

Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 12 / 2025, Iss. 12 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 796.015.28

Планирование физической подготовки баскетболисток в подготовительном периоде на учебно-тренировочном этапе

¹ Терехова А.В., ¹ Коновалов В.Н.,

¹ Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация: цель исследования – изучить соотношение средств физической подготовки баскетболисток на учебно-тренировочном этапе в подготовительном периоде.

Методы и организация исследования. Анализу были подвергнуты объемы (мин) тренировочных нагрузок в подготовительном периоде. Проведен в начале и в конце подготовительного периода комплексный контроль для оценки физической подготовленности. На основании результатов тестирования были рассчитаны темпы прироста по формуле S. Brody.

Результаты исследования и их обсуждение. Тренировочная программа носила комплексный характер и соответствовала требованиям Федерального стандарта по спортивной подготовке по виду спорта (баскетбол) 2022 год. Анализ темпов прироста комплексного контроля физической подготовленности позволил выявить наибольшие темпы прироста в тестах, отражающих силовые способности верхних конечностей и туловища, выносливости, скоростных способностей.

Заключение. Анализ планирования тренировочного процесса баскетболисток учебно-тренировочного этапа, позволил выявить соответствование требованиям Федерального стандарта. Физической подготовке отводилось минимальное количество времени. Средства в большем объеме направлены на совершенствование силовых способностей, выносливости и скоростных способностей. Полагаем, что при комплексном планировании физической подготовки баскетболисток на учебно-тренировочном этапе необходимо уделять внимание не только качественным, но и количественным характеристикам нагрузки.

Ключевые слова: учебно-тренировочный этап, физическая подготовка, баскетбол, сопряжение

Для цитирования: Терехова А.В., Коновалов В.Н. Планирование физической подготовки баскетболисток в подготовительном периоде на учебно-тренировочном этапе // Modern Humanities Success. 2025. № 12. С. 231 – 240.

Поступила в редакцию: 4 августа 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 2 октября 2025 г.; Принята к публикации: 18 ноября 2025 г.

Planning of physical training of female basketball players in the preparatory period at the training stage

¹ Terekhova A.V., ¹ Konovalov V.N.,

¹ Siberian State University of Physical Education and Sports

Abstract: the purpose of the study is to study the ratio of the means of physical training of basketball players at the training stage in the preparatory period.

Methods and organization of research. The volume (min) of training loads in the preparatory period was analyzed. Comprehensive monitoring was carried out at the beginning and at the end of the preparatory period to assess physical fitness. Based on the test results, the growth rate was calculated using the S. Brody formula.

The results of the study and their discussion. The training program was comprehensive and met the requirements of the Federal Standard for Sports Training in the sport (basketball) 2022. An analysis of the growth rates of integrated physical fitness monitoring revealed the highest growth rates in tests reflecting the strength abilities of the upper limbs and trunk, endurance, and speed abilities.

Conclusion. The analysis of the planning of the training process of the basketball players of the training stage made it possible to identify compliance with the requirements of the Federal Standard. Physical training was given a minimum amount of time. The funds are more focused on improving strength, endurance, and speed abilities. We believe that in the comprehensive planning of the physical training of basketball players at the training stage, it is necessary to pay attention not only to the qualitative, but also to the quantitative characteristics of the load.

Keywords: training stage, physical training, basketball, pairing

For citation: Terekhova A.V., Konovalov V.N. Planning of physical training of female basketball players in the preparatory period at the training stage. Modern Humanities Success. 2025. 12. P. 231 – 240.

The article was submitted: August 4, 2025; Approved after reviewing: October 2, 2025; Accepted for publication: November 18, 2025.

Введение

Разработкой проблемы подготовки юных баскетболисток активно занимались специалисты в различные периоды развития общей теории подготовки спортсменов [4, 12, 14, 16]. Предметом исследования являлись особенности развития юного организма и реакция на нагрузку [3, 6]. Большой интерес специалистов был прикован к проблеме обучения и совершенствования основам техники и тактики игры в баскетбол [1, 9, 11]. Однако особые дискуссии у специалистов возникали по вопросу планирования тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки [5, 10, 13, 17, 18, 19]. В настоящее время можно выделить направления в планировании подготовки юных баскетболисток на учебно-тренировочном этапе. Сторонники первого направления придерживаются малого объема общей и специальной физической подготовки. В возрасте 15-17 лет ставят задачу «профессионально» осваивать технику и тактику игры в баскетбол. Такая стратегия подготовки юных баскетболисток предполагает использование значительных объемов средств из технико-тактической подготовки и приводит к форсированию физической подготовленности в первой половине соревновательного периода [2, 5, 10, 17]. Сторонники второго направления придерживаются концепции комплексного и разностороннего развития двигательных способностей баскетболисток учебно-тренировочного этапа [10, 13, 18, 19, 20].

Таким образом, при анализе проблемы построения физической подготовки баскетболисток учебно-тренировочного этапа на сегодняшний день остаются открытыми вопросы, связанные с выбором тактики распределения средств, при совершенствовании физической и технической подготовки в мезо- и макроциклах. Проблема исследования заключается в том, что программы подготовки, реализуемые в практике подготовки баскетболисток 15-17 лет, нацелены либо на успешную соревновательную деятельность спортсменов

и узкую специализацию с начала учебно-тренировочного этапа, либо на комплексное и разностороннее развитие двигательных способностей.

Материалы и методы исследований

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» (г. Омск) с ноября 2024 года по июнь 2025 года. В исследовании приняли участие баскетболистки учебно-тренировочного этапа 15-17 лет команды «Нефтяник-Титан-ДЮБЛ» г. Омск, n=12. Использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и тестирование, метод математико-статистической обработки результатов.

На первом этапе исследования проведен анализ научно-методической литературы по проблеме планирования физической подготовки баскетболисток учебно-тренировочного этапа. С 1.03.2025 по 10.05.2025 была подвергнута анализу тренировочная программа подготовки тренеров команды «Нефтяник-Титан-ДЮБЛ». Уровень спортивной квалификации – от 1-го до 2-го спортивного разряда. Тренировочные нагрузки были классифицированы по преимущественному развитию физических способностей. Объем выполненной нагрузки был представлен в минутах.

На втором этапе работы был проведен комплексный контроль для оценки физической подготовленности в начале (март 2025) и в конце (май 2025) подготовительного периода между III и финальным туром первенства детско-юношеской баскетбольной лиги. Тесты взяты из федерального стандарта по спортивной подготовке (баскетбол) 2022 г.: бег 20 метров с ведением мяча с хода (с набранной скоростью), бег 14 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа 1 минута, прыжок в длину с места.

Одними из наиболее распространенных вариантов вертикального прыжка являются прыжки вверх без контрдвижения (SJ), с контрдвижением

(СМJ), выполняемые без взмаха рук, и прыжки вверх по Абалакову (СМJa) [15]. Отличительной особенностью данных тестов является наличие момента быстрого предварительного растяжения мышц перед целевым движением – разгибанием ног. В случае быстрого сгибания ног и перехода от уступающего режима работы мышц к преодолевающему энергия эластичных элементов растяну-

тых мышц и сухожилий суммируется с энергией мышечного сокращения (С.В. Новожилова, 2012; В.Н. Платонов, 2022). Это важная характеристика скоростно-силового потенциала в большинстве игровых видов спорта. По результатам трех видов прыжков высчитывали Индекс эластичности мышц (ИЭМ) и Индекс координации (ИК) по формуле:

$$\text{ИЭМ} = \frac{(\text{СМJ} - \text{СJ})}{\text{СМJ}} \cdot 100\% \quad \text{ИК} = \frac{(\text{СМJa} - \text{СJ})}{\text{СМJa}} \cdot 100\%$$

Для оценки выносливости использовали многоступенчатый фитнес-тест на дистанции 20 метров. Рассчитан индекс восстановления (ИВ).

$$\text{ИВ} = 180 * 100 / f1 + f2 + f3,$$

где: ИВ – Индекс восстановления, f1,2,3 – минуты восстановления.

Результаты и обсуждения

Первое педагогическое тестирование проведено в марте 2025 года после третьего тура первенства

детско-юношеской баскетбольной лиги. Результаты оценивались в соответствии с контрольной частью Федерального стандарта по спортивной подготовке.

Контроль уровня развития выносливости баскетболисток учебно-тренировочного этапа проводился в ступенчато-возрастающем тесте (Beep test).

Результаты представлены в табл. 1, 2, 3.

Таблица 1

Результаты комплексного контроля скоростных и координационных способностей, выносливости баскетболисток учебно-тренировочного этапа.

Table 1

Results of the comprehensive monitoring of speed and coordination abilities, endurance of female basketball players at the training stage.

Амплуа	20 м с ведением мяча с/х, м/с	Оценка	14 м, м/с	Оценка	5-10-5, м/с	Оценка	БИП-тест, м	Оценка
Разыгрывающие	5,61	Выше среднего	6,91	Хорошо	3,67	Выше среднего	1090,00	Удовлетворительный
Атакующие защитники	5,91	Хорошо	6,62	Хорошо	3,58	Среднее	1020,00	Удовлетворительный
Легкие форварды	5,87	Хорошо	6,28	Выше среднего	3,81	Хорошо	935,00	Низкий
Тяжелые форварды	5,79	Хорошо Fine	6,21	Выше среднего	3,64	Выше среднего	950,00	Низкий
Центральные	5,91	Хорошо	5,88	Среднее	3,68	Выше среднего	890,00	Низкий

Как видно из табл. 1, у всех игроков команды выявлен низкий уровень выносливости. В тоже время у разыгрывающих и атакующих защитников выявлен высокий уровень скоростных и координационных способностей, а у центральных средний уровень.

Анализ результатов в тестах, отражающих силовые и скоростно-силовые способности мышц туловища и рук, позволил выявить высокий уровень у легких и тяжелых форвардов, центральных, что на наш взгляд обусловлено амплуа баскетболисток (табл. 2).

Таблица 2
Результаты комплексного контроля силовых и скоростно-силовых способностей баскетболисток учебно-тренировочного этапа.

Table 2
Results of the comprehensive monitoring of strength and speed-strength abilities of female basketball players at the training stage.

Амплуа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, р	Оценка	Подъем туловища из положения лежа 1 мин, р	Оценка	Прыжок в длину с места, см	Оценка
Разыгрывающие	18,00	Среднее	41,50	Хорошо	216,50	Хорошо
Атакующие защитники	22,00	Выше среднего	42,50	Хорошо	206,00	Выше среднего
Легкие форварды	24,25	Выше среднего	44,00	Хорошо	210,50	Хорошо
Тяжелые форварды	22,64	Выше среднего	41,56	Хорошо	206,52	Выше среднего
Центральные	22,75	Выше среднего	41,75	Хорошо	206,00	Выше среднего

Как видно из табл. 3, высокий уровень скоростно-силовых способностей в прыжковых тестах выявлен у легких и тяжелых форвардов, центральных. Во время тестирования у баскетболисток были отмечены технические ошибки при выпол-

нении прыжков с отталкиванием двумя ногами, что свидетельствует о недостаточной подвижности в голеностопных суставах и развития координационной способности баскетболисток [8, 15].

Результаты комплексного контроля скоростно-силовых способностей баскетболисток учебно-тренировочного этапа.

Table 3
Results of the comprehensive monitoring of speed-strength abilities of female basketball players at the training stage.

Амплуа	1 тестирование				
	SJ	CMJ	СМJa	ИЭМ	ИК
Разыгрывающие	27,75	30,15	37,60	7,51	19,43
Атакующие защитники	30,90	33,85	41,95	8,58	19,76
Легкие форварды	31,53	34,88	42,93	8,94	18,66
Тяжелые форварды	31,43	34,78	42,83	8,84	18,56
Центральные	31,50	32,90	40,28	3,80	19,19

На следующем этапе исследования, были подвергнуты анализу объемы технико-тактической и физической подготовки (рис. 1) у баскетболисток учебно-тренировочного этапа.

Анализ тренировочной программы показал, что объем средств физической подготовки в микроциклах подготовительного периода изменяется в пределах от 30 до 37 % от общего времени, в то время как объем средств технико-тактической

подготовки – 63-70% общего времени. Представленное соотношение средств подготовки соответствует требованиям Федерального стандарта по виду спорта (баскетбол) 2022 года.

Как видно из рис. 1, объем общей физической подготовки имеет тенденцию к снижению к соревновательному периоду, а объем средств технико-тактической и специальной физической подготовки – к повышению.

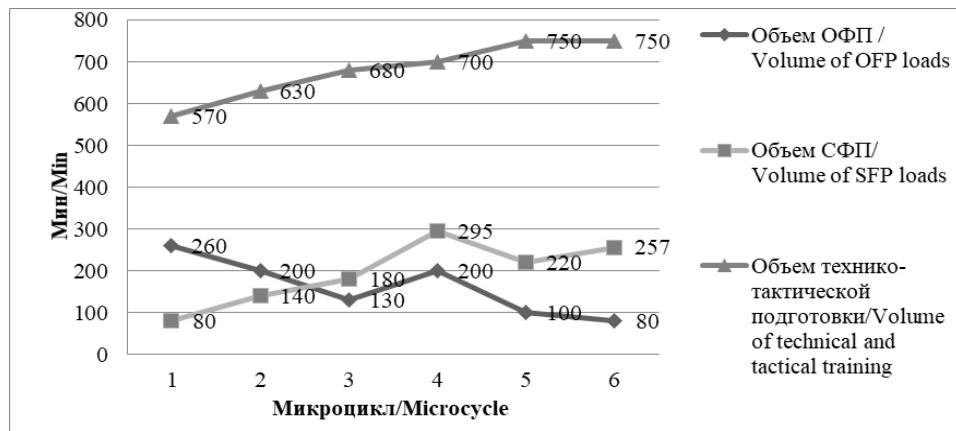


Рис. 1. Соотношение физической и технико-тактической подготовки баскетболисток учебно-тренировочного этапа.

Fig. 1. The ratio of physical and technical-tactical training of basketball players at the training stage.

На следующем этапе исследования, была изучена структура тренировочных нагрузок микроциклах подготовительного периода, обеспечивающая развитие физических способностей баскетболисток (рис. 2).

Из рис. 2 следует, что для тренировочной программы характерным является целенаправленное развитие выносливости, силовых и сокростных способностей. Данный факт находит подтверждение в больших объемах средств аэробной, скоростной и силовой направленности. Объем силовой

направленности 585 минут, скоростной 635 минут, для развития выносливости 695 минут. Следует подчеркнуть, что основной объем нагрузки технико-тактической направленности был представлен упражнениями бросковой и тактической направленности.

Таким образом, представленная тренировочная программа была спланирована с учетом Федерального стандарта и соответствовала требованиям профессионального освоения техники и тактики игры в баскетбол.

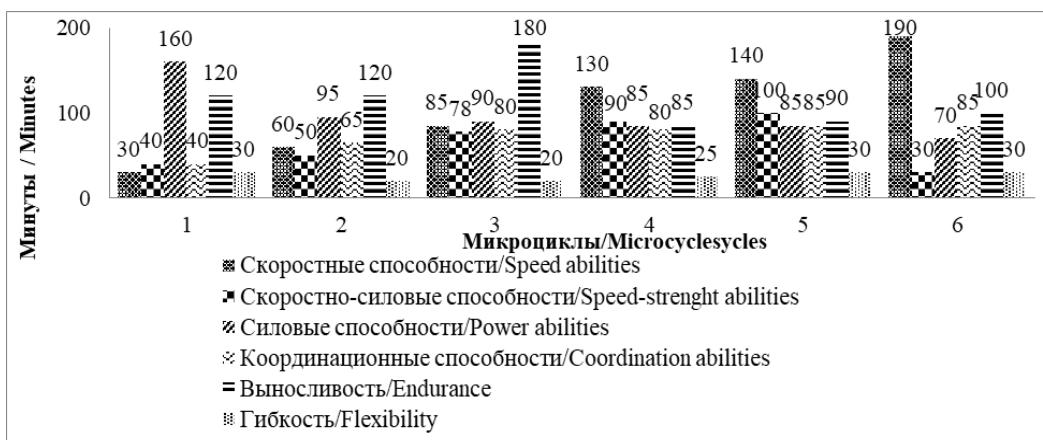


Рис. 2. Объемы нагрузок, обеспечивающие развитие физических способностей, в подготовительном периоде баскетболисток на учебно-тренировочном этапе.

Fig. 2. The volume of loads that ensure the development of physical abilities in the preparatory period of female basketball players at the educational and training stage.

На следующем этапе исследования был проведен анализ результатов комплексного контроля, проведенного до и после поискового педагогического эксперимента. Анализ темпов прироста показателей, отражающих уровень физической подготовленности баскетболисток (табл. 4, 5, 6, 7),

позволил выявить высокие темпы прироста в тесте бег 20 метров с ведением мяча, отражающем скоростные способности и низкие в тесте 5-10-5 метров, отражающем координационные способности.

Результаты в прыжковых тестах изменились незначительно, у некоторых атакующих защитни-

ков и легких форвардов отмечалось снижение скоростно-силового потенциала, а у тяжелых форвардов и центровых отмечена положительная динамика двигательных способностей. Полагаем, что

это обусловлено малым объемом нагрузки скоростно-силовой и координационной направленности (388 минут в шести микроциклах) в тренировочной программе.

Результаты скоростных и координационных способностей баскетболисток команды «Нефтяник-Титан-ДЮБЛ».

Table 4

The results of the speed and coordination abilities of the basketball players of the Neftyanik-Titan-DUBL team.

Амплуа	Бег							
	20 м с ведением мяча с/х, м/с		Броуди, %	14 м, м/с 14 м, м/с		Броуди, %	5-10-5, м/с	
	1 тестирование	2 тестирование		1 тестирование	2 тестирование		1 тестирование	2 тестирование
Разыгрывающие	5,61	6,01	6,88	6,91	7,25	4,79	3,67	3,73
Атакующие защитники	5,91	6,33	6,80	6,62	6,73	1,65	3,58	3,62
Легкие форварды	5,87	6,06	3,18	6,28	6,48	3,15	3,81	3,87
Тяжелые форварды	5,79	6,01	3,73	6,21	6,30	1,44	3,64	3,72
Центральные	5,91	5,99	1,41	5,88	6,17	4,82	3,68	3,75

Таблица 5

Результаты скоростно-силовых и координационных способностей баскетболисток команды «Нефтяник-Титан-ДЮБЛ».

Table 5

The results of speed-strength and coordination abilities of the basketball players of the Neftyanik-Titan-DUBL team.

Амплуа	1 тестирование					2 тестирование				
	SJ	CMJ	СМJa	ИЭМ	ИК	SJ	CMJ	СМJa	ИЭМ	ИК
Разыгрывающие	27,75	30,15	37,60	7,51	19,43	29,20	33,60	40,20	6,74	13,96
Атакующие защитники	30,90	33,85	41,95	8,58	19,76	28,65	29,45	41,65	2,64	28,19
Легкие форварды	31,53	34,88	42,93	8,94	18,66	32,33	35,33	41,90	8,48	16,43
Тяжелые форварды	31,43	34,78	42,83	8,84	18,56	32,23	35,27	43,67	9,52	19,23
Центральные	31,50	32,90	40,28	3,80	19,19	28,73	32,05	40,20	10,51	19,50

Таблица 6

Результаты скоростно-силовых и силовых способностей баскетболисток команды «Нефтяник-Титан-ДЮБЛ».

Table 6

Results of speed-strength and strength abilities of basketball players of the Neftyanik-Titan-DUBL team.

Амплуа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, р		Броуди, %	Подъем туловища из положения лежа, 1 мин, р		Броуди, %	Прыжок в длину с места, см		Броуди, %
	1 тестирование	2 тестирование		1 тестирование	2 тестирование		1 тестирование	2 тестирование	
Разыгрывающие	18,00	23,00	24,39	41,50	46,50	11,36	216,50	219,50	1,38

Продолжение таблицы 6
Continuation of Table 6

Атакующие защитники	22,00	27,00	20,41	42,50	42,00	-1,18	206,00	208,50	1,21
Легкие форварды	24,25	28,00	14,35	44,00	47,00	6,59	210,50	214,50	1,88
Тяжелые форварды	22,64	29,76	27,18	41,56	48,65	15,72	206,52	210,34	1,83
Центральные	22,75	27,25	18,00	41,75	46,25	10,23	206,00	208,25	1,09

Анализ темпов прироста в тестах, отражающих силовые способности мышц туловища и рук у баскетболисток, показал, что у всех игроков, выявле-

ны приросты в результатах. По всей видимости этому способствовали оптимальные объемы средств силовой направленности.

Таблица 7

Результаты специальной выносливости баскетболисток команды «Нефтяник-Титан-ДЮБЛ».

Table 7

Results of the special endurance of the basketball players of the Neftyanik-Titan-DUBL team.

Амплуа	БИП-тест, м		Броуди, %	Индекс восстановления, 3'
	1 тестирование	2 тестирование		
Разыгрывающие	1090,00	1350,00	21,31	45,5
Атакующие защитники	1020,00	1130,00	10,23	44,8
Легкие форварды	935,00	1220,00	26,45	45,9
Тяжелые форварды	950,00	1260,00	28,05	48,9
Центральные	890,00	1130,00	23,76	47,6

Анализ результатов в тесте, отражающем выносливость показал, что у баскетболисток всех амплуа выявлены высокие темпы прироста. Как иллюстрирует табл. 1, в первом тестировании практически у всех баскетболисток был выявлен низкий уровень выносливости. Поэтому предложенная программа подготовки баскетболисток (рис. 2) в подготовительном периоде обеспечила высокие темпы прироста результатов в БИП-тесте. Полагаем, что выполненные баскетболистками аэробные нагрузки оказали влияние на эффективное совершенствование кардиореспираторной системы, что находит подтверждение в индексе восстановления.

Выводы

Анализ тренировочной программы подготовки баскетболисток учебно-тренировочного этапа позволил выявить, что средства общей и специальной физической подготовки в большем объеме направлены на совершенствование силовых способностей, выносливости и скоростных способностей. Соотношение средств физической подготовки соответствует требованиям Федерального стандарта по избранному виду спорта (баскетбол).

На основании проведенных исследований было сделано предположение, что в структуре тренировочных нагрузок баскетболисток в подготовительном периоде необходимо уделить внимание развитию скоростно-силовых и координационных способностей.

Список источников

1. Булычева Т.И. Обучение технико-тактическим действиям юных баскетболисток на этапе начальной подготовки в СДЮСШОР // Вестник спортивной науки. 2011. С. 23 – 26.
2. Верхушанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: монография. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. для студентов вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов. Киев: Олимп. лит., 2002. 294 с.
4. Гречишкун В.П. Управление общей физической подготовкой высококлассных баскетболистов с использованием изометрических упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Воен. ин-т физ. культуры. Санкт-Петербург, 2004. 24 с
5. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. М.: Гранд-фаир, 2002. 352 с
6. Губа В.П., Булыкина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / под общ. ред. В.П. Губы. М.: Спорт, 2021. 176 с.
7. Ерохова Н.В., Киевская О.Г. Развитие скоростно-силовых качеств баскетболисток посредством роуп-скрэпинга // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. № 3. С. 72 – 75.
8. Новожилова С.В. Методика сопряженной тренировки физических способностей на основе специальных акробатических и плиометрических упражнений в спортивной подготовке юных волейболисток: дис. ... канд. пед. наук. Ярославль. 2012. 181 с.
9. Макаров Ю.М., Сысоев А.В. Диагностика познавательной активности баскетболисток 13-15 лет в учебно-тренировочном процессе в специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 1 (83). С. 82 – 86.
10. Максименко И.Г., Бугаев Г.В., Кадурин В.В., Сысоев А.В. Спортивные игры: система многолетней подготовки юных спортсменов. 2-е изд., перераб. и дополн. Воронеж: ООО «Ритм», 2016. 424 с.
11. Орехов А.А., Ильичёва О.В., Сираковская Я.В., Лаптев А.В. Развитие тактического мышления юных баскетболисток 11-12 лет на начальном этапе подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 239 – 244.
12. Романов, А.А. Комплексная методика формирования спортивно-технического мастерства юных баскетболистов 10-12 лет: специальность 13.00.04: автореф. дис. ... канд. педаг. наук / Моск. гос. акад. физ. культуры. Малаховка, 2009. 20 с.
13. Сахарова М.В. Технология проектирования спортивного макроцикла в командно-игровых видах спорта: специальность 13.00.04: автореф. дис. ... канд. педаг. наук / Российская государственная академия физической культуры. Москва, 1999. 27 с.
14. Сяо С. Соотношение тренировочных нагрузок различной направленности на этапе предварительной подготовки юных баскетболистов: специальность 13.00.04: автореф. дис. ... канд. педаг. наук / ВНИИ физической культуры и спорта. Москва, 2001. 22 с.
15. Табаков А.И., Коновалов В.Н., Романенко М.В. Оценка результатов в вертикальных прыжках у легкоатлетов с использованием электронных измерительных приборов // Успехи гуманитарных наук. 2024. № 3. С. 176 – 182.
16. Троицкий В.В. Средства и методы формирования эффективных атакующих действий в годичном цикле тренировки баскетболистов 14-16 лет: специальность 13.00.04: автореф. дис. ... канд. педаг. наук / ВНИИ физической культуры и спорта. Москва, 2011. 23 с.
17. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле: специальность 13.00.04: автореф. дис. ... канд. педаг. наук / Российская государственная академия физической культуры. Москва, 2001. 26 с.
18. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта ; Высшая школа тренеров по баскетболу. 4-е изд., стереотипное. СПб.: Олимп, 2008. 134 с.
19. Komotska O., Sushko R. Modern approaches for the physical training of young female basketball players. Physical education theory and methodology. 2022. 260-266 p.
20. Föhr T., Tolvanen A., Myllymäki T., Järvelä-Reijonen E., Rantala S., Korpela R., Peuhkuri K., Kolehmainen M., Puttonen S., Kujala U. Subjective stress, objective heart rate variability-based stress, and recovery on workdays among overweight and psychologically distressed individuals: a crosssectional study. J Occup Med Toxicol. 2015.10-39 p.

References

1. Bulycheva T.I. Teaching technical and tactical actions to young female basketball players at the initial training stage in a SDYUSSHOR. Bulletin of sport science. 2011. P. 23 – 26.
2. Verkhoshansky Yu.V. Fundamentals of special physical training of athletes: monograph. Moscow: Physical Education and Sport, 1988. 331 p.
3. Volkov L.V. Theory and methodology of children's and youth sports: textbook for students of higher education institutions of physical education and the physical education department of higher education institutions. Kyiv: Olimp. lit., 2002. 294 p.
4. Grechishkin V.P. Managing the general physical fitness of elite basketball players using isometric exercises: abstract of a PhD thesis. Military Institute of Physical Culture. Saint Petersburg, 2004. 24 p.
5. Gomelsky A.Ya. Encyclopedia of Basketball by Gomelsky. Moscow: Grand-fair, 2002. 352 p.
6. Guba V.P., Bulykina L.V., Achkasov E.E., Bezuglov E.N. Sensitive Periods of Child Development. Definition of Sports Talent: Monograph edited by V. P. Guba. Moscow: Sport, 2021. 176 p.
7. Erokhova N.V., Kievskaya O.G. Development of Speed-Strength Qualities of Female Basketball Players through Rope Skipping. Physical Education. Sport. Tourism. Motor Recreation. 2019. No. 3. P. 72 – 75.
8. Novozhilova S. V. Methodology of Conjugate Training of Physical Abilities Based on Special Acrobatic and Plyometric Exercises in Sports Training of Young Female Volleyball Players: Diss. ... Cand. Ped. Sci. (Pedagogy). Yaroslavl. 2012. 181 p.
9. Makarov Yu. M., Sysoev A. V. Diagnostics of Cognitive Activity of 13-15 Year-Old Female Basketball Players in the Educational and Training Process at the Specialized Children's and Youth Sports School of the Olympic Reserve. Scientific Notes of P. F. Lesgaft University. 2012. No. 1 (83). P. 82 – 86.
10. Maksimenko I. G., Bugaev G. V., Kadurin V. V., Sysoev A. V. Sports Games: A System of Long-Term Training of Young Athletes. 2nd ed., revised and supplemented. Voronezh: OOO "Ritm", 2016. 424 p.
11. Orekhov A.A., Ilyicheva O.V., Sirakovskaya Ya.V., Laptev A.V. Development of tactical thinking of young female basketball players aged 11-12 at the initial stage of training. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2018. No. 4 (158). P. 239 – 244.
12. Romanov, A.A. Integrated methodology for developing sports and technical skills in young basketball players aged 10-12: specialty 13.00.04: author's abstract. diss. ... cand. pedagog. Sciences. Moscow State Academy of Physical Culture. Malakhovka, 2009. 20 p.
13. Sakharova M.V. Sports Macrocycle Design Technology in Team Sports: Specialty 13.00.04: Abstract of Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) Dissertation. Russian State Academy of Physical Culture. Moscow, 1999. 27 p.
14. Xiao S. Correlation of Training Loads of Different Focuses at the Stage of Preliminary Preparation of Young Basketball Players: Specialty 13.00.04: Abstract of Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) Dissertation / All-Russian Research Institute of Physical Culture and Sports. Moscow, 2001. 22 p.
15. Tabakov A.I., Konovalov V.N., Romanenko M.V. Evaluation of Vertical Jump Results in Track and Field Athletes Using Electronic Measuring Instruments. Uspekhi Gutannahitekh Nauk. 2024. No. 3. P. 176 – 182.
16. Troitsky V.V. Means and methods of developing effective offensive actions in the annual training cycle of 14-16 year old basketball players: specialty 13.00.04: author's abstract of Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) dissertation. All-Russian Research Institute of Physical Culture and Sports. Moscow, 2011. 23 p.
17. Furaeva N.V. The structure of basketball team training in the annual competitive and training cycle: specialty 13.00.04: author's abstract of Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) dissertation. Russian State Academy of Physical Culture. Moscow, 2001. 26 p.
18. Yakhontov E.R. Physical training of basketball players: a teaching aid. St. Petersburg State University of Physical Culture named after P.F. Lesgaft; Higher School of Basketball Coaches. 4th ed., stereotyped. St. Petersburg: Olimp, 2008. 134 p.
19. Komotska O., Sushko R. Modern approaches for the physical training of young female basketball players. Physical education theory and methodology. 2022. 260-266 p.
20. Föhr T., Tolvanen A., Myllymäki T., Järvelä-Reijonen E., Rantala S., Korpela R., Peuhkuri K., Kolehmainen M., Puttonen S., Kujala U. Subjective stress, objective heart rate variability-based stress, and recovery on workdays among overweight and psychologically distressed individuals: a crosssectional study. J Occup Med Toxicol. 2015.10-39 p.

Информация об авторах

Терехова А.В., аспирант, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1497-9147>, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 644071, г. Омск, ул. Масленникова, 144, ari-na.moiseeva.9797@mail.ru

Коновалов В.Н., доктор педагогических наук, профессор, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1849-0733>, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 644071, г. Омск, ул. Масленникова, 144, tafoms@mail.ru

© Терехова А.В., Коновалов В.Н., 2025