

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2025. - 39 (3)

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)3.11](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)3.11)

УДК 37.037.1

БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Дробыш Алексей Сергеевич

старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания.
Петрозаводский государственный университет. Петрозаводск. Россия.

Orcid 0000-0002-7067-0283.

E-mail: drobysh17@mail.ru

RUNNING EXERCISES AS AN ELEMENT OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Drobysh Aleksey Sergeevich

Senior Lecturer, Department of Theory and Methodology of Physical Education. Petrozavodsk State University. Petrozavodsk. Russia.

ORCID 0000-0002-7067-0283.

E-mail: drobysh17@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Дробыш А.С. Беговые упражнения как элемент общефизической подготовки юных баскетболистов. //Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. 3 (39). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)3.11](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)3.11)

Drobysh A.S. (2025). Running exercises as an element of general physical training of young basketball players Health, physicalculture and sports, 3 (39). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)3.11](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)3.11)

Поступило в редакцию / Submitted 23.08.2025

Принято к публикации / Accepted 25.08.2025

Аннотация. Цель работы заключается в разработке и апробации беговых тренировок юных баскетболистов 12-13 лет. Материал и методы исследования. Изучение и анализ научной и методической литературы по проблеме исследования; анкетирование; выполнение контрольных заданий; педагогический эксперимент; статистическая обработка полученных данных. Результаты исследования. Оценивая полученные результаты по развитию выносливости у юных баскетболистов 12-13 лет в контрольной группе выявлено незначительное увеличение результатов по всем тестовым заданиям. Подобные показатели развития выносливости у юных баскетболистов экспериментальной группы значительно увеличились. Выводы. Полученные результаты доказывают, что беговые упражнения являются эффективным средством развития выносливости, положительно влияют на устойчивое эмоциональное состояние, также позволяют легче и быстрее адаптироваться к физическим нагрузкам на игровых тренировках.

Ключевые слова: беговые упражнения, баскетбол, юные баскетболисты, развитие выносливости.

Abstract. The aim of the work is to develop and test running training for young basketball players aged 12-13 years. **Research materials and methods.** Study and analysis of scientific and methodological literature on the research problem; questionnaire; completion of control tasks; pedagogical experiment; statistical processing of the obtained data. **Results of the study.** Evaluating the obtained results on the development of endurance in young basketball players aged 12-13 in the control group, a slight increase in results was revealed for all test tasks. Similar indicators of endurance development in young basketball players of the experimental group increased significantly. **Conclusions.** The obtained results prove that running exercises are an effective means of developing endurance, have a positive effect on a stable emotional state, and also allow for easier and faster adaptation to physical loads during game training.

Key words: running exercises, basketball, young basketball players, endurance development.

Введение. Одной из основных задач, решаемых в процессе тренировки юных баскетболистов является обеспечение рационального развития физических качеств необходимых в данной спортивной игре. Особенности подготовки юных баскетболистов во многом зависят от рационального развития всего комплекса физических качеств необходимых для результативной игры (Коноплёва, 2018; Mischenko, 2021).

Способность противостоять утомлению имеет большую значимость в большинстве видов спорта. Особенно она важна в спортивной игре в баскетбол.

Выносливость юных баскетболистов влияет на выполнение двигательных задач на протяжении всего матча и во многом определяет его результативность. Также высокий уровень развития выносливости оказывает влияние на восстановление работоспособности (Сафоновко и др., 2017; Mischenko, 2021; Kryzhevsky, 2022; Romanova, 2025).

Особое значение имеет развитие выносливости на этапе закладывания основ спортивного мастерства у юных баскетболистов. Возраст 12-13 лет позволяет эффективно повысить показатели общей выносливости.

Цель работы. Цель данного исследования заключается в разработке и апробации беговых тренировок юных баскетболистов 12-13 лет.

Методы исследования. Изучение и анализ научной и методической литературы по проблеме исследования; анкетирование; выполнение контрольных заданий; педагогический эксперимент; статистическая обработка полученных данных

Результаты. В исследовании приняли участие 42 школьника в возрасте 12-13 лет, занимающихся баскетболом в клубных командах г. Петрозаводска (Республика Карелия). Из них были определены экспериментальная группа в количестве 22 человек и контрольная группа в количестве 20 человек, имеющие схожие результаты развития выносливости в начале экспериментального периода. Все школьники, участвующие в педагогическом эксперименте отнесены к основной медицинской группе.

Первый этап тестирования был проведён в сентябре 2024 года, заключительный в апреле 2025 года. В начале (сентябрь) и конце (апрель) экспериментального периода, спортсмены обеих групп прошли обследование развития выносливости (Лях, 1998). Данные тесты включают в себя:

Бег на 800 м. Тест проводился на спортивной базе «Курган», старт одиночный, результат определялся ручным секундомером с точностью до 0,01 сек.

Прыжки на скакалке (30 сек). Упражнение проводилось индивидуально. По команде «Марш!» участник эксперимента начинал прыжки на скакалке – прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперёд. Определялось количество раз за 30 секунд.

Приседания (кол-во раз за 1 мин). Упражнение проводилось индивидуально. По команде «Марш!» участник эксперимента включается секундомер, и участник начинает выполнять приседания из исходного положения – основная стойка: приседания до угла 90° между голенью и бедром.

В начале исследования юным баскетболистам было предложено пройти анкетирование с целью оценивания их отношения к учебно-тренировочным занятиям, включающим беговую нагрузку.

На вопрос «Считаешь ли ты необходимым включение беговых и прыжковых упражнений в тренировочный процесс?» были получены отрицательные ответы – 30% (13 человек). Среди причин, которые назвали школьники, давшие отрицательный ответ, чаще встречалось мнения «Это не интересно. Хочется больше играть»; 30 % (12 человек) дали неопределённый ответ «Не знаю»; остальные опрошенные считают это необходимым.

На вопросы «Знаешь ли ты как правильно организовать свою беговую тренировку?» «Считаешь ли ты занятия бегом увлекательными?» все опрошенные дали отрицательный ответ.

На вопрос «Что тебе мешает заниматься бегом самостоятельно?» наиболее распространёнными ответами были: «бегать одному скучно»; «у меня нет времени»; «мне негде бегать». Также два человека ответили «у меня для этого нет силы воли».

Таким образом, на констатирующем этапе эксперимента было установлено, что опрошенные думают, что знают о беге много, но на самом деле имеют лишь обобщённые знания о беговых упражнениях, о их пользе в тренировочном процессе баскетболистов.

Тренировки с использованием беговых упражнений проводились один раз в неделю и включали: упражнения, дистанция, время выполнения для каждой тренировки варьировались

Дискуссия. С целью определения эффективности использования разработанной беговой тренировки в процессе физической подготовки юных баскетболистов был проведён сравнительный анализ уровня и динамики развития выносливости (табл. 1).

Таблица 1

Схема содержания беговых тренировок

Разминка	Основания часть	Заключительная часть
Упражнения в ходьбе (различной интенсивности)	Беговые упражнения: смена лидеров; следуй за мной; круговорот; кто точнее по времени; эстафета преследования и др.	Упражнения на растяжку
Упражнения для мелкой моторики рук		Упражнения с мячами
Дыхательная гимнастика		Упражнения на внимание
Бег в среднем темпе 150-300 м	Непрерывный бег 3-10 минут	

Из материалов исследования, представленных в таблице 2 видно, что показатели развития выносливости у обследованных детей различий не имели и соответствовали средним показателям физической подготовленности для детей данного возраста.

Таблица 2

**Динамика развития выносливости
в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах.**

Группа	Бег 800 метров	Приседания	Прыжки на скакалке (30 сек)
Контрольная группа (до)			
мальчики	5,12	40	27,5
девочки	5,59	41	31,0
Экспериментальная группа (до)			
мальчики	5,01	38	28,0
девочки	5,42	40	34,0
Контрольная группа (после)			
мальчики	4,68	41	29,0
девочки	5,43	42	36,06
Экспериментальная группа (после)			
мальчики	4,19	45	40,5
девочки	5,03	46	42,5

Оценивая полученные результаты по развитию выносливости у юных баскетболистов 12-13 лет в контрольной группе выявлено незначительное увеличение результатов по всем тестовым заданиям. Тогда, как подобные показатели развития выносливости у юных баскетболистов экспериментальной группы значительно увеличились.

Выводы. Разработанные и апробированные беговые тренировки, ориентированные на развитие выносливости у юных баскетболистов 12-13 лет, оказались эффективными, что подтверждается улучшением показателей в исследуемых тестах. Полученные результаты позволяют рекомендовать разработанную программу беговых тренировок к использованию в тренировочном процессе юных баскетболистов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Варюшин В.В., Лопачев Ю.Н. Комплексная оценка выносливости // Спортивные игры. 2004. № 5. С. 23–27.

Коноплева А.Н. Особенности воспитания специальной выносливости баскетболистов 14–15 лет методом интервальной тренировки / А.Н. Коноплева, М.Ш. Габуева, А.А. Бербеков // World science: problems and innovations: сборник статей XX Международной научно-практической конференции : в 2 ч. Ч. 1. – Пенза : Наука и Просвещение, 2018. – С. 205–209.

Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 272 с.

Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физическая культура в школе. — 2005.

Сафоненко С.В., Популо Г.М. Повышение работоспособности юных футболистов на этап начальной специализации // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 3(20). С. 224–227.

Additional physical training for children over five years old / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1444-1454. – DOI 10.7752/jpes.2021.03184.

Correcting the physical health in 10–12-year-old schoolchildren through a creative approach to health-focused physical education / E. Romanova, H. Alshuwaili, G. Zhutanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2025. – Vol. 25, No. 2. – P. 284-291. – DOI 10.7752/jpes.2025.02032.

Schoolchildren's motivation to increase motor activity using the footbag freestyle game / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 5. – P. 2657-2663. – DOI 10.7752/jpes.2021.05354.

The use of "COMBI" training method for developing technical competence in 7-8-year-old football players / P. Kryzhevsky, N. Mischenko, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 1. – P. 153-159. – DOI 10.7752/jpes.2022.01019.

REFERENCES

Additional physical training for children over five years old / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1444-1454. – DOI 10.7752/jpes.2021.03184.

Correcting the physical health in 10–12-year-old schoolchildren through a creative approach to health-focused physical education / E. Romanova, H. Alshuwaili, G. Zhutanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2025. – Vol. 25, No. 2. – P. 284-291. – DOI 10.7752/jpes.2025.02032.

Varyushin V.V., Lopachev Yu.N. Kompleksnaya otsenka vynoslivosti // Sportivnye igry. 2004. № 5. S. 23–27.

Konopleva A.N. Osobennosti vospitaniya spetsial'noi vynoslivosti basketbolistov 14–15 let metodom interval'noi trenirovki / A.N. Konopleva, M.Sh. Gabueva, A.A. Berbekov // World science: problems and innovations: sbornik statei XX Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii : v 2 ch. Ch. Penza : Nauka i Prosveshchenie, 2018. – S. 205–209.

Lyakh, V.I. Testy v fizicheskom vospitanii shkol'nikov: posobie dlya uchitelya / V.I. Lyakh. – M. : AST, 1998. – 272 s.

Lyakh V. I. Uchenie i obuchenie dvigatel'nykh deistviyam // Fizicheskaya kul'tura v shkole. — 2005.

Safonenko S.V., Populo G.M. Povyshenie rabotosposobnosti yunikh futbolistov na etapenachal'noi spetsializatsii // Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya. 2017. T. 6. № 3(20). S.

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2025. - 39 (3)

**Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И
ТУРИЗМ**

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)3.11](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)3.11)

224–227.

Schoolchildren's motivation to increase motor activity using the footbag freestyle game / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 5. – P. 2657-2663. – DOI 10.7752/jpes.2021.05354.

The use of "COMBI" training method for developing technical competence in 7-8-year-old football players / P. Kryzhevsky, N. Mischenko, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 1. – P. 153-159. – DOI 10.7752/jpes.2022.01019.