 959–969. URL: <https://doi.org/10.4085/1062-6050-113-17>

13. Stojanović, E., Stojiljković, N., Scanlan, A. T., Dalbo, V. J., Stanković, R., Antić, V., & Milanović, Z. The activity demands and physiological responses encountered during basketball match-play: A systematic review. *Sports Medicine*. 2018. Vol. 48, no. 1. P. 111–135. URL: <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.92516>

14. 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. URL: <https://doi.org/10.1080/14763141.2023.1987345>

15. Vretaros, A. Comparison of physical fitness level among different competition categories in women's basketball: A systematic review [Електронний ресурс]. *Turkish Journal of Kinesiology*. 2024. Vol. 10, no. 3. P. 207–231. URL: <https://doi.org/10.31459/turkjin.1486261>

16. 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. URL: <https://doi.org/10.1097/md.00000000000038524>

17. Whitesel, T. A., Varel, H. M., Sweeney, N. G., & Fulks, J. L. The More Rules and Strategies of Basketball Change, the More Winning Characteristics Remain the Same: An Analysis of NCAA Women's Competition [Електронний ресурс].



International Journal of Sports Science. 2025. Vol. 15, no. 1. P. 1–10. URL:
<https://doi.org/10.5923/j.sports.20251501.01>

18. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. *Fisiologia do Esporte e do Exercício*. 2nd ed. São Paulo: Manole, 2001. 764 p.

19. Zarić, I., Dopsaj, M., & Marković, M. Match performance in young female basketball players: Relationship with laboratory and field tests. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2018. Vol. 18, no. 1. P. 90–103. URL:
<https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1452109>

20. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. *Ciência e Prática do Treinamento de Força*. 2nd ed. São Paulo: Phorte, 2008. 352 p.