

# МИРОВЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВРЕМЕННОСТИ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ



Материалы XVI международной  
научно-практической конференции

□ □ □

г. Ростов-на-Дону, 31 марта 2022 г.



Часть 2

ПАРАГРАФ  
СТАВРОПОЛЬ — 2022

# WORLD SCIENTIFIC RESEARCH OF OUR TIME: OPPORTUNITIES AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT



Materials of the XVI International  
Scientific and Practical Conference

□ □ □

Rostov-on-Don, March 31, 2022



Part 2

PARAGRAPH  
STAVROPOL — 2022

УДК 001.8  
ББК 72.4  
Ц 75

Печатается по решению оргкомитета  
XVI международной научно-практической конференции  
«Мировые научные исследования современности: возможности и перспективы  
развития». протокол заседания оргкомитета № 6/1 от 01.04.2022 г

---

**Мировые научные исследования современности: возможности и перспективы развития:**  
материалы XVI Международной научно-практической конференции (г. Ростов-на-Дону,  
31 марта 2022 г.). в 2-х ч. Ч.2. – Ставрополь: Изд-во «ПАРАГРАФ», 2022. – 750 с.

ISBN 978\_5\_6047577\_0\_3

В издание включены статьи, подготовленные по результатам исследований, выполненных аспирантами, студентами и научными сотрудниками научно-исследовательских и образовательных учреждений России, Республики Беларусь и стран ближнего зарубежья. Данные работы были представлены на XVI Международной научно-практической конференции «Мировые научные исследования современности: возможности и перспективы развития» (г. Ростов-на-Дону, 31 марта 2022 г.) и получили одобрение экспертной группы оргкомитета конференции.

Приведенные в сборнике материалов конференции авторские материалы охватывают широкий спектр научных направлений. Издание предназначено для научных работников, преподавателей, аспирантов и магистрантов высших учебных заведений. Все тексты прошли научное рецензирование и приведены в авторской редакции. За содержание статей, а также соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности и авторском праве ответственность несут авторы публикаций.

ISBN 978\_5\_6047577\_0\_3

УДК 001.8  
ББК 72.4

© Изд-во «ПАРАГРАФ», 2022  
© Коллектив авторов, 2022

Подписано в печать 10.04.2022г, 500 экз.

## **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ**

**Киреев Евгений Алексеевич**

Студент Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ПГУФКСиТ)

**Серебренникова Nicoлетта Александровна**

Старший преподаватель Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ПГУФКСиТ)

**Плотникова Виктория Борисовна**

Преподаватель Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ПГУФКСиТ)

В работе теоретически обоснована актуальность, проблема и значимость развития скоростных способностей баскетболистов. Авторами представлены разработанные комплексы упражнений для развития скоростных способностей баскетболистов 11-12 лет, которые будут способствовать улучшению надежности действий игроков на высоких скоростях, своевременности и правильности их реакции на возникшую ситуацию, быстрого выбора места и точной реализации принятого решения.

**Ключевые слова:** баскетбол, подготовка баскетболистов, скоростные способности, комплекс упражнений.

\*\*\*\*\*

Актуальность. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к развитию скоростных способностей игроков, темп игры возрастает, о чем свидетельствует повышение маневренности, подвижности игроков, их стремление активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки, постоянный цейтнот времени требует усиленной работы, сочетания быстроты мышления и быстроты движений, большинство технических и тактических приемов по форме и характеру действий относятся к группе скоростных упражнений, поэтому уровень развития скоростных качеств – один из наиболее главных показателей специальной физической подготовленности баскетболистов [1, 2, 4].

Проблема совершенствования быстроты движений, как одного из самых трудно развиваемых физических качеств, привлекала и будет привлекать внимание учёных, педагогов, тренеров. Стремление добиться надежности действий игроков на высоких скоростях, своевременности и правильности их реакции на возникшую ситуацию, быстрого выбора места и точной реализации принятого решения заставляют тренера уделять достаточно много времени развитию быстроты [1, 3, 4].

Таким образом, значимость скоростных способностей в успешном ведении спортивной борьбы обуславливает поиск рациональных средств и методов скоростной подготовки баскетболистов. В то же время, оптимальное соотношение нагрузок различной направленности, последовательность их включения в скоростную подготовку баскетболистов разного возраста и подготовленности является актуальной проблемой, что обусловило выбор темы исследования и ее актуальность.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать комплексы упражнений для развития скоростных способностей баскетболистов 11-12 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме развития скоростных способностей баскетболистов 11-12 лет.
2. Разработать комплексы упражнений для развития скоростных способностей баскетболистов 11-12 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что для баскетболистов важное значение имеют скоростные способности. А также, что в качестве одних из основных средств развития скоростных способностей используют упражнения, в которых развивается быстрота двигательной реакции, упражнения, в которых развивается быстрота движений. Развивать скоростные способности баскетболистов 11-12 лет необходимо целенаправленно и с рациональным использованием физических упражнений, а именно применять:

- 1) собственно скоростные упражнения, которые выполняются с небольшими отягощениями или при полном их отсутствии,
- 2) упражнения, которые направлены воздействуют на все компоненты быстроты,
- 3) упражнения сопряженного и комплексного воздействия.

С учетом выше изложенного, нами были разработаны 2 комплекса упражнений, по 7 упражнений в каждом (Таблица 1 и 2)

Таблица 1 – Комплекс упражнений №1

№	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Упражнения, преимущественно направленные на развитие скорости реакции			
1	Бег лицом вперед в обход, по хлопку – смена направления, по свистку – присед, продолжение движения.	3 минуты	Внимательно слушать сигнал.
2	Стоя за боковой линией, выполнение степа на месте, по хлопку – ускорение лицом вперед, по свистку – ускорение спиной вперед.	3 серии по 8 метров	Выполнение степа с максимальной частотой и скоростью, внимательно слушать сигнал.
3	Расположившись по всей площади зала, в парах, стоя на месте. Ловля теннисного мяча, выпущенного партнером.	2 серии по 10 повторений	Поймать мяч до его удара об пол. Ловлю выполнять сверху мяча.

4	Занимающиеся располагаются напротив стены на расстоянии 2 метров от нее, в парах, стоя на месте. Ловля теннисного мяча, отскочившего от стены.	2 серии по 10 повторений	Смотреть вперед, ловить мяч так, чтобы он не выпадал из рук.
5	В парах на расстоянии 3 метров, смена мест между партнерами после выпуска гимнастической палки.	3 минуты	Перебежку выполнить до падения палок на пол.
6	Стоя за лицевой линией в колоннах, ускорение лицом вперед по зрительному сигналу на расстояние 7 метров.	2 серии по 10 метров	Когда мяч подкинут, выполнить максимальное ускорение, выполнить ловлю после одного удара мяча об пол.
7	Стоя за лицевой линией в колоннах, ускорение лицом вперед по звуковому сигналу (вызов номера) на расстояние 10 метров.	3 минуты	Внимательно слушать свой номер. Выбегать из колонны справа стороны.

Таблица 2 – Комплекс упражнений №3

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнения, преимущественно направленные на развитие скорости движений			
1	Бег от лицевой линии до противоположной лицевой линии с ограничением времени.	2 серии по 15 секунд	Проявить максимальную скорость движения. Пробежать определенное количество площадок.
2	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	3 серии по 10 секунд	Спина прямая, руки работают как при беге. Выполнять максимально частые движения. Образовывать прямой угол в тазобедренном суставе.
3	Сидя за лицевой линией, ускорение лицом вперед по сигналу из положения сидя.	2 серии по 10 метров	Выполнение максимального ускорения. Ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки на коленях.
4	Стоя за лицевой линией, ускорение лицом вперед по сигналу из упора лежа.	2 серии по 10 метров	Внимательно слушать сигнал. Выполнять максимальное ускорение после сигнала. При упоре лежа голова опущена вниз.
5	Стоя за лицевой линией, ускорение в защитной стойке с касанием конусов, расположенных на расстоянии 3 метров друг от друга.	2 серии	Выполнять быстрые боковые перемещения в защитной стойке. При передвижении не «подпрыгивать».

6	Выполнение седа – стойки после подброса мяча над собой.	2 серии по 7 повторений	Мяч подбрасывать над собой на высоту 10-12 метров. Сесть полностью на пол, ноги вытянуть перед собой. Мяч не должен удариться об пол.
7	Стоя за лицевой линией, выполнение степа на месте спиной вперед, по сигналу – разворот на 180 градусов и ускорение лицом вперед.	2 серии по 10 метров	Разворот выполнять с максимальной скоростью, чередовать стороны разворота.

Разработанные комплексы имеют продолжительность 15 минут, применяются в начале основной части занятия. Интервалы отдыха между сериями от 45 секунд до 1 минуты, между упражнениями 15-30 секунд, интервалы могут быть переменными, в зависимости от времени восстановления спортсменов.

Выводы. Скоростные способности являются важной составляющей в современном баскетболе. Они проявляются в элементарных, а также в комплексных формах. Скоростные способности являются фоном, на котором проявляются такие стороны быстроты, как быстрота выполнения технических приемов баскетболистом. Разработанные комплексы упражнений для развития скоростных способностей баскетболистов 11-12 лет, будут способствовать улучшению надежности действий игроков на высоких скоростях, своевременности и правильности их реакции на возникшую ситуацию, быстрого выбора места и точной реализации принятого решения.

#### Список использованных источников

1. Брыскин, А. Е. Формирование скоростных способностей в тренировочном процессе баскетболистов / А. Е. Брыскин, А. М. Карагодина, А. Н. Болгов, В. Е. Калинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2(192). – С. 39-44. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p39-44.
2. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. – Москва : Юрайт, 2017. – 160 с. – ISBN 978-5-534-04492-8. – Текст: непосредственный.
3. Платонов, В. Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт-Человек, 2019. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : непосредственный.
4. Поллачек, В. В. Развитие скоростных способностей у студентов-баскетболистов КСС / В. В. Поллачек, Е. В. Гальцева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2021 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 85-89.

\*\*\*\*\*

## **COMPLEXES OF EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS 11-12 YEARS OLD**

The paper theoretically substantiates the relevance, problem and significance of the development of speed abilities of basketball players. The authors present the developed sets of exercises for the development of the speed abilities of 11-12 year old basketball players, which will improve the reliability of the players' actions at high speeds, the timeliness and correctness of their reaction to the situation that has arisen, the quick choice of a place and the accurate implementation of the decision made.

**Key words:** basketball, preparation of basketball players, speed abilities, complex of exercises.

***Киреев Евгений Алексеевич,  
Серебренникова Nicolette Александровна,  
Плотникова Виктория Борисовна, 2022***