

Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста в баскетболе: теоретико-методический аспект

Городецкий Вадим Александрович

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Статья рассматривает особенности формирования скоростных способностей у детей 8-11 лет в командных игровых видах спорта. Представлена теоретическая модель интеграции реактивного, динамического и технико-координационного компонентов скорости с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Подчеркивается значимость дифференцированного педагогического подхода и применения игровых форм тренировок.

Ключевые слова: скоростные способности, дети младшего школьного возраста, баскетбол, методика подготовки, координация, реакция

Development of speed abilities in young school-age children in basketball: theoretical and methodological approach

Gorodetskiy Vadim Aleksandrovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article examines the features of speed ability development in children aged 8–11 in team sports. A theoretical model of integrating reactive, dynamic, and technical-coordination components of speed is presented, considering age and individual characteristics. The significance of a differentiated pedagogical approach and the use of game-based training methods is emphasized.

Keywords: speed abilities, young school-age children, basketball, training methodology, coordination, reaction

Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста является ключевым фактором успешности в командных видах спорта, таких как баскетбол, где скорость реакции, быстрота передвижения и координация движений напрямую влияют на эффективность технических действий и общую результативность игры.

Цель исследования заключается в анализе теоретических и методических подходов к развитию скоростных способностей у детей 8-11 лет в баскетболе, выявлении современных эффективных педагогических практик

и предложении методических рекомендаций для использования в учебно-тренировочном процессе детских спортивных школ.

Младший школьный возраст характеризуется высокой функциональной подвижностью нервных процессов, интенсивным формированием двигательных навыков и благоприятными предпосылками для совершенствования быстроты и координации движений [1]. В этот период создаётся основа дальнейшего спортивного роста, что требует научно обоснованного построения тренировочного процесса с учётом возрастных закономерностей развития физических качеств.

В баскетболе скорость проявляется в различных формах: быстроте простой и сложной двигательной реакции, стартовом ускорении, перемещениях по площадке, а также в способности выполнять технические действия в условиях временного дефицита [2]. При этом исследования показывают, что развитие скоростно-силовых качеств оказывает значимое влияние на результативность выполнения игровых действий, в том числе защитных приёмов, что подтверждает необходимость целенаправленного педагогического воздействия на данный компонент подготовки [2]. Вместе с тем развитие общей скорости без учёта специфики игровой деятельности не обеспечивает полноценного формирования специальной подготовленности, что подчёркивается в работах, посвящённых закономерностям развития скоростно-силовых способностей школьников [3].

Теоретическая новизна данного подхода заключается в уточнении педагогической структуры скоростных способностей юных баскетболистов как интегративного качества, включающего три взаимосвязанных компонента: реактивный (скорость сенсомоторного реагирования), динамический (скорость перемещения) и технико-координационный (скорость выполнения игровых действий с мячом). Такое структурирование позволяет рассматривать развитие быстроты не как изолированное физическое качество, а как системное образование, формирующееся в процессе взаимодействия двигательных, координационных и технических компонентов подготовки.

Методически обосновано, что развитие реактивного компонента целесообразно осуществлять через игровые задания с вариативными сигналами, упражнения на смену направления движения и элементы соревновательной деятельности, что соответствует данным о положительном влиянии подвижных игр на динамику скоростных показателей у детей младшего школьного возраста [4]. Динамический компонент развивается посредством кратковременных упражнений высокой интенсивности, стартовых ускорений, челночного бега и заданий с изменением темпа, при строгом соблюдении принципов постепенности и адекватности нагрузки возрастным возможностям [3]. Техничко-координационный компонент формируется через выполнение специальных баскетбольных упражнений на ведение мяча, передачи и перемещения в условиях ограниченного времени, поскольку именно интеграция скорости и техники обеспечивает эффективность игровой деятельности [2].

Существенным условием результативности является дифференцированный подход к организации занятий. Исследования уровня физической подготовленности детей 6-9 лет свидетельствуют о выраженной индивидуальной вариативности двигательных показателей, что связано с различиями в биологическом развитии и двигательном опыте [1]. В связи с этим тренировочный процесс должен предусматривать вариативность упражнений, изменение координационной сложности заданий и индивидуализацию объёма нагрузки. Использование игровых форм и элементов круговой организации занятий позволяет сочетать развитие различных компонентов быстроты и поддерживать устойчивую мотивацию к тренировкам, что подтверждается современными педагогическими исследованиями [4, 5].

Таким образом, развитие скоростных способностей у детей 8-11 лет, занимающихся баскетболом, должно строиться на основе системного педагогического подхода, учитывающего возрастные особенности, структуру проявления быстроты в игровой деятельности и необходимости интеграции скоростно-силовых и координационных компонентов. Представленная модель позволяет рассматривать формирование быстроты как целенаправленный и управляемый процесс в системе начальной спортивной подготовки, создающий базу для последующего совершенствования технического мастерства юных спортсменов.

Библиографический список

1. Шадрин А. С. Уровень физической подготовленности и двигательного возраста у футболистов 6–9 лет // Современные вопросы биомедицины. 2024. № 4. С. 289-299. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uroven-fizicheskoy-podgotovlennosti-i-dvigatel'nogo-vozrasta-u-futbolistov-6-9-let>
2. Петрова Т. А., Вавилов А.Л. Влияние развития скоростно-силовых способностей у юных баскетболистов на эффективность выполнения технических приемов защиты // Здоровье человека: теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 18. С. 138-150. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-razvitiya-skorostno-silovyh-sposobnostey-u-yunyh-basketbolistov-na-effektivnost-vypolneniya-tehnicheskikh-priemov-zaschity>
3. Ботяев В. Л., Афанасьев Д.В., Ботяев С.В. Скоростно-силовые способности и особенности их развития у учащихся среднего школьного возраста // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 3. С. 14-18. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skorostno-silovye-sposobnosti-i-osobennosti-ih-razvitiya-u-uchaschihsya-srednego-shkolnogo-vozrasta>
4. Миронов Д. Л., Егоров В.Н., Рейборак А.Д. Влияние подвижных игр и эстафет на динамику скоростных способностей детей младшего школьного возраста // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. № 7. С. 20-26. URL: https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/pdf/web/file/tsu_izv_physical_education_sport_2023_07_a.pdf

5. Helme M., Cowburn I., Till K. Developing the physical fitness of children: A systematic scoping review of pedagogy in research //Sports. 2025. T. 13. №. 9. C. 309. URL: <https://www.mdpi.com/2075-4663/13/9/309>.