



НАУКА-2020

Сетевое издание

ISSN 2413-6379

№ 5 (66) 2023

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ





НАУКА-2020

 Сетевое издание
№ 5 (66) 2023

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности
и выживания

Адрес редакции:

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д.
5а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский
индекс научного цитирования (РИНЦ) и
зарегистрировано в научной электронной
библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не
совпадать с мнением авторов
публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 12.12.2023 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам IV Всероссийской научно-практической конференции «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ» (28 ноября 2023 г. Россия, г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.



© Сетевое издание «Наука-2020», 2023
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ**МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Быков С. В. НАПРАВЛЕННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У МУЖЧИН В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	6
Ерёмин Р. В. ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СБОРНЫХ КОМАНДАХ ПО СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА	13
Сторьев А. С., Соломченко М. А. СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ВОЛЕВОЙ АКТИВНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМАНД	19
Карагодина А. М., Лаврентьева Е. А., Шевченко Т. А. ИЗУЧЕНИЕ МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ	25
Коновалов А. С. ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	31
Добрынина А. А., Шмидт К. В., Карагодина А. М. БЕГ КАК СПОРТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ	38
Дюдина У. Д., Пахомов В. И. ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ СРЕДСТВ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	45
Кирсанов В. О., Курылёв С. В. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: АКТУАЛЬНОСТЬ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ	51
Семенов Д. И. БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ВОЗМОЖНОСТЬ УСПЕШНОГО ПЕРЕХОДА В СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	56
Андреенко Т. А., Ткачева Е. Г., Сычева А. Е. ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН	62
Гончарова Д. Д., Инёв М. А. ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	68

Верижникова Т. Р., Сорокина Е. В., Семенов Д. И. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ БЕГОМ	73
Алёшина Д. Р., Герасимов И. В. К ВОПРОСУ О СУЩНОСТИ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО ОТБОРА	80
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Чернобровкин Д. В., Волкова Е. В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 10 КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	86
Кашапова Р. А., Тришина И. А. ЗАНЯТИЕ ШАХМАТАМИ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, НЕ ИМЕЮЩИХ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	95
Попова К. Д., Ерёмин Р. В. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	104
Харитоновна А. А., Хаченкова К. Ю. ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ	110
Нагайцева И. Ф., Андрюнина А. С. РАЗВИТИЕ НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XIX - НАЧАЛЕ XX ВВ.	116
Коломиец С. Р., Подрезов И. Н. ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ: НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ИХ ПОДДЕРЖАНИЯ И РАЗВИТИЯ	122
Сидорин В. Ю., Королев А. А., Соломченко М. А. ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ	128
Рекунова Д. И. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	137
Моськин С. А. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ,	142

Еремина А. С., Алдошин А. В., Носов С. А. ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СОТРУДНИКОВ ОВД	147
Пилипкова Э. С., Подрезов И. Н. К ВОПРОСУ ОБ ОСНОВНЫХ АСПЕКТАХ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЮ И ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	153
Попова В. А. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: КЛЮЧЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	159
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА	
Кудинова Ю. В., Груздева В. С. БИОХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	170
Павленкович С. С. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РЕЗЕРВЫ КАК ИНДИКАТОР АДАПТАЦИИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	175
Соковых Г. Г. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА	182

УДК 796.422

**БЕГ КАК СПОРТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
В СПЕЦИАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ****RUNNING AS A SPORTS EXERCISE
IN A SPECIAL ACTIVITY OF BASKETBALL PLAYERS*****Добрынина Алёна Анатольевна****тренер-преподаватель высшей категории
МБУ ДО СШОР № 2
г. Волгоград, Россия****Dobrynina Alyona Anatolyevna****trainer-teacher of the highest category
MBU DO SSHOR No. 2
Volgograd, Russia****Шмидт Ксения Валентиновна****Мастер спорта России, тренер-преподаватель
МБУ ДО СШОР № 2
г. Волгоград, Россия****Schmidt Ksenia Valentinovna****Master of Sports of Russia, coach-teacher
MBU TO SSHOR No. 2
Volgograd, Russia****Карагодина Анна Михайловна****старший преподаватель
кафедры физического воспитания
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия****Karagodina Anna Mikhailovna****senior lecturer department of physical education
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. Бег является главным способом быстрого передвижения игрока и имеет свои специфические особенности для спортивной деятельности в баскетболе. Игрок, успешно владеющий техникой бега, целесообразно и эффективно выполняет более сложные по координации движения с мячом и имеет более высокую функциональную подготовленность. В статье проанализированы особенности биомеханики бега игрока в баскетбол и дана сравнительная характеристика с бегом легкоатлета-спринтера. Результаты статьи позволяют подобрать наиболее эффективные средства и методы спортивной тренировки, оказывающих влияние не только на физическую подготовленность игроков, но и уровень технико-тактической подготовленности.

Abstract. Running is the main method of rapid movement of the player and has its own specific features for sports activities in basketball. A player who successfully owns the technique of running, expediently and effectively performs more complex movements with the ball and has a higher functional readiness. The article analyzes the features of the biomechanics of running a basketball player and gives a comparative characteristic with the running of a sprinter athlete. The results of the article allow us to choose the most effective means and methods of sports training that affect not only the physical fitness of players, but also the level of technical and tactical preparedness.

Ключевые слова: перемещения игроков; техника бега; беговые упражнения; функциональная подготовленность игрока.

Keywords: movement of players; running technique; running exercises; functional readiness of the player.

Бег является естественным способом наиболее быстрого передвижения человека, а как спортивное упражнение составляет основу техники перемещений не только в легкой атлетике, но и в спортивных играх.

Целесообразные перемещения в баскетболе позволяют сохранять равновесие, своевременно выходить на нужное место на площадке, применять необходимое исходное положения для дальнейших действий, быстро и точно выполнять игровые приемы [5].

При подборе физических упражнений для баскетболистов, необходимо помнить, что биомеханическая структура передвижения игрока в спортивных играх существенно отличается от бега легкоатлета.

Бег игрока спортивной команды, осуществляется по сложной траектории, наблюдается частая смена ритма и длины шагов, резкое изменение направления бега, быстрая смена ускорения и торможения, постоянная смена направления движения в зависимости от ситуации на игровой площадке, частые перемещения спиной вперед в защитных действиях (рисунок 1).

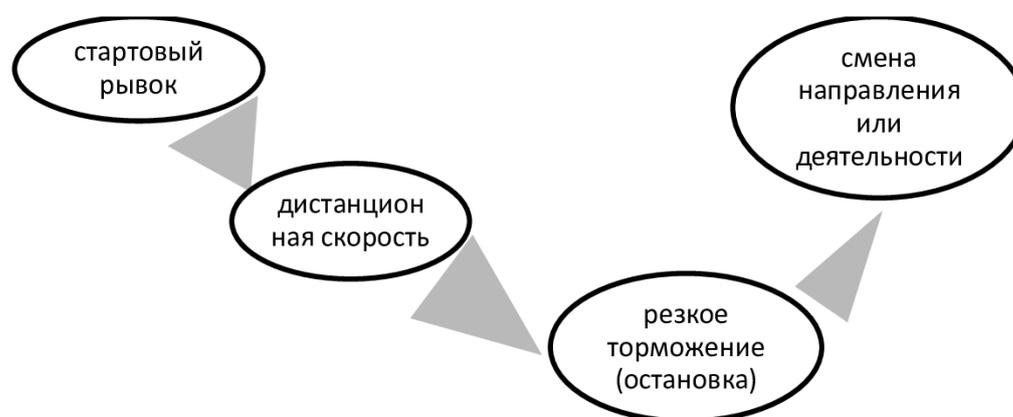


Рис. 1. Схема бега баскетболистов

Кроме того, игровые действия насыщены сочетаниями нескольких игровых приёмов, когда после бега игрок резко переключается на прыжок, или выполняет передачу мяча, или бросок в кольцо (рисунок 2).

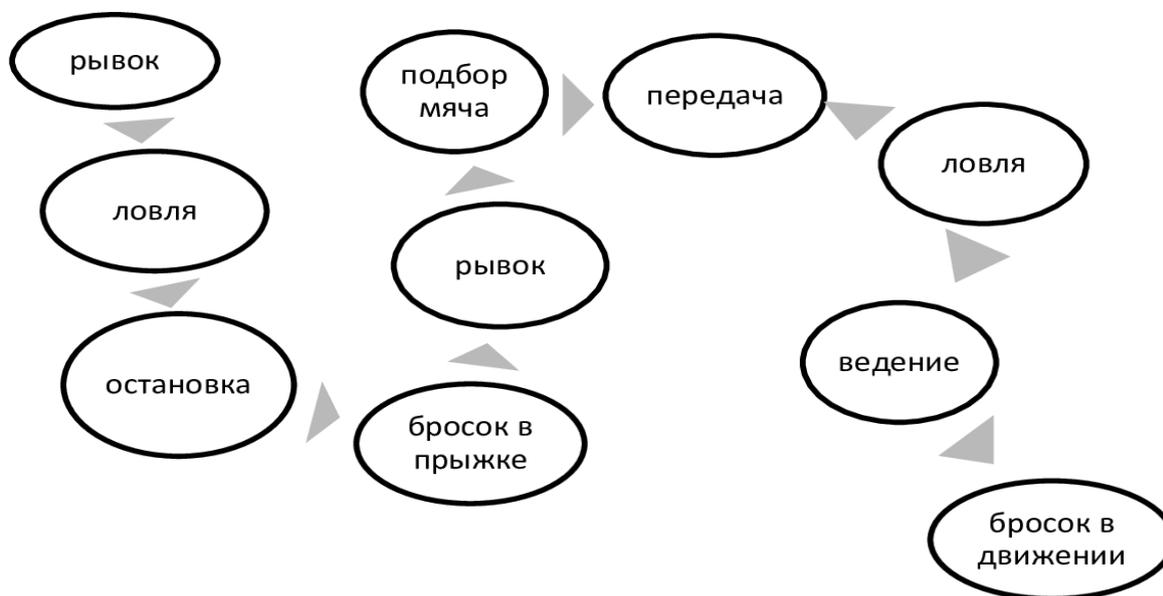


Рис. 2. Схема бега в сочетании с другими игровыми приемами

В результате, центр тяжести игрока располагается гораздо ниже за счет постоянного сгибания ног в коленных суставах. Упругая постановка ног с полной стопы придает устойчивость положению тела игрока, создает благоприятные условия для стартового рывка и неожиданной смены направления бега. Рывок выполняется короткими ударными беговыми шагами, постановка стопы с носка, частота шагов в максимальном темпе. Следующие 4-5 шагов являются дистанционным ускорением, и осуществляется за счет удлинения беговых шагов и поддержанием частоты шагов. Ритмичные движения рук имеют большое значение не только для быстрого бега, но и для выполнения других приемов, совмещенных с бегом. Однако, при беге спортсмена-спринтера происходит ритмичная, координированная работа рук с движениями ногами, а у баскетболиста строгого сочетания работы «правая нога-левая рука» или «левая нога-правая рука» отсутствует. Возможны сочетания приемов, при которых баскетболист выполняет шаг правой ногой и отдает передачу правой рукой и другие [1].

Смена направления бега осуществляется толчком выставленной вперед ноги, противоположной направлению поворота со слегка повернутой внутрь стопой и последующим шагом одноименной ноги в нужную сторону (вправо-правая нога, влево – левая нога).

Бег спиной вперед осуществляется постановкой стопы с носка, наклоном туловища вперед для сохранения равновесия и кратковременными поворотами головы назад с целью контроля за преодолеваемым участком площадки.

Бег осуществляется лишь на передней части стопы согнутых в коленных суставах ног без полного их выпрямления.

Каждый новый цикл спортивной подготовки баскетболистов начинается с этапа общей подготовки, в котором происходит набор оптимальной физической формы спортсмена и закладывается функциональная основа для развития всех сторон подготовки к соревновательному периоду. В данном периоде широко используются беговые упражнения легкой атлетики. Спортсмены используют циклический бег в равномерном темпе при ЧСС=140-160 уд/мин, на длительные дистанции (до 5 000 м). Такой бег развивает общую выносливость [9].

Вместе с тем, анализируя практический опыт подготовки спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта В. Н. Платонов показывает, что малоинтенсивная равномерная работа формирует у спортсменов двигательные и вегетативные связи, не соответствующие специфике соревновательной деятельности спортсменов игровых видов спорта, что приводит к изменению техники бега баскетболиста. В результате циклический бег должен применяться для баскетболистов лишь в объеме, который обеспечит определенные предпосылки для эффективного выполнения специфической работы и не создавать препятствий для развития физических качеств игроков и их технико-тактического мастерства [8].

Для специфической деятельности баскетболистов более характерен бег с переменной скоростью. На этапе общей подготовки, возможно использовать «фартлек». Варианты «фартлека» для баскетболистов представлены на таблице 1.

Таблица 1

Варианты переменного бега для тренировки баскетболистов

№ варианта	Содержание упражнения	Объем работы	Интенсивность работы	Диапазон ЧСС, уд/мин
1 вариант	50 м с максимальной скоростью + 50 м медленный бег (40% от максимального)	500 м	5 раз по 100 м	140-160
2 вариант	50 м с максимальной скоростью + 50 м медленный бег (30% от максимального)	1000 м	10 раз по 100 м	160-170
3 вариант	50 м с максимальной скоростью + 50 м медленный бег (20% от максимального)	1200 м	400 м x 3 серии	160-180
4 вариант	50 м с максимальной скоростью + 50 м медленный бег (15% от максимального)	1500 м	500 м x 3 серии	170-180

В зависимости от возраста занимающихся, этапа спортивной подготовки, физической подготовленности баскетболистов используются и другие варианты сочетания максимального бега и медленного бега, например, 50 м максимальный+ 100 м медленный, 100 м максимальный - 100 м – медленный и т.д. Такое упражнение повышает функциональные возможности спортсменов и соответствует физиологическим особенностям соревновательной нагрузки.

Бег интервальным методом предъявляет большие требования к работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Поэтому такой бег применяется в баскетболе на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства. Спортсмены, имеющие определенный уровень развития общей выносливости более адекватно переносят высокие по продолжительности и интенсивности физические нагрузки и проявляют устойчивость в технике выполнения игровых приемов. Вначале беговые задания выполняются более продолжительное время и только после можно повышать интенсивность нагрузки. Суть интервального бега заключается в строгом дозировании нагрузки и отдыха [3].

Для повышения аэробных возможностей баскетболистов режим работы следующий: интенсивность работы 75-85% от максимальной (по ЧСС это около 170-180 уд/мин), продолжительность каждого повторения 1-2 минуты (таблица 2).

Таблица 2

Пример аэробной интервальной тренировки баскетболистов

№ серии	Содержание упражнения	Время работы	Отдых
I серия	Бег 60 м «челноком» со скоростью 75% от максимальной	1 мин	30 с
II серия	Бег 60 м «челноком» со скоростью 65% от максимальной	2 мин	60 с
III серия	Бег 60 м «челноком» со скоростью 55% от максимальной	3 мин	45 с

Интервалы отдыха контролируются по частоте пульса. Последующая серия начинается, пока пульс не восстановится до предела 120-130 уд/мин. Для этого нужно 3-4 минуты. Предел ниже данного показателя не даст тренировочного эффекта. Характер отдыха должен быть активным. Паузы заполняются малоинтенсивной двигательной деятельностью, одновременно ускоряющей восстановление организма и в то же время поддерживающей его повышенное функционирование [7].

В соревновательных условиях игрок выполняет бег отрезками до 28 м на максимальной и высокой скорости. При этом, организм не успевает восстанавливаться и кислородный долг нарастает, поэтому анаэробный режим

работы наиболее типичен для баскетболистов. Пример анаэробной интервальной тренировки представлен в таблице 3.

Таблица 3

Пример анаэробной интервальной тренировки баскетболистов

№ серии	Содержание упражнения	Время работы	Отдых
I серия	Бег 28 м «челноком» со скоростью 100% от максимальной	30 с	30 с
II серия	Бег 28 м «челноком» со скоростью 90% от максимальной	40 с	60 с
III серия	Бег 28 м «челноком» со скоростью 80% от максимальной	60 с	90 с

Следует отметить, что одним из универсальных и энергоемких упражнений, оказывающих комплексное влияние на развитие физических качеств баскетболистов, является «челночный бег». Развитие того или иного физического качества будет зависеть от режима работы и способа выполнения упражнения [2].

Для развития координации движений в баскетболе выполняют «челнок», чередуя бег лицом вперед и бег спиной вперед, «челнок» с переноской предметов, «челнок» с ведением мяча и др. [6].

Федеральный образовательный стандарт по виду спорта «баскетбол» для контроля уровня физической подготовленности и перевода с этапа на этап предлагает следующие виды «челночного бега» у юных баскетболисток: на этапе начальной подготовки – «челночный бег 3 по 10 м» с интенсивностью в среднем 10,3 с; на этапе спортивной специализации – «челночный бег 3 по 10 м» с интенсивностью не менее 9,4 с; «челночный бег 10 площадок по 28 м» с интенсивностью – не менее 70 с; на этапе спортивного совершенствования – «челночный бег 3 по 10 м с интенсивностью не менее 8,0 с, «челночный бег 10 площадок по 28 м» - не менее 65 с; на этапе ВСМ – «челночный бег 10 по 28 м» с интенсивностью не менее 60 с. Баскетболисты мужского пола выполняют челночный бег на 7-8 % быстрее баскетболисток.

Выводы. Баскетбол является динамичным видом спорта с работой переменной интенсивности скоростно-силовой направленности. Поэтому, бег является основой практически всех упражнений баскетболистов, а подбор беговых упражнений имеет актуальное значение в деятельности тренера спортивной команды. Установлено, что биомеханическая структура беговых упражнений баскетболистов должна соответствовать технике игровых приемов, а их интенсивность – режиму соревновательной нагрузки. Содержание статьи позволит улучшить функциональную и физическую подготовленность спортсменов и на этом фоне надежность и стабильность выполнения технико-тактических приемов игры.

Литература

1. Болгов А. Н., Карагодина А. М., Буров А. В. Обучение передвижениям баскетболиста в условиях дистанционных занятий // Теория и практика физической культуры. 2021. № 8. С. 10.
2. Болгов А. Н., Буров А. В., Карагодина А. М. «Челночный бег» как универсальное средство физической подготовки баскетболистов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 4. С. 66.
3. Громова А. В. Применение интервального метода тренировки в подготовке баскетболистов // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 45-летию факультета физической культуры (Тула, 10–11 ноября 2022 г.). Тула : Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2022. С. 40-43.
5. Карагодина А. М. Интенсивность физической нагрузки как критерий повышения целевой точности бросков в баскетболе [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 149-154. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intensivnost-fizicheskoy-nagruzki-kak-kriteriy-povysheniya-tselevoy-tochnosti-broskov-v-basketbole> (дата обращения: 06.10.2023).
6. Карагодина А. М., Болгов А. Н. Особенности развития скоростной выносливости в подготовке баскетболистов [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2023. № 2(63). С. 35-39. URL: [http://www.nauka-2020.ru/NM_2\(63\)2023.pdf](http://www.nauka-2020.ru/NM_2(63)2023.pdf) (дата обращения: 06.10.2023).
7. Карагодина А. М., Скивко А. В., Крикунова О. Ф. Особенности воспитания скоростной выносливости гандболисток 18-20 лет в подготовительном периоде тренировочного процесса // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2019. № 6 (139). С. 101-106.
8. Платонов, В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации // Теория и практика физической культуры. 2009. № 9. С. 18-34.
9. Трофимович И. И., Нарскин А. Г., Лашкевич С. В. Использование средств легкой атлетики в тренировочном процессе юных баскетболистов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 6. С. 112-121. DOI 10.24411/2305-8404-2020-10615.