

Научная статья**УДК 796.015.28****DOI: 10.25683/VOLBI.2025.72.1342****Yulia Nikolaevna Emelyanova**

Candidate of Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Theory
and Methodology of Volleyball and Basketball,
Volga Region State University
of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russian Federation
emelianova2003@list.ru
ORCID: 0000-0002-4936-6746

Svetlana Olegovna Smirnova

Associate Professor of the Department of Physical Education,
Kazan National Research University
Kazan, Russian Federation
helga-103@yandex.ru

Юлия Николаевна Емельянова

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры теории
и методики волейбола и баскетбола,
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Российская Федерация
emelianova2003@list.ru
ORCID: 0000-0002-4936-6746

Светлана Олеговна Смирнова

доцент кафедры физического воспитания,
Казанский национальный исследовательский университет
Казань, Российская Федерация
helga-103@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК

5.8.5 — Теория и методика спорта

Аннотация. Развитие студенческого спорта на современном этапе является важной составляющей государственной концепции, направленной на создание доступной и эффективной среды для занятий спортом в высших учебных заведениях. Студенческий спорт становится эффективным средством подготовки резерва спорта высших достижений. Студенческие соревнования по баскетболу имеют сложную организационную структуру. Продолжительность дивизиональных и финальных этапов соревнований Ассоциации студенческого баскетбола обуславливает достаточно высокие требования к подготовке студенток-баскетболисток. Одной из особенностей подготовки студенческой баскетбольной команды является неравномерность подготовленности игроков, поэтому актуальны учет особенностей подготовленности каждого игрока и индивидуализация процесса подготовки. В условиях дефицита времени на подготовку к соревнованиям спортсменок в студенческой баскетбольной команде, а также частого обновления состава (в связи с окончанием вуза) перед тренером стоит задача планирования оптимального содержания подготовки как команды в целом, так и каждого игрока. Построение программы предсезонной подготовки основано

на структурировании подготовительного периода по мезо- и микроциклам различной направленности. В связи с этим была разработана программа предсезонной подготовки студенческой баскетбольной команды на основе изучения индивидуального уровня подготовленности баскетболисток. Программа апробировалась в ходе педагогического эксперимента. Оценка специальной физической подготовленности баскетболисток проводилась с использованием тестов для оценки скоростной выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей. Был проведен анализ распределения испытуемых по группам в соответствии с отношением результатов в тесте нормативам для этапа высшего спортивного мастерства. Были получены положительные достоверно значимые улучшения в показателях специальной физической подготовленности испытуемых, что подтверждает эффективность предложенного варианта содержания предсезонной подготовки.

Ключевые слова: баскетбол, студенческий спорт, предсезонная подготовка, планирование, спортивная тренировка, содержание спортивной подготовки, индивидуальные особенности, специальная физическая подготовка, построение тренировки, нагрузка

Для цитирования: Емельянова Ю. Н., Смирнова С. О. Содержание предсезонной подготовки студенческой команды с учетом индивидуальной подготовленности баскетболисток // Бизнес. Образование. Право. 2025. № 3(72). С. 434—440. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.72.1342.

Original article

CONTENT OF PRE-SEASON TRAINING OF STUDENT TEAM TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL FITNESS OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS

5.8.5 — Theory and methodology of sports

Abstract. The development of university sports at the present stage is an important component of the state concept aimed at creating an accessible and effective environment for playing sports in higher educational institutions. College sports are

becoming an effective means of training a reserve for high-performance sport. Student basketball competitions have a complex organizational structure. The duration of the divisional and final stages of the ASB competitions determines quite high

requirements for the training of female basketball students. One of the features of the preparation of the student basketball team is the uneven fitness of the players, therefore, taking into account the peculiarities of the preparedness of each player and the individualization of the preparation process are relevant. In conditions of a shortage of time for preparing athletes for competitions in a student basketball team, as well as frequent renewal of the team (due to graduation), the coach is faced with the task of planning the optimal content of training for both the team as a whole and each player. Building a pre-season training program is based on structuring the preparatory period on meso- and microcycles of various directions. In this regard, a pre-season training program for the student basketball team was developed based on the study of the individual level of fit-

ness of basketball players. The program was tested during a pedagogical experiment. Assessment of the special physical fitness of basketball players was carried out using tests to assess speed endurance, speed-strength and speed abilities. An analysis of the distribution of subjects into groups according to the ratio of results in the test to the standards for the stage of higher sportsmanship was carried out. Positive significantly relevant improvements in the indicators of special physical fitness of the subjects were obtained, which confirms the effectiveness of the proposed version of the pre-season training content.

Keywords: basketball, college sports, pre-season training, planning, sports training, sports training content, individual characteristics, special physical training, training construction, load

For citation: Emelyanova Yu. N., Smirnova S. O. Content of pre-season training of student team taking into account individual fitness of female basketball players. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2025;3(72):434—440. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.72.1342.

Введение

Актуальность. Ассоциация студенческого баскетбола в России представляет собой одну из крупнейших спортивных организаций не только в нашей стране, но и в Европе, объединяющей более 10 тыс. игроков из более чем 800 команд. По количеству участников мы уступаем только Национальной ассоциации студенческого спорта Америки (NCAA), объединяющей 1 700 команд. Однако мы уступаем студенческому баскетболу Америки не только количеством команд, но также уровнем подготовленности игроков, даже в элитном дивизионе Ассоциации студенческого баскетбола [1; 2]. Анализируя состояние студенческого баскетбола, мы выявили ряд проблем, требующих решения на основе научного подхода:

- необходимость повышения качества соревновательной деятельности, выражающейся не только в ее результативности, но и в повышении конкурентоспособности как можно большего количества команд ассоциации;

- необходимость совершенствования содержания тренировочного процесса, поиска эффективных путей планирования и реализации поставленных задач в подготовке студенческих команд [3; 4].

Изученность проблемы. По мнению большинства тренеров и специалистов, наиболее актуальной проблемой тренировочного процесса студентов-спортсменов является проблема предсезонной подготовки, направленной на формирование готовности к демонстрации наиболее высокого результата в соревнованиях. Соотношение объемов по видам подготовки на различных этапах представлено в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утв. Приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006; далее — ФССП). Однако студенческий баскетбол имеет определенные особенности, которые обуславливают планирование подготовки студенческой баскетбольной команды.

На современном этапе развития студенческого баскетбола существует необходимость учета всех факторов, влияющих на подготовку команд в вузах. Особенно актуален поиск эффективного содержания предсезонной подготовки в условиях лимита времени. Технология планирования тренировочной нагрузки квалифицированных баскетболистов представлены в исследованиях С. Н. Елевича [5], О. Е. Лихачева, С. Г. и А. С. Фоминых [6], Е. А. Слонича,

М. Ю. Федоровой [7]. В работах Т. А. Мартиросовой, Д. С. Приходова, Н. И. Мансуровой рассмотрен дифференцированный подход в подготовке баскетболистов [8]. Отдельные стороны подготовки студенческой команды изучены С. Д. Мишневой, А. В. Екимовой, Е. А. Сергеевым [9], Е. А. Колесниковой, Д. Е. Поздеевой [10], Ю. Н. Емельяновой, Г. Р. Даниловой [11]. По мнению А. Г. Родионовой, А. В. Скляренко, Е. Е. Яворской, оптимизация содержания предсезонной подготовки строится на анализе и контроле содержания тренировочного процесса путем изучения состояния подготовленности игроков студенческой баскетбольной команды [12; 13]. Применение полученных в ходе исследования Р. И. Андриановой, М. В. Леньшиной, А. А. Андрущенко результатов позволяет планировать содержание микроциклов предсезонной подготовки с учетом индивидуальной коррекции нагрузки [14].

Это требует изучения различных переменных, которые составляют оценку тренировочного процесса, где педагогические, организационные, внешние и внутренние переменные нагрузки имеют основополагающее значение для совершенствования подготовки спортсменов с учетом особенностей периодизации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Целесообразность разработки темы. Следует отметить, несмотря на то, что в современной методической и научной литературе существует достаточно много методик для улучшения показателей подготовленности спортсменов, но недостаточно исследований по особенностям их применения с учетом периодизации и индивидуальных особенностей спортсменов. Традиционно в подготовительном периоде решаются задачи повышения уровня специальной физической подготовленности, а в соревновательном — поддержание этого уровня и совершенствование технико-тактической подготовленности. Основными факторами, влияющими на выбор средств и методов содержания тренировочного процесса: продолжительность и плотность игрового сезона, уровень подготовленности и индивидуальные особенности игроков [5; 6; 15].

Научная новизна исследования заключается в получении экспериментально обоснованных данных индивидуализации тренировочного процесса студенческой баскетбольной команды.

Объектом исследования выступил процесс предсезонной подготовки студенческой женской баскетбольной команды «Крылатые Барсы» Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Предметом исследования стало содержание предсезонной подготовки женской баскетбольной команды.

Цель нашего исследования заключалась в совершенствовании физической подготовленности баскетболисток студенческой баскетбольной команды с учетом индивидуальных особенностей в рамках предсезонной подготовки.

Задачи исследования:

1. Провести анализ различных вариантов предсезонной подготовки баскетбольных студенческих команд.

2. Определить индивидуальные особенности физической подготовленности баскетболисток студенческой баскетбольной команды.

3. Разработать и экспериментально обосновать программу предсезонной подготовки студенческой женской баскетбольной команды.

Организация исследования. В процессе исследования использованы следующие методы: анализ научной и методической литературы, медико-биологические исследования, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование и математическая статистика. Исследование проходило с августа по ноябрь 2024 г. на базе женской баскетбольной команды «Крылатые Барсы». В исследовании приняли участие 12 студенток-баскетболисток, возраст 18—25 лет.

Теоретическая значимость исследования выражается дополнением имеющихся данных по организации и проведению тренировочного процесса в предсезонной подготовке студенческих команд, дополняя эти данные возможностью применения индивидуализации содержания подготовки.

Практическая значимость исследования представлена программой предсезонной подготовки, направленной на совершенствование тренировочного процесса и повышение показателей физической подготовленности спортсменок с учетом их индивидуальных особенностей.

Основная часть

Методологическая основа исследования основана на рассмотрении понятия предсезонная подготовка в рамках спортивных (годовых и полугодовых) макроциклов теории периодизации спортивной тренировки, сформулированная Л. П. Матвеевым. Мы установили, что в большинстве случаев под этим понятием специалисты понимают специально-подготовительный этап подготовительного периода, включающего взаимосвязанные компоненты подготовки (общей и специальной физической, технико-тактической и др.), соотношением объемов и интенсивности тренировочной нагрузки, объективно воздействующих на состояние организма и подготовленность спортсменок [5; 6].

Целью предсезонной подготовки является постепенная подготовка организма к физическим нагрузкам в течение длинного соревновательного сезона, что характерно для баскетбола, в т. ч. студенческого. Содержание предсезонной подготовки зависит от вида спорта, и в баскетболе включает упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, скоростно-силовых

способностей, а также технико-тактические упражнения. Этот период не только готовит спортсменов к соревнованиям, но и защищает их от рисков травм, постепенно повышая интенсивность тренировок.

Рациональное планирование предсезонной подготовки основывается на одно- или двухцикловой модели, в соответствии с которой выделяются три основных периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от особенностей календаря соревнований, наиболее оптимальным для построения годового цикла будет одноцикловое планирование в рамках которого предсезонная подготовка будет осуществляться в ходе подготовительного периода в течение 30—40 дней, продолжительность соревновательного периода 8—8,5 месяцев, а остальное время отводится на переходный период и самостоятельную подготовку по индивидуальным тренировочным планам. Различия в подготовленности и квалификации спортсменов, входящих в состав студенческой баскетбольной команды, обуславливает необходимость учета индивидуальных особенностей при построении программы подготовки. Для построения программы предсезонной подготовки с учетом индивидуальных особенностей баскетболисток студенческой команды необходима объективная оценка состояния спортсменок в начале и на этапах подготовки. Предварительное тестирование позволяет установить диапазон нагрузок для каждого игрока, в т. ч. с учетом игрового амплуа, а повторные тестирования — динамику функциональных изменений.

Таким образом, предсезонная подготовка должна включать как постановку целей и задач для групповых тренировок, так и индивидуальные задания с учетом результатов «входного» контроля. Тренеру необходимо сбалансировать содержание подготовки таким образом, чтобы индивидуальная подготовка дополняла подготовку всей команды, обеспечивая максимально эффективную реализацию задач. Особенно актуальна индивидуализация для физической подготовки, поэтому учет индивидуальных особенностей спортсменок может реализовываться как через дифференциацию содержания (различные упражнения силовой, скоростно-силовой и т. д. направленности), а также в величинах объемов и интенсивности тренировочных нагрузок.

Для правильного подбора тренировочных нагрузок в предсезонной подготовке баскетболисток необходимо исследовать уровень их физического состояния на основе использования современных информационных технологий, т. к., по мнению А. Г. Родионовой с соавторами [12; 13], дозирование физической нагрузки должно учитывать функциональные и адаптационные возможности организма спортсменов. Учитывая, что подготовка студентов-баскетболисток имеет свои сложности и особенности, одним из перспективных направлений является разработка и экспериментальное обоснование технологии предсезонной подготовки в тренировочном процессе, реализуемой в условиях спортивного клуба вуза, которая позволяет достигать хороших результатов в соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Контроль подготовленности баскетболисток осуществлялся по показателям скоростных, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости с помощью тестов, рекомендованных ФССП: скоростное ведение 20 м, прыжок вверх со взмахом рук, челночный бег 10 площадок по 28 м. Критерием оценивания были выбраны нормативы для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (рис. 1).

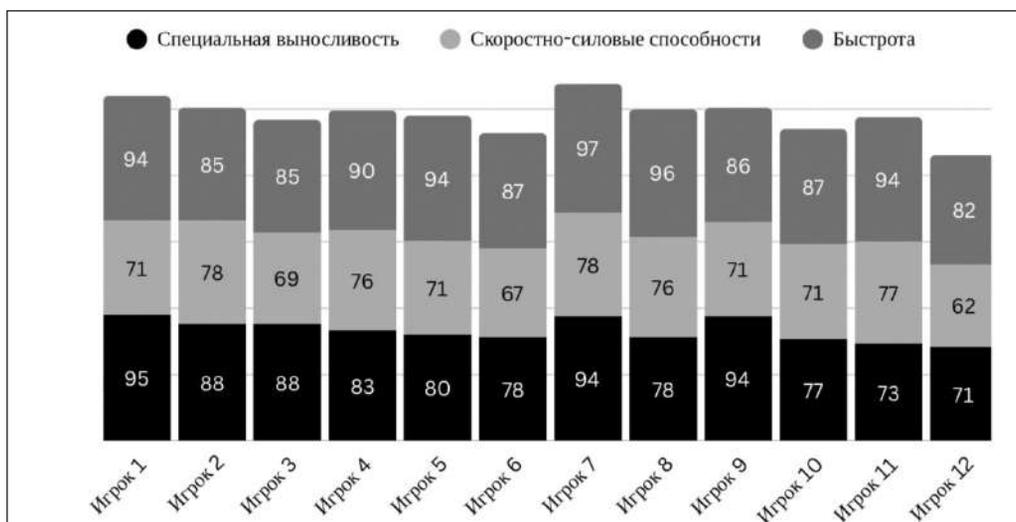


Рис. 1. Результаты оценки физической подготовленности баскетболисток студенческой команды в начале предсезонной подготовки, %

Анализ данных тестирования показателей физической подготовленности баскетболисток показал, что в начале предсезонной подготовки наблюдается закономерный характер их снижения, т. к. игроки после восстановительных мероприятий и отдыха в переходном периоде потеряли спортивную форму [12]. В тесте на специальную выносливость 7 игроков показали результаты в диапазоне 71—85 % от норматива, у 5 игроков — выше 86 %. В показателях скоростно-силовых способностей менее 70 % от норматива показали 3 спортсменки, а остальные — в диапазоне от 71 до 85 %. В тесте на быстроту в среднем диапазоне результаты показали 3 спортсменки и 9 — в показателях выше 86 %.

Таким образом, мы установили, что у большинства игроков есть недостатки в специальной выносливости и скоростно-силовой подготовленности, а вот показатели скоростных способностей у большинства игроков находятся на достаточном уровне. Поэтому было принято решение в содержании предсезонной подготовки увеличить объемы тренировочной нагрузки, направленной на скоростно-силовую подготовку и специальную выносливость, за счет включения упражнений силовой направленности.

С учетом выявленных особенностей построения соревновательного сезона в Студенческой лиге РЖД была разработана программа предсезонной подготовки баскетболисток студенческой команды «Крылатые Барсы» на сезон 2024/25 г.

Основные задачи программы были направлены на повышение функциональных возможностей организма спортсменок; развитие силы, специальной выносливости и скоростно-силовых способностей; совершенствование технико-тактических действий в рамках выбранных вариантов командной тактики.

Всего предсезонная подготовка включала в себя 44 дня с конца августа до начала октября 2024 г., из них 19 дней тренировочных сборов, включающих один подводящий микроцикл (6-1) и три развивающих (3-1). Всего рабочих дней — 15, количество тренировок — 30, из них: средней интенсивности — 12; высокой интенсивности — 6; количество тренировочных часов — 45. Далее тренировочные микроциклы носили специализированный характер: (6-1; 3-1-2-1; 3-1) в течение 25 дней, всего 20 рабочих дней, тренировок — 20, из них средней интенсивности — 12, высокой интенсивности — 7, максимальной интенсивности — 1. Продолжительность одного тренировочного занятия 90 мин.

Тренировочные мезоциклы, включающие несколько микроциклов, позволяют планировать динамику нагрузок на определенном этапе. В соответствии с рекомендациями Л. П. Матвеева, В. Н. Платонова [15], программа предсезонной подготовки включала в себя 8 недельных микроциклов различной направленности. Недостаток времени на предсезонную подготовку компенсировали чередованием нагрузок высокой и средней интенсивности, а также включением одного ударного микроцикла с дополнительным днем отдыха после выполнения нагрузки максимальной интенсивности. Всего в содержании предсезонной подготовки согласно разработанной программе нагрузка максимальной интенсивности составила 2 %, высокой интенсивности — 26 % и средней — 72 % от всего объема. Соотношение индивидуальной и групповой форм тренировок в каждом микроцикле следующая: в подводящем и развивающем — 50 % индивидуальной и 50 % групповой работы; в специализирующем — 20/80 %; в ударном — 60/40 % и в стабилизирующем вся тренировочная работа носила групповой характер.

Особенностью содержания программы предсезонной подготовки, разработанной нами, является отсутствие втягивающего мезоцикла. В базовом мезоцикле решались задачи постепенного повышения специальной тренированности и технико-тактической подготовки в микроциклах подводящего и развивающего характера. Три развивающих микроцикла, были направлены на приобретение баскетболистками более высокой степени тренированности за счет чередования нагрузок силовой и аэробной направленности, высокоинтенсивных нагрузок скоростно-силовой и анаэробной направленности (ЧСС до 180 уд/мин). Далее два микроцикла специальной направленности, в которых продолжалась работа над повышением тренированности и велась работа над индивидуальными и групповыми тактическими взаимодействиями. Из-за недостаточности времени на подготовку, был включен один ударный микроцикл. Завершилась предсезонная подготовка стабилизирующим микроциклом, в ходе которого объем и интенсивность нагрузок остается на достигнутом уровне, чтобы закрепить вызванные положительные адаптационные перестройки.

После проведенной предсезонной подготовки, повторное исследование показателей тренированности, показало значительное изменение показателей у баскетболисток по сравнению с первым тестированием (рис. 2).

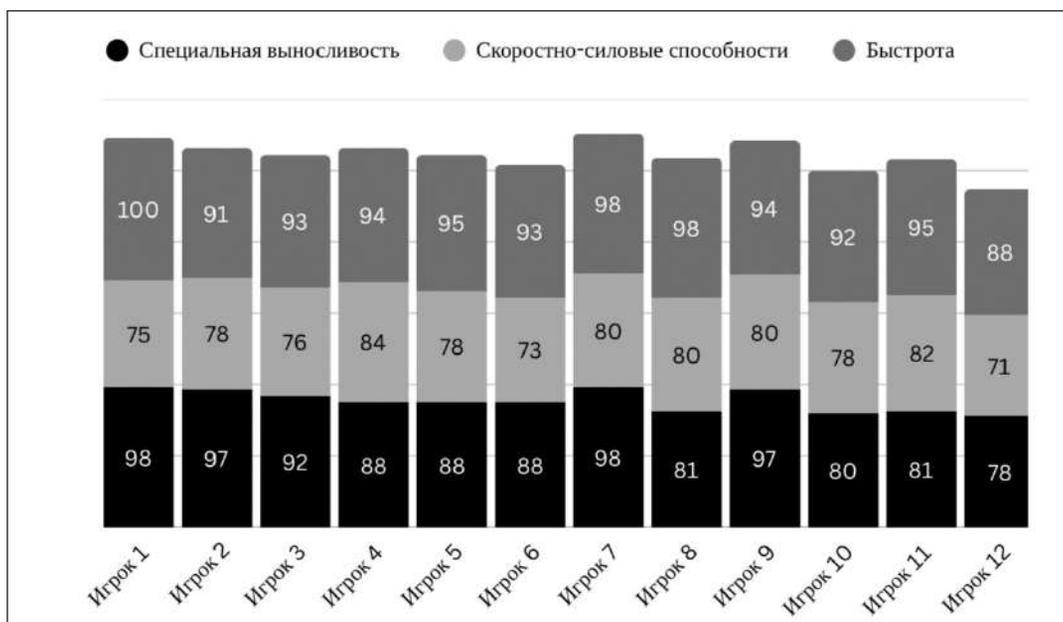


Рис. 2. Результаты оценки физической подготовленности баскетболисток студенческой команды в конце предсезонной подготовки, %

В конце исследования в тесте на специальную выносливость 4 игрока показали результаты в диапазоне 71—85 % от норматива, у 5 игроков выше 86 %. В показателях скоростно-силовых способностей все спортсменки показали результаты в диапазоне от 71 до 85 % от норматива, а в тесте на быстроту все спортсменки показали результаты выше 86 %.

Достоверность полученных в ходе реализации разработанной программы предсезонной подготовки баскетболисток студенческой команды определялась *t*-критерия Стьюдента для связанных выборок (табл.).

В среднем по группе показатели специальной физической подготовленности баскетболисток студенческой команды статистически достоверно улучшились: в тесте «Челночный бег 10 раз × 28 м» — на 1,3 % ($p \leq 0,01$); в тесте «Прыжок вверх толчком двумя ногами» — на 3,7 % ($p \leq 0,01$); в тесте «Бег 14 м» — на 2,6 % ($p \leq 0,01$).

Также был проведен анализ особенностей телосложения студенток-баскетболисток: методом биоимпедансометрии оценивалось количество жировой ткани в составе тела (рис. 3).

Таблица

Сравнение показателей специальной физической подготовленности баскетболисток студенческой команды за время предсезонной подготовки

Тест	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		<i>t</i> -критерий	<i>p</i>
	I	II		
Челночный бег 10 раз × 28 м, с	67,1 ± 0,84	66,21 ± 0,70	6,02	≤ 0,01
Прыжок вверх толчком двумя ногами, см	41,25 ± 1,48	42,83 ± 1,33	5,50	≤ 0,01
Бег 14 м, с	3,10 ± 0,14	3,02 ± 0,12	4,58	≤ 0,01

Примечание: \bar{X} — среднее арифметическое значение; $S_{\bar{X}}$ — стандартное отклонение; I — в начале исследования; II — в конце исследования.

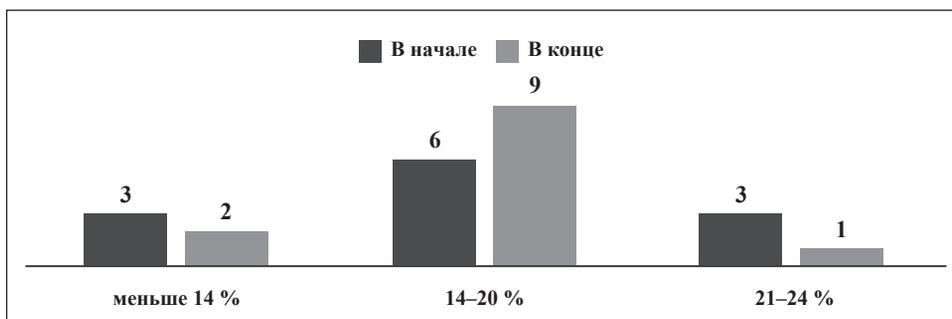


Рис. 3. Изменения состава тела баскетболисток студенческой команды за время исследования по данным импедансометрии, чел.

В начале нашего исследования у всех спортсменок доля скелетно-мышечной и жировой массы тела находится в пределах диапазона возрастной нормы, однако необходимо отслеживать динамику показателей состава тела (масса тела, процент мышечной и жировой массы, процент воды, базового обмена веществ и т. д.) у баскетболисток для коррекции рациона питания, тренировочного и восстановительного процесса. При этом для баскетболисток с долей скелетно-мышечной массой от 52,1 до 53,2 % (3 спортсменки) повысить уровень употребления белка и добавить дополнительные (умеренные) силовые тренировки, что также учитывалось при составлении программы предсезонной подготовки.

В конце подготовительного периода число спортсменок с низким уровнем жира в организме выросло с 6 до 9, а спортсменок с наличием небольшого количества жировых запасов сократилось до одной.

Выводы

В результате проведенного исследования были выявлены различные подходы к планированию содержания предсезонной подготовки, которые объединяет единая структура, сочетающая микроциклы различной направленности с общим акцентом на специальную физическую подготовку. Из-за дефицита времени на подготовку студенческой

баскетбольной команды оптимальным считается продолжительность 6—8 недель. Интенсификация подготовки достигается за счет включения ударного микроцикла и общего увеличения интенсивности тренировочных нагрузок.

Для эффективного планирования содержания предсезонной подготовки необходим учет индивидуальных особенностей баскетболисток, основанный на контроле показателей скоростных, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости, а также состава тела спортсменок, для коррекции индивидуальных программ развития силовых и скоростно-силовых способностей баскетболисток.

Данные проведенного исследования показали, что за два месяца предсезонной подготовки с учетом индивидуальной подготовленности спортсменок можно заметно улучшить у них показатели физической подготовленности (на 4,5—5,6 %, $p \leq 0,01$). Вместе с тем очевидно, что времени на предсезонную подготовку студенческой баскетбольной команды недостаточно, особенно на высокоинтенсивные анаэробные тренировочные нагрузки, т. к. они требуют больше отдыха для восстановления. Отчасти, данную проблему можно решить в межигровые микроциклы соревновательного периода, что является объектом нашего научного интереса и будет представлено в последующих работах.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Йосипенко К. А. Сравнительный анализ официальных статистических отчетов женских студенческих команд чемпионата АСБ сезона 2017—2018 дивизиона «Волгоград» и Всероссийского плей-офф Ласт-64 // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. № 3(20). С. 139—144.
2. Рындовская Е. В., Хомичев Я. Ю., Чернов И. П., Черкасова Т. Н. Анализ выступления женских баскетбольных команд на базе технических вузов в чемпионате Ассоциации студенческого баскетбола в дивизионе «Сибирь» // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 7(197). С. 329—334.
3. Грец И. А., Булкова Т. М., Потапенко С. К., Кондрашенкова А. В. Физическая, техническая и тактическая подготовленность игроков женских баскетбольных команд как основной фактор оптимизации интегральной подготовки спортсменок // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 9(187). С. 59—64.
4. Емельянова Ю. Н., Шаган В. П. Индивидуализация тренировочных нагрузок в подготовке баскетболистов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., посвящ. 45-летию Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. Казань : Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. 2019. С. 276—279.
5. Елевич С. Н. Особенности макроциклов в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2007. № 2(24). С. 13—20.
6. Лихачев О. Е., Фомин С. Г., Фомин А. С. Предсезонная подготовка молодых квалифицированных баскетболистов: состояние и перспективы // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 9(91). С. 93—97.
7. Слонич Е. А., Федорова М. Ю. Технология предсезонной подготовки баскетболистов спортивного клуба вуза на основе исследования физического состояния с использованием комплекса «Омега-С» // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Краснодар : Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2019. С. 274—277.
8. Мартиросова Т. А., Приходов Д. С., Мансурова Н. И. Комплексно-дифференцированный подход к совершенствованию системы спортивной подготовки в баскетболе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 2(192). С. 168—174.
9. Мишнева С. Д., Екимова А. В., Сергеев Е. А. Исследование силовой подготовки студенческой баскетбольной команды // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 331—334.
10. Колесникова Е. А., Поздеева Д. Е. Методика повышения уровня специальной выносливости баскетболистов студенческих команд // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 2(204). С. 224—229.
11. Емельянова Ю. Н., Данилова Г. Р. Динамика показателей специальной выносливости баскетболисток студенческой команды в соревновательном периоде // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. Т. 12. № S2. С. 99—104. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-S2-99-104.
12. Исследование подготовленности баскетболисток студенческой команды / А. Г. Родионова, А. В. Складенко, Е. Е. Яворская и др. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 243—246.
13. Родионова А. Г., Яворская Е. Е., Кретов Ю. А. Индивидуализация процесса подготовки студентов-баскетболистов на основе результатов физического состояния с использованием аппаратно-компьютерных комплексов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 1(143). С. 177—181.

14. Андрианова Р. И., Леньшина М. В., Андрущенко А. А. Содержание подготовки женской сборной России по баскетболу 3x3 к Кубку мира 2018 года // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5(171). С. 17—21.
15. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена. М. : Спорт. 2019. 665 с.

REFERENCES

1. Yosipenko K. A. Comparative analysis of official statistical reports of women student teams of SBA season Championship 2017-2018, "Volgograd" Division and All-Russian Last-64 playoffs. *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii = Science and sport: current trends*. 2018;3(20):139—144. (In Russ.)
2. Ryndovskaya E. V., Khomichev Ya. Yu., Chernov I. P., Cherkasova T. N. Analysis of the performance of women's basketball teams on the basis of technical universities in the championship of the Student Basketball Association in the division "Siberia". *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2021;7(197):329—334. (In Russ.)
3. Grets I. A., Bulkova T. M., Potapenko S. K., Kondrashenkova A. V. Physical, technical and tactical training of women's basketball teams as a main factor of optimizing the integral training of athletes. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2020;9(187):59—64. (In Russ.)
4. Emel'yanova Yu. N., Shagan V. P. Individualization of training loads in the training of basketball players. *Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoi trenirovki i adaptivnoi fizicheskoi kul'tury = Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture. Materials of the All-Russia with international participation scientific and practical conference dedicated to the 45th anniversary of the Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*. Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism publ., 2019:276—279. (In Russ.)
5. Elevich S. N. Features of macrocycles in the preparation of highly qualified basketball teams. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2007;2(24):13—20. (In Russ.)
6. Likhachev O. E., Fomin S. G., Fomin A. S. Individual preparation of young qualified basketball players before the beginning of sports season: the condition and prospects. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2012;9(91):93—97. (In Russ.)
7. Slonich E. A., Fedorova M. Yu. Technology of pre-season training of basketball players of the sports club of the university based on the study of physical condition using the Omega-S complex. *Integrirovannyye kommunikatsii v sporte i turizme: obrazovanie, tendentsii, mezhdunarodnyi opyt = Integrated communications in sports and tourism: education, trends, international experience. Materials of the All-Russia with international participation scientific and practical conference*. Krasnodar, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism publ., 2019:274—277. (In Russ.)
8. Martirosova T. A., Prikhodov D. S., Mansurova N. I. Comprehensive approach to improving the system of sports training in basketball. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2021;2(192):168—174. (In Russ.)
9. Mishneva S. D., Ekimova A. V., Sergeev E. A. Study of the strength training of the student basketball team. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2023;1(215):331—334. (In Russ.)
10. Kolesnikova E. A., Pozdeeva D. E. Method of increasing the level of special endurance of players of student basketball teams. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2022;2(204):224—229. (In Russ.)
11. Emelyanova Yu. N., Danilova G. R. Dynamics of special endurance indicators of female student team basketball players during the competition period. *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii = Science and sport: current trends*. 2024;12(S2):99—104. (In Russ.) DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-S2-99-104.
12. Rodionova A. G., Sklyarenko A. V., Yavorskaya E. E. et al. Research of preparedness of student team basketball players. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2021;8(198):243—246. (In Russ.)
13. Rodionova A. G., Yavorskaya E. E., Kretov Yu. A. Individualization of process of preparation of students-basketball players on the basis of physical condition indices with application of hardware and computer systems. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2017;1(143):177—181. (In Russ.)
14. Andrianova R. I., Lenchina M. V., Andrushchenko A. A. Content of preparation of women's national team in basketball 3x3 to World Cup 2018. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2019;5(171):17—21. (In Russ.)
15. Platonov V. N. Motor qualities and physical training of an athlete. Moscow, Sport, 2019. 665 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 04.06.2025; одобрена после рецензирования 22.06.2025; принята к публикации 23.06.2025.
The article was submitted 04.06.2025; approved after reviewing 22.06.2025; accepted for publication 23.06.2025.