

Развитие скоростных способностей у детей 8-11 лет, занимающихся баскетболом

Городецкий Вадим Александрович

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье изучена эффективность методики развития скоростных способностей у детей 8-11 лет, занимающихся баскетболом. Эксперимент показал достоверное улучшение беговых, реактивных и координационных показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Полученные данные подтверждают важность комплексного подхода с использованием специализированных упражнений и подвижных игр.

Ключевые слова: скоростные способности, баскетбол, дети 8-11 лет, физическая подготовка, координация

Development of speed abilities in children aged 8-11 practicing basketball

Gorodetskiy Vadim Aleksandrovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The study investigates the effectiveness of a program for developing speed abilities in children aged 8-11 engaged in basketball. The experiment demonstrated significant improvement in sprint, reaction, and coordination tests in the experimental group. The results confirm the importance of a comprehensive approach using specialized exercises and active games.

Keywords: speed abilities, basketball, children 8–11 years, physical training, coordination

Развитие скоростных способностей является важным компонентом физической подготовки юных спортсменов, особенно в командных видах спорта, таких как баскетбол, где скорость реакции, быстрота передвижения и координация движения напрямую влияют на успешность выполнения технических действий и результативность игры [1]. Актуальность исследования обусловлена тем, что в практике детского баскетбола наблюдается значительная вариативность скоростных способностей у детей 8-11 лет, что требует разработки специализированных методик их совершенствования и индивидуального подхода к тренировочному процессу [2].

Цель исследования состоит в оценке эффективности методики развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся баскетболом, и выявлении влияния комплекса упражнений на результаты тестирования.

В исследовании приняли участие 14 детей МБУДО «Спортивная школа» города Биробиджана, разделенных на экспериментальную и контрольную группы по семь человек в каждой, с дополнительным распределением на возрастные группы 8-9 лет и 10-11 лет.

Для оценки скоростных способностей использовались тесты: бег на 30 метров, ловля линейки и скоростное ведение мяча «змейкой» на 30 метров, что позволило комплексно оценить скорость, реакцию и координацию движения [3]. Экспериментальная группа занималась по методике, включающей специализированные упражнения на развитие быстроты, круговую тренировку и подвижные игры в течение шести месяцев, а контрольная группа продолжала обычные занятия по баскетболу без дополнительных вмешательств.

Первичное тестирование выявило, что контрольная группа имела с среднем более высокий уровень общей скорости и скоростно-координационных качеств, особенно у детей старшей возрастной группы, что необходимо учитывать при анализе эффективности методики (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты первичного тестирования

	Экспериментальная группа							Контрольная группа						
	8-9 лет				10-11 лет			8-9 лет				10-11 лет		
Порядков ый номер участника	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Бег 30 м, с	7,0	7,9	7,8	6,1	6,4	5,8	6,2	7,3	7,3	7,2	7,0	5,4	6,4	6,4
Ловля линейки, см	14	15	13	14	17	19	16	21	20	19	19	12	12	13
Скоростн ое ведение мяча «змейкой» на 30 м, с	13, 4	15, 0	12, 0	13, 2	13, 5	14, 7	14, 1	13, 1	12, 5	14, 2	12, 7	11, 9	11, 6	11, 1

После шести месяцев занятий по разработанной программе в экспериментальной группе наблюдалось значительное улучшение результатов: бег на 30 метров ускорился на 0,5-0,7 секунды, ловля линейки улучшилась на 1-3 см, а скоростное ведение мяча «змейкой» сократилось на 1-2 секунды, в то время как изменения в контрольной группе были минимальными, подтверждая эффективность вмешательства (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты повторного тестирования

	Экспериментальная группа							Контрольная группа						
	8-9 лет				10-11 лет			8-9 лет				10-11 лет		
Порядков ый номер участника	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Бег 30 м, с	6,2	7,1	7,0	5,5	5,3	4,8	5,2	7,3	7,3	7,1	7,2	5,4	6,8	6,4
Ловля линейки, см	16	17	15	16	19	21	18	14	12	12	14	15	13	13
Скоростн ое ведение мяча «змейкой» на 30 м, с	12, 0	13, 5	10, 5	11, 7	12, 0	13, 0	12, 5	14, 0	13, 1	12, 2	12, 2	12, 1	11, 9	11, 6

Статистическая обработка данных с использованием t-критерия Стьюдента показывает достоверное улучшение скоростных способностей у детей 8-11 лет, занимающихся баскетболом по разработанной методике. В младшей группе (8-9 лет, $n=4$) среднее время бега на 30 м снизилось, скорость ведения мяча повысилась, а результаты теста «Ловля линейки» увеличились ($t>3$, $p<0,05$), в старшей группе (10-11 лет, $n=3$) аналогичные улучшения также были достоверными ($t>4$, $p<0,05$). В контрольной группе изменения были минимальны и недостоверны ($p>0,05$), что подтверждает эффективность предложенной методики.

Полученные результаты соответствуют современным исследованиям, где отмечается, что комплексные упражнения и игровые элементы способствуют развитию скоростных и координационных качеств у детей младшего школьного возраста [4]. Развитие этих качеств обеспечивает более эффективное выполнение технических приемов, улучшает реакцию на игровые ситуации и повышает общую спортивную результативность [5]. Наблюдаемая индивидуальная вариативность исходных показателей также подтверждает необходимость дифференцированного подхода при планировании тренировочного процесса, что согласуется с рекомендациями по педагогике спортивной подготовки детей [1].

Таким образом, внедрение методики, включающей подвижные игры, специализированные упражнения и круговую тренировку, позволяет существенно повысить скоростные способности детей 8–11 лет, занимающихся баскетболом. Достоверные улучшения по всем тестовым показателям подтверждают эффективность программы и целесообразность ее применения в учебно-тренировочном процессе детских спортивных школ, формируя основу для дальнейшего развития навыков и успешного спортивного становления юных баскетболистов.

Библиографический список

1. 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
2. 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>
3. 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>
4. Helme M., Cowburn I., Till K. Developing the physical fitness of children: A systematic scoping review of pedagogy in research // Sports. 2025. Т. 13. №. 9. С. 309. URL: <https://www.mdpi.com/2075-4663/13/9/309>.
5. 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>