

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ВТЯГУВАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ

Прудивус Наталія

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація

Актуальність теми дослідження. Підготовка кваліфікованих спортсменів у баскетболі вимагає науково обґрунтованого підходу до побудови річної структури тренувального процесу, особливо, якщо він відбувається в умовах закладу вищої освіти. Дистанційне навчання студентів під час всесвітньої пандемії та збройної агресії з боку РФ значно погіршило стан фізичної підготовленості спортсменів і вимагає подальших досліджень із використанням новітніх підходів щодо організації навчально-тренувального процесу студентських баскетбольних команд. **Мета дослідження** – розробити та теоретично обґрунтувати програму фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів у втягувальному мезоциклі річного макроциклу. **Методи дослідження:** аналіз спеціальної літератури, педагогічне спостереження, хронометрування тренувальної роботи, моніторинг ЧСС, методи програмування. **Результати роботи.** Розроблена структура фізичної підготовки студентської команди в утягувальному мезоциклі відрізняється від програм підготовки кваліфікованих спортсменів у баскетбольних клубах врахуванням таких компонентів: вихідний рівень підготовленості баскетболістів, що, зазвичай, різниться; режим і характер навчання студентів, зокрема, початок навчального року, кількість навчальних занять на день; відвідування інших занять із руховою активністю та сумарне фізичне навантаження на день; календар студентських змагань. **Ключові висновки.** Програма фізичної підготовки у втягувальному мезоциклі для студентських баскетбольних команд розроблена з урахуванням рекомендацій провідних фахівців щодо величини та спрямованості навантаження, його хвилюподібності та змінюваності. Зміст програми складають неспецифічні та специфічні вправи із застосуванням

FEATURES OF THE PHYSICAL TRAINING PLANNING OF QUALIFIED BASKETBALL PLAYERS IN THE RETRACTION MESOCYCLE

Prudyvus Natalia

Abstract.

Relevance of the research topic. The training of qualified athletes in basketball requires a scientifically based approach to the construction of an annual structure of the training process, especially if it takes place in the conditions of a higher education institution. Distance education of students during the global pandemic and during the period of armed aggression by the Russian Federation significantly worsened the physical fitness of athletes and requires further research using the latest approaches to the organization of the educational and training process of student basketball teams. **The purpose** of the study is to develop and theoretically substantiate the program of physical training of qualified basketball players in the retraction mesocycle of the annual macrocycle. **Research methods:** analysis of special literature, pedagogical observation, timing of training work, heart rate monitoring, programming methods. **Results.** The developed structure of physical training of the student team in the retraction mesocycle differs from training programs for qualified athletes in basketball clubs by taking into account such components as the initial level of fitness of basketball players, which usually varies; mode and nature of students' education, in particular, the beginning of the academic year, the number of educational classes per day; attending other classes with motor activity and total physical activity per day; calendar of student competitions. **Conclusions.** The program of physical training in the retraction mesocycle for student basketball teams was developed taking into account the recommendations of leading specialists regarding the magnitude and direction of the load, its wave-likeness and variability. The content of the program consists of non-specific and specific exercises with the use of modern inventory and equipment, which makes it

сучасного інвентарю й обладнання, що дає змогу більш ефективно впливати на розвиток фізичних якостей, а також формувати тренувальні ефекти й активізувати процеси відновлення.

Ключові слова: *студентський спорт, баскетбольна команда, програмування тренувального процесу, мікроцикл.*

possible to more effectively influence the development of physical qualities, as well as to form training effects and activate recovery processes.

Key words: *student sports, basketball team, training process programming, micro cycle*

Постановка проблеми. Підготовка кваліфікованих спортсменів у баскетболі вимагає науково обґрунтованого підходу до побудови річної структури тренувального процесу, особливо, якщо він відбувається в умовах закладу вищої освіти [3, 4, 7 та ін.]. Програмування фізичної підготовки дає змогу враховувати особливості окремих структурних утворень річної підготовки, рівня підготовленості, темпів розвитку спортивної форми спортсменів студентських команд і сприяє більш ефективній організації тренувального процесу.

Втягувальний мезоцикл є початком підготовки до нового змагального сезону. В системі студентського спорту змагання з баскетболу та баскетболу 3x3 зазвичай плануються в кінці кожного навчального семестру, тому підготовка до участі в них зазвичай набуває планомірного характеру. З початком освітнього процесу в ЗВО починається і навчально-тренувальний процес. Варто вказати на основну специфіку підготовки студентських команд – це постійна зміна контингенту, наявність різновікових і різнопідготовлених спортсменів, режим навчання та графік освітнього процесу. Такі додаткові чинники ускладнюють планування тренувального процесу і, в той же час, свідчать про важливість фізичної підготовки, за допомогою якої можна знівелювати деякі недоліки в рівні підготовленості за іншими аспектами.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Характер рухової діяльності в баскетболі, що вимагає високого рівня розвитку майже всіх фізичних якостей, свідчить про актуальність питань фізичної підготовки юних і кваліфікованих гравців. Тому вивченню цієї проблеми присвячено багато праць вітчизняних і закордонних науковців як теоретичного, так і експериментального характеру.

У навчальному посібнику Л.Ю. Поплавського [14] визначені провідні фізичні якості баскетболістів та надані рекомендації щодо їх розвитку. В.М. Корягіним [10] запропоновані критерії оцінки фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів. Сучасними дослідженнями авторів [18] стало визначення актуальних проблем підготовки висококваліфікованих баскетболістів.

О.О. Мітовою та О.М. Івченко [12] було розроблено інтегральну оцінку та нормативні шкали оцінювання показників спеціальної фізичної підготовленості для юних баскетболістів етапу попередньої базової підготовки.

Дослідження, проведене Т. Вознюк, В. Дадзісом [5], дало змогу прослідкувати за динамікою рівня фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів студентської команди впродовж річного циклу за показниками комплексної оцінки. А.В. Касьяном [7] запропонована програма фізичної підготовки студентської команди на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Проте дистанційне навчання студентів під

час всесвітньої пандемії й у період збройної агресії з боку РФ значно погіршило стан фізичної підготовленості спортсменів і вимагає подальших досліджень із використанням новітніх підходів щодо організації навчально-тренувального процесу студентських баскетбольних команд.

Мета дослідження – розробити та теоретично обґрунтувати програму фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів у втягувальному мезоциклі річного макроциклу.

Організація та методи дослідження. *Учасники.* Дослідження проводилося на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. В дослідженні брали участь гравці збірної команди з баскетболу ВДПУ у складі 12 осіб, спортивна кваліфікація 1 спортивний розряд. *Методи дослідження:* аналіз спеціальної літератури, педагогічне спостереження, хронометрування тренувальної роботи, моніторинг ЧСС, методи програмування.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел зі спортивного тренування та, зокрема, підготовки кваліфікованих спортсменів у баскетболі [4, 11, 14, 18, 19 та ін.], свідчить про необхідність ретельного планування та програмування тренувального процесу. Водночас, специфіка підготовки команд в умовах ЗВО вимагає особливого підходу. Втягувальний мезоцикл – перша структурна одиниця річного тренувального циклу. Він складається з двох утягувальних мікроциклів, основною наповнюваністю яких є загальна та спеціальна фізична підготовка. В табл. 1 представлений розподіл часу на навантаження різної спрямованості за днями підготовки в першому втягувальному мікроциклі.

Таблиця 1

Розподіл навантажень у підготовці кваліфікованих баскетболістів у 1-му втягувальному мікроциклі (у хв)

Педагогічна спрямованість навантаження	понеділок	середа	п'ятниця	Разом
Швидкість		5	5	10
Загальна витривалість	20	30	40	90
Координаційні здібності	10	5	5	20
Швидкісно-силові якості		10	5	20
Гнучкість	20	20	20	60
Сила	10		5	10
Разом	60	70	80	210
Величина навантажень	М	С	С	

Примітка: М – мале навантаження; С – середнє

Як видно з табл. 1, 1-й мікроцикл має невелике сумарне навантаження, що пов'язано з завданнями поступового надбання спортивної форми та створення механізмів адаптації до фізичних навантажень після літніх канікул студентів. Величина навантажень у першому мікроциклі змінювалася від малої на першому тренуванні, до середньої на наступних. Значна увага приділяється вправам на гнучкість, що дає змогу готувати суглоби і зв'язки до тренувальної роботи, а також розвитку загальної

витривалості засобами тривалого бігу в аеробному режимі – крос, або звичайний безперервний біг по стадіону, майданчику тривалістю від 8 до 20 хв.

Для розвитку координаційних здібностей і швидко-силових якостей застосовувалася координаційна драбинка, вправи виконувалися серіями від 2-х до 4-х разів. Силові вправи виконувалися з обтяженням власного тіла (різноманітні планки, виси кутом, скручування тощо). Швидкісні вправи планувалися лише після ретельної розминки для запобігання травмам, вони містили виконання прискорень на 5-10 м, з інтервалом відпочинку між повтореннями 20-30 с.

Другий тижневий мікроцикл представлений у табл. 2. У його структурі зросла кількість тренувальних днів до 5-ти, що призвело й до збільшення сумарного навантаження. Крім загальних вправ, у програмі тренувань з'явилися й спеціальні вправи з баскетбольними та набивними (медбольними) м'ячами, спрямованими, в першу чергу, на розвиток координації та сили.

Таблиця 2

Розподіл навантажень у підготовці кваліфікованих баскетболістів у 2-му втягувальному мікроциклі (у хв)

Педагогічна спрямованість навантаження	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	Разом
Швидкість		15		10		25
Загальна витривалість	30		30		40	100
Координаційні здібності		20	25	5	15	65
Швидко-силові якості	15	10	10	15	10	60
Гнучкість	15	15	15	15	15	75
Сила	10	5	10	25	10	40
Разом	70	65	90	70	90	370
Величина навантажень	С	М	С	М	С	

Варто звернути увагу на зміну переважної спрямованості навантаження у тижневому мікроциклі. За рекомендаціями фахівців вона має носити логічний характер і сприяти формуванню відставлених тренувальних ефектів. Планування навантаження здійснювалося нами за днями за такою схемою: швидко-силові якості – швидкість – координація – сила – загальна витривалість. Найбільший час відновлення відзначається після занять із витривалості, тому саме таким тренуванням закінчували тиждень, у результаті рекреація після цього навантаження здійснювалася у вихідні від аудиторних занять в університеті дні.

Планування навантаження відповідало принципу хвилеподібності та постійно змінювалося з малого до середнього. Тренування проводилися за командною формою; вправи, що застосовувалися у другому мікроциклі, носили як неспецифічний характер (планки, випади, скручування, канат, бігові вправи, прискорення, стрибки на підвищення, стрибки в глибину, стрибки з присіду, координаційна драбинка, силові тренажери тощо), так і специфічний (передачі набивними м'ячами, ведення + координаційна драбинка, вправи на координацію з баскетбольними та тенісними м'ячами, приставний крок з гумовими стрічками тощо).

Дискусія. Сучасні дослідження фахівців у сфері спорту засновуються на використанні новітніх технологій і методів наукового пошуку, в тому числі, програмуванні. Програмування тренувального процесу в окремих структурних утвореннях у футболі розглянуто в працях В. М. Костюкевича [11, 19], у хокеї на траві С. Р. Конновим [9], у регбі О. М. Квасницею та В. О. Тищенко [8], у баскетболі Т. В. Вознюк зі співавт. [4], у волейболі Н. Ю. Щепотіною зі співавт. [17] та М. Veličković et al [21], у легкій атлетиці В. В. Турлюк та І. О. Асаулюк [16], В. В. Адамчуком зі співавт. [1], у біатлоні І. В. Буй [2] тощо. Також проводилися дослідження, що стосувалися програмування окремих видів підготовки, наприклад, тактичної підготовки для висококваліфікованих хокеїстів на траві М. О. Перепелицею [13], спеціальної фізичної підготовки в гандболі В. О. Тищенко [15], фізичної підготовки студентських баскетбольних команд А. В. Касьяном [7] та ін. Проте кожне наступне дослідження наводить нові факти та розкриває особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації у видах спорту, що розширює горизонт спортивної науки та дає простір для пошуку шляхів удосконалення тренувального процесу.

Запропонована програма підготовки студентських баскетбольних команд доповнює існуючі рекомендації щодо розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей баскетболістів [5, 6, 10, 14 та ін.].

Розроблена структура фізичної підготовки студентської команди в утягувальному мезоциклі відрізняється від програм підготовки кваліфікованих спортсменів у баскетбольних клубах. Це пов'язано з тим, що при побудові тренувального процесу в умовах закладу вищої освіти необхідно звертати увагу на вихідний рівень підготовленості баскетболістів, що, зазвичай, різниться; режим і характер навчання студентів, зокрема, початок навчального року, кількість навчальних занять на день, відвідування інших занять із руховою активністю, сумарне фізичне навантаження на день, календар студентських змагань [3]. Особливо це стосується студентів факультетів фізичного виховання і спорту, в навчальному розкладі яких на день буває декілька практичних занять із різних видів спорту.

Висновки. Програма фізичної підготовки в утягувальному мезоциклі для студентських баскетбольних команд розроблена з урахуванням рекомендацій провідних фахівців зі спортивного тренування щодо величини та спрямованості навантаження, його хвилеподібності та змінюваності. Зміст програми складають неспецифічні та специфічні вправи із застосуванням сучасного інвентарю й

обладнання, що дає змогу більш ефективно впливати на розвиток фізичних якостей, а також формувати тренувальні ефекти й активізувати процеси відновлення.

Перспектива подальших досліджень полягає в експериментальному обґрунтуванні програмування фізичної підготовки студентської баскетбольної команди в річному макроциклі.

Список використаних джерел

1. Адамчук В., Костюкевич В., Вознюк Т. Програмування тренувального процесу легкоатлетів-багатоборців під час підготовки до змагань. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. №2. С. 3-8.
2. Буй І.В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих біатлоністок у річному макроциклі. Дис. доктора філософії. Вінниця. 2023. 210 с.
3. Вознюк Т.В. Сучасний студентський спорт і шляхи його розвитку в Україні (на прикладі баскетболу). Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. С. 54-61.
4. Вознюк Т.В., Галайдюк М.А., Свірщук Н.С. Управління підготовкою кваліфікованих баскетболісток на основі програмування та моделювання тренувального процесу в підготовчому періоді. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 190-202 с.
5. Вознюк Т., Дадзіс В. Вплив спеціалізованих тренувань на фізичну підготовленість кваліфікованих баскетболістів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ТОВ Планер, 2017. С.18-22
6. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія/авт. кол.: Линець М.М., Гичкан О.А, Хіменес Х.Р. [та ін.]; за заг.ред. М.М. Линця. Львів: ЛДУФК, 2017. 304.
7. Касьян А.В. Програмування фізичної підготовки баскетболістів студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. 6. С. 135-140.
8. Квасниця О., Тищенко В. Річний макроцикл підготовки у регбі-15. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та

References

1. Adamchuk, V., Kostyukevich, V., & Vozniuk, T. (2021). Programming of the training process of track and field athletes during preparation for competitions. Theory and methodology of physical education and sports, 2, 3-8.
2. Bui, I.V. (2023). Programming of the training process of qualified biathletes in the annual macrocycle. Diss. doctor of philosophy. Vinnitsa: 210.
3. Vozniuk, T.V. (2015). Modern student sports and ways of its development in Ukraine (on the example of basketball). Actual problems of physical education and methods of sports training, 54-61.
4. Voznyuk, T.V., Halaydyuk, M.A., & Svirschuk, N.S. (2018). Management of the training of qualified basketball players based on programming and modeling of the training process in the preparatory period. Theoretical and methodological foundations of managing the process of training athletes of various qualifications: a collective monograph / by general ed. V.M. Kostyukevich. Vinnytsia: LLC "Planer", 190-202.
5. Vozniuk, T., & Dadzis, V. (2017). The effect of specialized training on the physical fitness of qualified basketball players. Actual problems of physical education and methods of sports training, 18-22.
6. Differentiation of physical training of athletes: monograph/author. coll.: Linets M.M., Hychkan O.A, Jimenez H.R. [etc.]; according to general ed. M.M. Linz Lviv: LDUFK, 2017. 304.
7. Kasyan, A.V. (2018). Programming of physical training of basketball players of student teams at the special preparatory stage of the preparatory period. Physical culture, sport and health of the nation, 6, 135-140.
8. Kvasnytsia, O., & Tyshchenko, V. (2024). Annual macro cycle of training in rugby-15. Problems and prospects of the development of sports games and wrestling in institutions of higher education, 2(9), 80-84.

одноборств у закладах вищої освіти. 2024. 2(9). С.80-84.

9. Коннов С.Р. Програмування тренувального процесу висококваліфікованих хокеїстів на траві у змагальному періоді макроциклу. Дис. доктора філософії. Вінниця. 2023. 272 с.

10. Корягін В. М. Підготовка баскетболістів на сучасному етапі розвитку баскетболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ, 2002. № 3. С. 10-15.

11. Костюкевич В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. Вінниця: Планер, 2016. 339 с.

12. Мітова О.О., Івченко О.М. Інтегральна оцінка та нормативні шкали оцінювання показників спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 8 (128). С. 120-124.

13. Перепелиця М.О. Програмування тактичної підготовки висококваліфікованих хокеїстів на траві у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: Планер, 2021. С.210-219.

14. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. 448 с.

15. Тищенко В.А., Соколова О.В., Белоус М.А., Шипенко А.О. Оцінка ефективності експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки гандболістів. Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр. 2020. Вип. 2. С. 167–172.

16. Турлюк В., Асаулюк І. Особливості використання програмування в навчальному процесі бар'єристок. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. 2018. Вип. 5(24). С. 290-296.

17. Щепотіна Н., Гудима С., Бабенко Р. Програмування тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у змагальному періоді річного циклу підготовки. Спортивні ігри. 2021. №3 (21). С. 91–100. <https://doi.org/10.15391/si.2021-3.10>

18. Koryahin V, Hrebinka H, Borovik Y, Oliyarnyk V, Svitlyk V. Actual problems of training of highly qualified basketball players. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми

9. Konnov, S.R. (2023). Programming of the training process of highly qualified field hockey players in the competitive period of the macro cycle. Diss. doctor of philosophy. Vinnitsa, 272.

10. Koryahin, V. M. (2002). Training of basketball players at the current stage of basketball development. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 3, 10-15.

11. Kostyukevich, V. (2016). Programming of the training process of qualified football players in the annual macro cycle. Vinnytsia: Planer, 339.

12. Mitova, O.O., & Ivchenko, O.M. (2020). Integral evaluation and normative scales for evaluating indicators of special physical fitness of basketball players at the stage of preliminary basic training Scientific journal of M. P. Drahomanov NPU, 8 (128), 120-124.

13. Perepelitsa, M.O. (2021). Programming of tactical training of highly qualified field hockey players in the annual macro cycle. Physical culture, sport and health of the nation, 210-219.

14. Poplavsky, L.Yu. (2004). Basketball. K.: Olympic Literature, 448.

15. Tyschenko, V.A., Sokolova, O.V., Belous, M.A., & Shipenko, A.O. (2020). Evaluation of the effectiveness of the experimental program of special physical training of handball players. Bulletin of the Zaporizhzhya National University, 2, 167–172.

16. Turlyuk, V., & Asauluk, I. (2018). Peculiarities of using programming in the educational process of female barriers. Physical culture, sport and health of the nation, 5(24), 290-296.

17. Shchepotina, N., Gudyma, S., & Babenko, R. (2021). Programming of the training process of qualified volleyball players in the competitive period of the annual training cycle. Sports Games, 3(21), 91–100. <https://doi.org/10.15391/si.2021-3.10>

18. Koryahin, V, Hrebinka, H, Borovik, Y, Oliyarnyk, V, & Svitlyk, V. (2021). Actual problems of training of highly qualified basketball players. Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 9 (140), 7–9.

- фізичної культури (фізична культура і спорт). 36. Наук. пр. Київ, 2021. Вип. 9 (140). С. 7–9.
19. Kostiukevych V., Lazarenko N., Shchepotina N., Poseletska K., Stasiuk V., Shynkaruk O., Borysova O., Denysova L., Potop V., Vozniuk T., Dmytrenko S., Kulchytska I., Konnova M., Iakovenko O. Programming of the training process of qualified football players in the competitive period of the macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (SI6). P. 2192–2199. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6329>.
20. Tyshchenko V., Hnatchuk Y., Pasichnyk V., Bubela O., Semeryak Z. Factor analysis of indicators of physical and functional preparation for basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(4). P. 1839–1844. DOI:10.7752/jpes.2018.s4269
21. Veličković M., Bojić I., Berić D. The Effects Of Programmed Training On Development Of Explosive Strength In Female Volleyball Players. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 15(3). P. 493–499. <https://doi.org/10.22190/FUPES1703493V>
19. Kostiukevych V., Lazarenko N., Shchepotina N., Poseletska K., Stasiuk V., Shynkaruk O., Borysova O., Denysova L., Potop V., Vozniuk T., Dmytrenko S., Kulchytska I., Konnova M., & Iakovenko O. (2019). Programming of the training process of qualified football players in the competitive period of the macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (SI6), 2192–2199. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6329>.
20. Tyshchenko V., Hnatchuk Y., Pasichnyk V., Bubela O., Semeryak Z. (2018). Factor analysis of indicators of physical and functional preparation for basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), Art 269, 1839–1844. DOI:10.7752/jpes.2018.s4269
21. Veličković M., Bojić I., & Berić D. (2018). The Effects Of Programmed Training On Development Of Explosive Strength In Female Volleyball Players. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 15(3), 493–499. <https://doi.org/10.22190/FUPES1703493V>

DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-277-284

Відомості про автора:

Прудивус Н. А.; orcid.org/0009-0003-1761-9467; xiaomi95195@gmail.com;
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21000, Україна.