Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 523-527.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 523-527.

Научная статья
УДК 796.323.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_523

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК






Елена Владимировна Суханова [1], Светлана Станиславовна Даценко [2],
Надежда Ивановна Годунова [3], Елена Леонидовна Зверева [4]

Воронежская государственная академия спорта [1, 3, 4]
Воронеж, Россия
Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма [2]
Краснодар, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр
тел.: +7(910)249-03-79, e-mail: dom-19a@yandex.ru
ORCID 0009-0001-8540-6653
[2] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр
тел.: +7(988)242-89-52, e-mail: dacenko.aa@yandex.ru
ORCID 0009-0004-2567-9926
[3] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр
тел.: +7(910)340-58-77, e-mail: 89103405877@mail.ru
ORCID 0000-0001-6480-6028
[4] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр
тел.: +7(919)182-40-80, e-mail: lenuseka2007@rambler.ru
ORCID 0000-0002-0455-783X

Аннотация. За годы представительства на международной арене отечественный женский баскетбол достиг высоких результатов. Ни в каком другом виде спорта, как в нашей стране, так и за рубежом не было и нет ни одной сборной, которая могла бы сравниться своими достижениями с женской баскетбольной командой страны. Имея высокорослую центровую, а вместе с ней и гегемонию на аренах мира, руководители спорта, учёные, тренеры принимали это как должное, совершенно не задумываясь о том, что когда-то может наступить и срыв. Женская сборная России по баскетболу после распада СССР быстро заявила о себе как о силе на европейской арене. Трижды она поднималась на вершину Евробаскета — в 2003, 2007 и 2011 годах. Но это был последний успех сборной России. После введения санкций сборная России не была допущена ни до каких соревнований на международной арене даже в нейтральном статусе. Это ещё больше усугубило проблемы в подготовке спортсменок и выдвинули проблемы научного поиска и обоснования обучению игре, а также пересмотра процесса подготовки высококвалифицированных баскетболисток.

Ключевые слова: основные показатели подготовленности спортсменок, спортивная техника, специфичность тренировочных нагрузок, технико-тактическое мастерство, двигательная активность.

Для цитирования: Основные положения подготовки высококвалифицированных баскетболисток / *Е. В. Суханова, С. С. Даценко, Н. И. Годунова [и др.]* // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 523-527. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_523.

Введение

Анализируя учебники и руководства по баскетболу, следует отметить, что в них освещаются в основном вопросы технических элементов игры (остановки, повороты, передачи, броски мяча в кольцо и т.д.) и не указывается на методику совершенствования именно тех

© Суханова Е.В., Даценко С.С.,
Годунова Н.И., Зверева Е.Л., 2026

качеств, производными которых являются вышеуказанные приемы. Более того, предлагаемые методические разработки были апробированы на мужском контингенте.

Материалы и методы (методика)

Возвращаясь в пятидесятые годы, следует отметить, что в вопросах физической подготовки баскетбольные тренеры опирались на знания и опыт специалистов, в основном из легкой атлетики, занимая при этом пассивную позицию. В тактике предлагалось освоение определенных для каждого игрока технических элементов, исходя из структуры построения нападающих или защитных действий.

Начало шестидесятых годов характеризуется «повальным» увлечением силовой подготовкой практически во всех видах спорта, используя при этом, в основном упражнения со штангой. Не отработанная методика объемных силовых нагрузок отрицательно сказалась как на здоровье, так и на результатах технической подготовленности игроков в связи с нарушением межмышечной и межзвенной координации. Это, в какой-то степени, послужило толчком для развития специальной силы, т.е. уже в середине шестидесятых и в семидесятые годы специалисты, ученые и тренеры стали из физической подготовки в целом выделять специальные качества, к которым, в первую очередь, относятся скоростно-силовые способности баскетболистов. С середины семидесятых годов баскетболисты, как женщины, так и мужчины используют в своей подготовке горную тренировку [8]. Авторы отмечают, что основным фактором влияния при тренировке в горах является сниженное, по сравнению с уровнем моря, содержание кислорода в атмосферном воздухе. В результате более выраженного, чем в обычных условиях гипоксического состояния, появляющегося при мышечной деятельности в горной местности, происходит совершенствование функциональной деятельности. Поэтому реакция организма рассматривается как «гипоскический стресс-фактор», который действует на организм как особая форма нагрузки. Позднее, после проведенных исследований, указывается на необходимость постановки вопроса о специальной адаптации к гипоксимии и гиперкапнии баскетболисток в ходе учебного процесса.

В начале 1980-х годов значительным достижением в теории спорта стали исследования, посвященные изучению взаимосвязей между физической и технико-тактической подготовленностью спортсменов [9, 15]. Важно подчеркнуть, что глубокий анализ этих взаимосвязей позволяет понять следующее: каждое из этих качественных проявлений двигательной деятельности, обладая собственной спецификой, одновременно реализуется посредством одного и того же нервно-мышечного аппарата. Данная взаимосвязь также объясняется единством условно-рефлекторных механизмов, лежащих в основе как формирования двигательных навыков, так и развития физических качеств.

Бесспорно, что максимальная эффективность метода сопряженного воздействия достигается лишь при соблюдении двух условий: во-первых, средства специальной физической подготовки должны иметь не просто внешнее сходство с основными спортивными движениями, а во-вторых, режим мышечных усилий в тренировочных упражнениях должен полностью соответствовать режиму работы мышц в ключевых фазах технических элементов. Решение этой задачи, в частности подбор адекватных тренировочных упражнений и разработка методики их выполнения, во многом определяется не только глубоким пониманием спортивной техники, но и способностью точно определять ведущие физические качества и особенности их проявления в каждом конкретном случае [2]. Несмотря на то, что идея специфичности тренировочных нагрузок была высказана сравнительно давно [3, 4], она до сих пор так и не обрела конкретной формулировки, ставящей ее в ряд методических принципов тренировки баскетболисток.

Результаты исследования

Исследование взаимосвязей между качеством игровой деятельности и ключевыми показателями специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности, а также физиологическими характеристиками квалифицированных баскетболисток [12, 13] позволило выделить наиболее значимые параметры и расположить их в иерархической последовательности:

– качество выполнения бросков по кольцу, при этом особое внимание при подборе упражнений следует уделять скорости их выполнения, так как временной фактор в современном баскетболе играет решающую роль;

– эффективность борьбы за отскочивший мяч, требующая должного внимания как к силовому компоненту при занятии позиции в трехсекундной зоне, так и к технически безупречному выполнению самого приема;

– быстрота реализации технических приемов и скорость передвижения по игровой площадке;

– уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменок;

– способность к быстрой оценке игровой ситуации в условиях жесткого защитного противодействия соперника, что предполагает развитие у игроков тактического мышления, высоких координационных способностей и эмоциональной устойчивости в соревновательных условиях [5, 14].

Организация подготовки спортсменов осуществляется преимущественно в форме тренировочных занятий, имеющих научно-обоснованную структуру и распределенных в рамках расписания, утвержденного руководителем спортивного учреждения [6, 10]. Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность и периодичность занятий варьируются в зависимости от этапа подготовки, конкретных задач тренировочного процесса, возрастных особенностей спортсменок и уровня их подготовленности.

Для обеспечения положительной динамики и последовательного роста уровня тренированности занимающихся при переходе от одного этапа к другому, а также для сохранения здоровья и функциональных возможностей спортсменок на высших этапах спортивной подготовки, необходимо неукоснительное соблюдение научно обоснованных и подтвержденных практикой требований к стандартам спортивной подготовки [16]. В табл. 1 представлены максимальные объемы тренировочной нагрузки по периодам и их соотношение по разделам спортивной подготовки, что позволяет оптимально выстраивать тренировочный процесс с учетом всех его составляющих.

Таблица 1 – Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки

Этапы подготовки	Период подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	10-12	4-6	520-624
	свыше 2 лет	12-18	6-7	624-936
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	18-24	7-10	936-1248
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	24-32	10-11	1248-1664

Исходя из результатов исследования, была определена концепция организации тренировочного процесса, главной целью которого является совершенствование технико-тактического мастерства на базе постоянного роста двигательных способностей [11]. Причем, технико-тактическая подготовка направлена, в первую очередь, на совершенствование игрового мышления, т.е. взаимодействий баскетболисток в игровых условиях [1, 7]. Параллельно сопряженным методом решаются задачи как технической, так и физической подготовки.

Таким образом, в тренировочном процессе необходимо целенаправленно моделировать условия, максимально приближенные к требованиям соревновательной деятельности. Это позволяет не только повышать эффективность технико-тактической подготовки, но и успешно разрешать противоречия между психическими и физическими нагрузками, возникающими в ходе официальных игр. Создание таких условий способствует формированию у спортсменок адаптационных механизмов, необходимых для стабильного выступления в напряженных соревновательных ситуациях.

Исходя из специфики игровой деятельности баскетболисток, можно сформулировать следующие основные положения их подготовки:

1. Главной психологической задачей тренировочного процесса является совершенствование игрового мышления баскетболисток и установка на достижение своего игрового почерка в рамках коллективных действий.

2. Двигательный режим в баскетболе предъявляет исключительно высокие требования к уровню развития прыгучести и быстроте выполнения разнообразных технических приемов. Для эффективного совершенствования этих качеств применяются специализированные тренировочные программы технико-тактической подготовки, направленные на развитие взрывной силы баскетболисток. В арсенал таких средств могут быть включены игровые упражнения, выполняемые в нестандартных условиях – на песке, снегу, мелководье и т.д. Подобные условия позволяют варьировать нагрузку как за счет использования собственного веса спортсменок, так и с применением небольших отягощений, что способствует более разностороннему развитию двигательных качеств и повышению функциональных возможностей организма.

3. Одним из главных критериев, определяющих уровень проявления быстроты, прыгучести и специальной выносливости, является увеличение мощности мышечного аппарата. В современной теории и практике спортивной тренировки представлено множество рекомендаций, направленных на использование отягощений при выполнении баскетболистками специальных физических и технико-тактических упражнений. Такой подход позволяет создавать дополнительные стимулы для развития взрывной силы и силовой выносливости. Однако решение задачи повышения мощности мышечного аппарата возможно не только за счет применения традиционных средств с отягощениями (штанги, гантели, тренажерные устройства), но и посредством использования специальных упражнений с собственным весом. К ним относятся плиометрические упражнения (прыжковые серии, выпрыгивания, многоскоки), упражнения на гимнастических снарядах, а также различные варианты круговой тренировки, где нагрузка регулируется за счет изменения интенсивности и количества повторений. Такой подход особенно актуален на определенных этапах подготовки, когда необходимо избегать излишней осевой нагрузки на позвоночник и суставы, а также при работе с юными спортсменками, где применение значительных отягощений должно быть строго дозированным.

4. Постоянное повышение выносливости на протяжении всего подготовительного периода, начиная с первого дня микроцикла, и дальнейшее поддержание ее на протяжении всего соревновательного периода. Развитие скоростной выносливости должно происходить на базе роста силы и аэробной производительности с минимальным использованием упражнений в гликолитическом режиме. Особенно следует избегать многократных упражнений типа игра 2х2, 3х3 на два кольца в течение двух-трех минут. Это приводит к снижению жировой массы спортсменок ниже допустимых норм и, в результате чего происходят нарушения биологического цикла, что отрицательно сказывается на дальнейшей работе.

5. Совершенствование и разучивание технических приемов, из которых особо выделяются разнообразные броски мяча по кольцу, должно проводиться на фоне большого объема аэробной работы на каждой тренировке. Силовая борьба при отскоке мяча от кольца совершенствуется в игровых эпизодах 2х2, 3х3 с последующим добиванием или выходом в быстрый прорыв на противоположное кольцо.

6. Главным критерием подготовки является игра, в которой, в условиях жесткого противодействия противника, создаются непредсказуемые моменты, и совершенствуется понимание игровых ситуаций и их творческое решение.

7. Комплексное совершенствование психологической, физической и технико-тактической подготовок на протяжении всего сезона. В зависимости от этапов возможно смещение акцентов на один из видов подготовки. Однако оптимальное соотношение этих сторон деятельности баскетболисток требует дальнейшего научного поиска и практического решения.

Заключение (Выводы)

Анализ эволюции методических подходов показал переход от заимствования методов из других видов спорта к разработке специализированных методик, учитывающих специфику женского организма. Необоснованное применение объемных силовых нагрузок в 60-х годах приводило к нарушению координации и снижению технической подготовленности.

Обоснована эффективность метода сопряженного воздействия, при котором средства специальной физической подготовки должны соответствовать режиму мышечных усилий в основных фазах спортивной техники.

Выявлена иерархия факторов игровой деятельности баскетболисток: качество бросков, эффективность борьбы за отскок, быстрота выполнения приемов, скоростно-силовая подготовленность, быстрота оценки игровой ситуации.

Определены нормативы тренировочной нагрузки: на тренировочном этапе – 10-18 ч/неделю (520-936 ч/год), на этапе совершенствования – 18-24 ч/неделю (936-1248 ч/год), на этапе высшего мастерства – 24-32 ч/неделю (1248-1664 ч/год).

Сформулированы основные положения подготовки: приоритет игрового мышления; развитие взрывной силы специальными упражнениями; развитие выносливости на базе аэробной производительности с ограничением гликолитических нагрузок; совершенствование техники на фоне аэробной работы; комплексность подготовки в течение сезона.

Оптимальное соотношение видов подготовки требует дальнейших исследований.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Виноградова, А. С. Некоторые особенности личности тренера в баскетболе / А. С. Виноградова, И. В. Рудой // Вопросы педагогики. – 2021. – № 6-1. – С. 67-69.
2. Гомельский, А. Я. Библия Баскетбола, 1000 баскетбольных упражнений: секреты мастерства / А. Я. Гомельский. – М. – 2016. – 256 с.
3. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена / В. М. Дьячков, заслуж. тренер СССР, д-р пед. наук. - 2-е изд., перераб. - Москва : Физкультура и спорт. – 1967. – 40 с.
4. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (Пед. проблемы управления) / Под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В.М. Дьячкова; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. — Москва : Физкультура и спорт. – 1972. — 232 с. ил.; 20.
5. Ерохова Н.В. Развитие скоростных и силовых качеств баскетболисток посредством роуп-скиппинга / Н.В. Ерохова, О.Г.Киевская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – № *4*(3). – С. 72-75.
6. Ильина, Е. К. К вопросу подготовки студентов учебно-спортивных групп по баскетболу к соревнованиям по баскетболу 3х3 / Е. К. Ильина, Е. С. Никитина, Н. В. Курова // Фитнес: теория и практика. – 2023. – № 16. – С. 8-14
7. Ованесян, И. С. Субъективные оценки тренеров Китая: сложности технических приемов в баскетболе / И. С. Ованесян, А. Н. Корольков, Ч. Чжан // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 6. – С. 61-63.
8. Портных Ю.И. Использование учебно-тренировочного сбора в среднегорье в подготовительном периоде с баскетболистами высших разрядов / Ю.И.Портных, С.Я.Гельчинский //Научно-методические работы по спортивным играм. – Л.: ЛГУ. – 1973. – С. 8-15.
9. Сидоров Д.Г. Развитие физических качеств в баскетболе [Электронный ресурс]: учеб. метод. пос. / Сидоров Д.Г., Погодин А.В., Щукин В.М.; Нижегор. гос. архитектур.- строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ. – 2022. – 46 с.
10. Спортивные игры в физическом воспитании: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под общей ред. Ю.И. Портных. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена. – 2008. – 480 с.
11. Степанов, А. Я. Обучение тактике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ. – 2016. – 131 с.
12. Суханова Е.В. Методика совершенствования передач мяча в женском баскетболе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- С/Пб.. – 1991. – 18 с.
13. Сысоев В.И Взаимосвязь скоростно-силовой подготовленности и эффективность игровых действий квалифицированных баскетболисток: автореферат дис. … кандидата педагогических наук : 13.00.04. - Ленинград, 1990. - 25 с.
14. Сысоев В.И., Суханова Е.В. Обучение девушек игре в баскетбол / В.И.Сысоев, Е.В.Суханова. – Воронеж. : Истоки. – 2009. – 123 с.
15. Тетюхина, Н. Ю. О проблеме скоростно-силовой подготовки баскетболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства / Н. Ю. Тетюхина, Л. А. Кадуцкая // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 6-4. – С. 141-143.
16. Типовая программа для тренировочного этапа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: методическое пособие / И.В. Лосева, С.В.Чернов, В.В. Шарикова. – М., 2021. – С. 15-17.

References

1. Vinogradova, A. S. Some Personality Traits of a Basketball Coach / A. S. Vinogradova, I. V. Rudoy // Voprosy pedagogiki. - 2021. - No. 6-1. - Pp. 67-69.
2. Gomelsky, A. Ya. The Basketball Bible, 1000 Basketball Exercises: Secrets of Mastery. - Moscow. - 2016. - 256 p.
3. Dyachkov, V. M. Physical Training of an Athlete / V. M. Dyachkov, Honored Trainer of the USSR, Doctor of Pedagogical Sciences. - 2nd ed., revised. - Moscow: Fizkultura i Sport. - 1967. - 40 p.
4. Dyachkov, V. M. Improving the Technical Skills of Athletes (Pedagogical Management Problems) / Under the general editorship of Dr. of Pedagogical Sciences, Professor V. M. Dyachkov; All-Union Scientific Research Institute of Physical Culture. — Moscow: Physical Culture and Sport. – 1972. — 232 p. ill.; 20.
5. Erohova N. V. Development of Speed and Strength Qualities of Female Basketball Players through Rope Skipping / N. V. Erohova, O. G. Kievskaya // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. – 2020. – No. 4(3). – P. 72-75.
6. Ilyina, E. K. On the issue of preparing students of educational and sports groups in basketball for 3x3 basketball competitions / E. K. Ilyina, E. S. Nikitina, N. V. Kurova // Fitness: Theory and Practice. - 2023. - No. 16. - Pp. 8-14

7. Ovanesyan, I. S. Subjective assessments of Chinese coaches: the complexity of technical moves in basketball / I. S. Ovanesyan, A. N. Korolkov, Z. Zhang // Physical education: upbringing, education, training. - 2022. - No. 6. - Pp. 61-63.
8. Portnykh Yu. I. Use of a training camp in the mid-mountain region in the preparatory period with top-level basketball players / Yu. I. Portnykh, S. Ya. Gelchinsky // Scientific and methodological works on sports games. – L.: LSU. – 1973. – P. 8-15.
9. Sidorov, D.G. Development of Physical Qualities in Basketball [Electronic Resource]: an educational and methodological guide / Sidorov, D.G., Pogodin, A.V., Shchukin, V.M.; Nizhegorod. State University of Architecture and Civil Engineering. – N. Novgorod: NNGASU. – 2022. – 46 p.
10. Sports Games in Physical Education: A Textbook for Students of Higher Education Institutions / edited by Yu.I. Portnykh. – St. Petersburg: Publishing House of the Herzen State Pedagogical University. – 2008. – 480 p.
11. Stepanov, A. Ya. Teaching Basketball Tactics to Students Majoring in the "Basketball" Module: A Textbook. Manual / A. Ya. Stepanov, A. V. Lebedev; Vladimir State University named after A. G. and N. G. Stoletov. – Vladimir: VlSU Publishing House. – 2016. – 131 p.
12. Sukhanova E. V. Methodology for Improving Ball Passes in Women's Basketball: Abstract of Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) Dissertation. – St. Petersburg – 1991. – 18 p.
13. Sysoev V. I. The Relationship Between Speed-Strength Fitness and the Efficiency of Game Actions of Qualified Female Basketball Players: Abstract of Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) Dissertation: 13.00.04. – Leningrad, 1990. – 25 p.
14. Sysoev V. I., Sukhanova E. V. Teaching Girls to Play Basketball / V.I. Sysoev, E.V. Sukhanova. - Voronezh. : Istoki. - 2009. - 123 p.
15. Tetyukhina, N. Yu. On the Problem of Speed-Strength Training of Female Basketball Players at the Stage of Improving Sports Skills / N. Yu. Tetyukhina, L. A. Kadutskaya // Modern Trends in the Development of Science and Technology. - 2015. - No. 6-4. - Pp. 141-143.
16. Standard Program for the Training Stage of Sports Preparation in the Sport of Basketball: A Methodological Manual / I.V. Loseva, S.V. Chernov, V.V. Sharikova. - Moscow, 2021. - Pp. 15-17.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.323.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_523

BASIC PRINCIPLES FOR TRAINING HIGHLY QUALIFIED FEMALE BASKETBALL PLAYERS

Elena V. Sukhanova [1], Svetlana S. Datsenko [2], Nadezhda I. Godunova [3], Elena L. Zvereva [4]

Voronezh State Academy of Sports [1, 3, 4]
Voronezh, Russia
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism [2]
Krasnodar, Russia

[1] PhD in Pedagogy, Professor, Department of Theory and Methodology of Sports Games
ph.: +7(910) 249-03-79, e-mail: dom-19a@yandex.ru
ORCID 0009-0001-8540-6653

[2] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Sports Games
ph.: +7(988)242-89-52, e-mail: dacenko.aa@yandex.ru
ORCID 0009-0004-2567-9926

[3] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Sports Games
ph.: +7(910)340-58-77, e-mail: 89103405877@mail.ru
ORCID0000-0001-6480-6028

[4] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Sports Games Sports game methods
ph.: +7(919)182-40-80, email: lenuseka2007@rambler.ru
ORCID 0000-0002-0455-783X

Abstract. Over the years of its international presence, Russian women's basketball has achieved remarkable results. No other national team, either in our country or abroad, has ever matched the achievements of the Russian women's basketball team. With a tall center and, with her, global dominance, sports leaders, academics, and coaches took this for granted, completely oblivious to the possibility of a decline. Following the collapse of the USSR, the Russian women's basketball team quickly established itself as a force on the European stage. Three times, it reached the top of the EuroBasket – in 2003, 2007, and 2011. But that was the Russian team's last success. After the imposition of sanctions, the Russian team was barred from participating in any international competitions, even as a neutral team. This further exacerbated the problems in training female athletes and raised the issue of scientific research and justification for teaching the game, as well as revising the process of training highly qualified female basketball players.

Keywords: key performance indicators of female athletes, sports technique, specificity of training loads, technical and tactical skills, motor activity

Cite as: *Sukhanova E. V., Datsenko S. S., Godunova N. I., Zvereva E. L.* Basic Provisions for the Training of Highly Qualified Female Basketball Players // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 523-527. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_523.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026