



Баскетбол. Актуальные проблемы подготовки резерва и пути их решения

материалы Всероссийской
научно-практической конференции

Москва, 2026

УДК 796.42
ББК 75.566

Рецензент: Лаптев Алексей Иванович – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона

Баскетбол. Актуальные проблемы подготовки резерва и пути их решения: сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции (27-28 ноября 2025 года) / Под ред. к-та пед. наук, доцента Н.А. Лапшина – Москва: РУС «ГЦОЛИФК», 2026 – 191 с.

В сборнике представлены материалы исследований преподавателей, аспирантов, магистров, студентов в области теории и методики баскетбола. Рассматриваются проблемы и пути решения подготовки баскетболистов различного возраста, квалификации, оказывающие влияние на развитие баскетбола в России.

Материалы сборника адресованы студентам, магистрам, аспирантам, преподавателям учебных заведений, исследователям проблем в теории и методике баскетбола в подготовке баскетболистов различного возраста и квалификации.

Материалы печатаются в авторской редакции. При перепечатке (использовании) материалов данного сборника ссылка обязательна.

ISBN 978-5-6055636-1-7

© РУС «ГЦОЛИФК», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Атаманычев А. Н Методика подготовки в баскетболе 3x3 на основе интеграции факторной модели и программного обеспечения	5
Василевич М.М. Теоретико-методологические подходы к изучению психологической совместимости в спортивных командах (на примере баскетбола).....	11
Власова А.П., Лапшин Н.А. Теоретико-методологический анализ по проблеме управления подготовкой баскетболисток студенческих команд в годичном цикле на основе использования современных аппаратно-программных комплексов	16
Девяткин А.В., Лосева И.В. Анализ изменений пульса у баскетболистов в играх цифровой части мультиспортивных соревнований.....	21
Дорохов А.Ю., Лаптев А.В., Падун Н.Э. Особенности применения информационно-коммуникативных технологии в тренировочном процессе баскетболистов	27
Ду Лунь Проблематика идентификации спортивного таланта для специализированной подготовки баскетболистов в колледжах и университетах Китая	32
Дурманов А.В., Гурьев А.А., Коробкова К.С. Рациональное соотношение офп и сфп в технической подготовке баскетболистов.....	38
Жао Ф., Фесенко М.С. Совершенствование техники передвижений баскетболисток 15-16 лет средствами развития чувства ритма и темпа ...	43
Жийяр М.В. Современная система научно-методического обеспечения спортсменов в командно-игровых видах спорта	46
Звездова В.М., Пшеничная А.М. Особенности восприятия нагрузок различной фазы менструального цикла спортсменками в игровых видах спорта 16-18 лет... ..	51
Иващенко Д.А. Сравнительная характеристика координационных способностей баскетболистов с нарушением слуха и здоровых баскетболистов	56
Коробкова К.С., Гурьев А.А., Дурманов В.А. Оптимизация тренировочного процесса по повышению реализации дальних бросков команды СШОР «Гольяново-2010»	60
Крючкова В.Д., Булыкина Л.В. Травматизм спортсменов 11-14 лет в игровых видах спорта	66

Лаптев С.О. Оценка эффективности передвижений в защитной стойке у баскетболистов с использованием носимых датчиков.....	70
Лапшин Н.А., Сорокин С.А. Планирование тренировочного процесса баскетболистов 15-16 лет на основе данных пульсометрии.....	75
Левшина Л.Д., Пшеничная А.М. Специальные средства разминки в зависимости от особенностей игроков различного амплуа.....	79
Ли Хаожань, Жийяр М.В. Значение постральной устойчивости для для спортсменов в игровых видах спорта... ..	83
Лосева И.В., Лобанов Д.М. Трансформация игровых ролей и тенденция к универсализации баскетболистов в современных условиях развития баскетбола.....	88
Лю Лэтин Развитие когнитивных компонентов в тактической подготовке квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта..	93
Ма Кэхан Регулирование психофизического состояния баскетболисток 13-15 лет на основе методов самоконтроля.....	97
Мищук Д.Е. Индивидуализация технической подготовки в баскетболе.	102
Павлова Е.П., Михайлюк А.С, науч. рук. Соловьёва А.В. Возможности рисуночного теста в обсуждении психологической подготовки команды по баскетболу.....	106
Макеева В.С., Петровец В.С. Изометрические упражнения и их взаимосвязь со скоростно — силовой подготовленностью баскетболистов соревновательном периоде.....	111
Петухов В.Д. Экономико-управленческая модель привлечения внебюджетных средств в систему подготовки молодых баскетболистов: инструменты краудфандинга, спонсорских пакетов и эндаументов.....	116
Петухов В. Д., Каменева Е. В. Оценка человеческого капитала в баскетболе: методика расчёта стоимости подготовки перспективного спортсмена.....	120
Пушкарева А.М., Попова А.И., Пушкарев А.В. Оптимизация тренировочного процесса для студентов-баскетболистов с разным уровнем физической подготовленности.....	125
Расторгуев А.П. Совершенствование системы отбора и спортивной ориентации юных баскетболистов в современных условиях.....	130
Родин А.В., Губа В.П., Булыкина Л.В. Системно-структурный анализ игровых действий в спортивных играх.....	133

Садуртинов И. Р. Современные методы анализа эффективности тактики игры в баскетболе.....	138
Сергазинова М.А. Характеристика передвижений в соревновательной деятельности игроков в баскетболе 3х3	143
Сопов В.Ф. Феномены психолингвистики в предсоревновательных установках баскетболистов различной квалификации... ..	148
Стефчук С.Ю. Влияние плиометрической тренировки на координационные способности баскетболистов старшего школьного возраста	152
Сунь Хайян Контроль нагрузок в студенческом баскетболе в Китае	156
Суханов А.В., Суханова А.В. Антропометрические характеристики и их влияние на эффективность игры в баскетболе	164
Сысоев Р.А., Ильичёва О.В. Методика повышения специальной физической подготовленности баскетболистов на основе коррекции мышечного дисбаланса	172
Фесенко М.С., Волкова А.С. Биомеханическая диагностика вертикального прыжка в баскетболе на основе носимых датчиков.....	178
Флоров Д.И. Григорьев В.А. Способы перемещений на различные расстояния в студенческих командах в игровых видах спорта... ..	183
Чернышев С.В., Саблин А.Б., Волохова С.В., Лаптев А.В. Применение технологий виртуальной реальности в тактической подготовке квалифицированных баскетболистов.....	186

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Пушкарева А.М., Попова А.И., Пушкарев А.В.

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь между техническим мастерством студентов-баскетболистов и уровнем их физической подготовленности. Особое внимание уделяется влиянию дифференцированного подхода, основанного на применении специально разработанных заданий и упражнений, на развитие физических качеств и их сочетаний с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

Ключевые слова: баскетбол, студенты, физическая подготовленность, техника игры.

Введение. Современная игровая деятельность в баскетболе требует постоянного принятия оптимальных решений в условиях ограниченного времени, что предъявляет особые требования к физической подготовленности и техническим возможностям баскетболиста. Поэтому физическая подготовленность в современной науке рассматривается как фундаментальное условие успешного овладения техническими и тактическими приемами баскетбола, а также и их эффективного применения в соревновательной деятельности. Данный факт подтверждается исследованиями В.В. Козина, Н.И. Апанасюка, Солодовника Е.М., Абзалова Н.И., Илюшина О.В., Илюшиной Т.П., которые утверждают, что успешное овладение как базовыми техническими элементами, так и их сочетаниями, доступно к освоению на высоком уровне только при условии достаточно высокой физической подготовленности спортсмена [1, 2, 7, 8].

Как показывает практика, применение унифицированной подготовки для всех студентов без учета их индивидуальных физических возможностей является неэффективной, часто приводит к снижению мотивации к занятиям и недостаточному освоению программного материала. В связи с чем актуальность настоящего исследования определяется необходимостью разработки методик дифференцированной оптимизации тренировочного процесса для студентов-баскетболистов с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности.

Цель исследования: научное обоснование дифференцированных программ тренировок баскетболистов, которые учитывают индивидуальные особенности их физической подготовленности с целью повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Основная часть. Анализ проблемной ситуации показывает, что актуальным становится вопрос методически грамотной организации и построения учебно-тренировочного процесса в группах студентов, занимающихся баскетболом, с целью получения желаемого результата.

Первоначально важно выявить исходный (базовый) уровень физической подготовленности студентов и провести входное тестирование обучающихся посредством сдачи контрольных нормативов [6]. Система контрольных нормативов, предусмотренная программой физического воспитания в вузе для текущего контроля по семестрам, включает ряд обязательных тестовых упражнений. Анализируя результаты тестирования, полученные на первом курсе обучения, отмечается, что в тесте на быстроту (бег 100 метров на время) юноши показывали время 14,4 секунды, девушки – 17,3 секунды, что соответствует оценке «неудовлетворительно»; в тесте скоростно-силовой подготовленности (прыжок в длину с места) результаты юношей составляли 225 сантиметров (оценка «удовлетворительно»), результат девушек – 181 сантиметр (оценка «хорошо»); в тесте на общую выносливость юноши преодолевали дистанцию 3000 метров за 14 минут 29 секунд (оценка «неудовлетворительно»), тогда как девушки справлялись с дистанцией 2000 метров за 11 минут 10 секунд (оценка «удовлетворительно»).

Полученные данные входного тестирования студентов-баскетболистов первого курса позволили констатировать их недостаточно высокий уровень физической подготовленности. Такое состояние может быть обусловлено рядом объективных факторов, а именно, существенными различиями в предшествующем спортивном опыте поступивших студентов, изменением образа жизни и режима двигательной активности при поступлении в высшее учебное заведение, а также недостаточностью предварительной физической подготовки значительной части контингента. Указанными обстоятельствами была продиктована необходимость научно обоснованной разработки и внедрения дифференцированного подхода к организации учебно-тренировочного процесса для студентов с различным исходным уровнем физической подготовленности, который был реализован в практике подготовки спортивных групп специализации «Баскетбол» на базе Удмуртского государственного университета 2022-2024 гг.

Для того, чтобы дифференцировать обучение, необходимо деление занимающихся на микрогруппы, учитывая начальный уровень подготовленности студентов, тем самым определив выбор, последовательность и сочетание выполняемых физических упражнений, регулируется интенсивность и скорость выполнения отдельных тренировочных заданий, а также уделяется внимание интервалам отдыха между упражнениями [4]. В тоже время, необходимо отметить, что методология организации дифференцированных занятий требует сохранения унифицированной подготовительной части, когда все студенты, независимо от

их последующего распределения по микрогруппам, выполняют в подготовительной части (разминке) идентичные задания с использованием базовых комплексов упражнений и простых технических элементов. Такой методический подход обеспечивает равномерное включение всех функциональных систем организма студентов в предстоящую работу, создает единую психофизиологическую базу для последующей дифференцированной тренировочной деятельности и способствует формированию благоприятного психологического климата в учебно-тренировочной группе.

Наблюдение показывает, что в результате оптимизации тренировочного процесса для студентов-баскетболистов с применением индивидуально-дифференцированных заданий в группах в конце второго года обучения результаты контрольного тестирования значительно улучшились по всем нормативам: в беге на 100 метров у юношей и девушек результат на оценку «хорошо» – 13,7 сек и 16,4 сек., в прыжке в длину у юношей – 240 см. «отлично», у девушек – 183 см. «хорошо», в силовом тесте результаты приближены к оценке «хорошо», в беге на выносливость у юношей результат почти не изменился, а у девушек стал лучше и оценивался как «хорошо», что указывает на повышение уровня физической подготовленности студентов.

Выводы. Таким образом, настоящее исследование доказывает, что дифференцированный подход является необходимым, научно обоснованным и результативным методом оптимизации учебно-тренировочного процесса студентов-баскетболистов. Его применение способствует статистически значимому улучшению показателей физической подготовленности, повышению мотивации и развитию их личностных качеств. В связи с чем, рекомендуется внедрить дифференцированный подход в практику физического воспитания студентов-баскетболистов во всех вузах. При этом его практическая реализация должна начинаться с комплексного входного тестирования физической подготовленности и распределением студентов на три микрогруппы (высокий, средний, низкий уровень). Для каждой группы необходимо разработать адаптированные программы с регулярным мониторингом прогресса результатов тренировочной деятельности.

Литература

1. Апанасюк Н. И. Подготовка студентов-баскетболистов в группе ДОУ // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 08 февраля 2013 года / ответственный редактор А.В. Коричко. Том IV. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2013. – С. 135-136.
2. Баскетбол как средство развития физических качеств студентов технического вуза / Н. И. Абзалов, О. В. Илюшин, Т. П. Илюшина, П. О.

Илюшина // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2024. – Т. 7, № 6(147). – С. 224-228.

3. Кретов Ю. А. Технология подготовки basketболистов в условиях вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кретов Юрий Александрович ; [Место защиты: Дальневост. гос. акад. физ. культуры]. – Хабаровск, 2010. – 214 с.

4. Манжелей И. В. Дифференциация в различных моделях физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 5-8.

5. Оптимизация учебного процесса на занятиях по баскетболу / А. Л. Бойко, Л. В. Аникеенко, В. М. Ефременко, Д. Н. Мищук // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 6. – С. 16-19.

6. Прокопенко Л.А. Тестирование физической подготовленности студентов вуза на основе нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 9. – С. 130–134.

7. Солодовник Е. М. Изучение физической, технической и функциональной подготовки студентов-первокурсников, занимающихся баскетболом (элективные дисциплины) // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 24–25 октября 2017 года. Том 2. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2017. – С. 248-251.

8. Экспериментальное обоснование системы индивидуализации в физическом воспитании студентов / Ж. Л. Козина, Л. Н. Барыбина, И. В. Лугина, С. В. Козин // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 77-85.

Пушкарева Анастасия Михайловна, доцент, доцент кафедры физического воспитания, NastayV@mail.ru, Россия, Ижевск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Удмуртский государственный университет».

Попова Анна Ивановна, к.п.н., доцент кафедры Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин, lab.chifk@yandex.ru, Россия, Чайковский, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта».

Пушкарев Алексей Владимирович, к.п.н., доцент кафедры теории и методики спортивной тренировки и спортивных дисциплин, alexeipushkarev@mail.ru, Россия, Ижевск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Удмуртский государственный университет».

OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS FOR BASKETBALL STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL FITNESS

Pushkareva Anastasiya Mihajlovna, docent, docent kafedry fizicheskogo vospitaniya, NastayV@mail.ru, Rossiya, Izhevsk, Federal'noe gosudarstvennoe byudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Udmurtskij gosudarstvennyj universitet».

Popova Anna Ivanovna, PhD, associate Professor, Department of Adaptive Physical Education and Biomedical Disciplines, lab.chifk@yandex.ru, Russia, Tchaikovsky, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Tchaikovsky State Physical Education and Sport Academy»

Pushkarev Aleksej Vladimirovich, PhD, Associate Professor of Theory and Methods of Sports Training and Sports Disciplines, alexeipushkarev@mail.ru, Rossiya, Izhevsk, Federal'noe gosudarstvennoe byudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Udmurtskij gosudarstvennyj universitet».

Abstract. The article examines the relationship between the technical skills of student basketball players and their level of physical fitness. Special attention is given to the impact of a differentiated approach, based on the use of specially designed tasks and exercises, on the development of physical qualities and their combinations, taking into account the individual capabilities of the participants.

Keywords: basketball, students, physical fitness, game technique.

References

- 1. Apanasyuk N. I. Podgotovka studentov-basketbolistov v gruppe DOU // Kul'tura, nauka, obrazovanie: problemy i perspektivy : Materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Nizhnevartovsk, 08 fevralya 2013 goda / otvetstvennyj redaktor A.V. Korichko. Tom IV. – Nizhnevartovsk: Nizhnevartovskij gosudarstvennyj universitet, 2013. – S. 135-136.*
- 2. Basketbol kak sredstvo razvitiya fizicheskikh kachestv studentov tekhnicheskogo vuza / N. I. Abzalov, O. V. Ilyushin, T. P. Ilyushina, P. O. Ilyushina // Ekonomika i upravlenie: problemy, resheniya. – 2024. – T. 7, № 6(147). – S. 224-228.*
- 3. Kretov YU. A. Tekhnologiya podgotovki basketbolistov v usloviyah vuza : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Kretov YUrij Aleksandrovich ; [Mesto zashchity: Dal'nevost. gos. akad. fiz. kul'tury]. – Habarovsk, 2010. – 214 s.*
- 4. Manzhelej I. V. Differenciaciya v razlichnyh modelyah fizicheskogo vospitaniya // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2015. – № 5. – S. 5-8.*
- 5. Optimizaciya uchebnogo processa na zanyatiyah po basketbolu / A. L. Bojko, L. V. Anikeenko, V. M. Efremenko, D. N. Mishchuk // Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. – 2009. – № 6. – S. 16-19.*
- 6. Prokopenko L.A. Testirovanie fizicheskoy podgotovlennosti studentov vuza na osnove normativov fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» // Sovremennye naukoemkie tekhnologii. – 2017. – № 9. – S. 130–134.*
- 7. Solodovnik E. M. Izuchenie fizicheskoy, tekhnicheskoy i funkcional'noj podgotovki studentov-pervokursnikov, zanimayushchihsya basketbolom (elektivnye discipliny) // Sovremennye metody organizacii trenirovochnogo processa, ochenki funkcional'nogo sostoyaniya i vosstanovleniya sportsmenov : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, CHelyabinsk, 24–25 oktyabrya 2017 goda. Tom 2. – CHelyabinsk: Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, 2017. – S. 248-251.*
- 8. Eksperimental'noe obosnovanie sistemy individualizacii v fizicheskom vospitanii studentov / ZH. L. Kozina, L. N. Barybina, I. V. Lugina, S. V. Kozin // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2012. – № 4. – S. 77-85.*