Аграрное образование
УДК 796.323

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

О.В. Коркишко, **А.В. Русинова, Н.В. Антонченко**
Севастопольский государственный университет
(Севастополь, Российская Федерация)

Аннотация
В статье представлена методика и комплекс упражнений, направленный на повышение скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки. В комплекс упражнений подобраны упражнения для развития быстроты, силы, координации и специальной выносливости. Проведенный педагогический эксперимент показал статистически значимое улучшение результатов физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы.

Ключевые слова: баскетбол, юные спортсмены, скоростно-силовая подготовка, педагогический эксперимент, начальная специализация

Коркишко О.В., старший преподаватель, Севастопольский государственный университет, Севастополь, Российская Федерация
Русинова А.В., старший преподаватель, Севастопольский государственный университет, Севастополь, Российская Федерация
Антонченко Н.В., старший преподаватель, Севастопольский государственный университет, Севастополь, Российская Федерация

METHOD FOR DEVELOPING SPEED-STRENGTH QUALITIES IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION

Abstract
This article presents a methodology for improving speed-strength training for young basketball players aged 10–12 years during the initial specialization stage. The developed set of exercises is aimed at developing speed, strength, coordination, and specialized endurance. A pedagogical experiment demonstrated a statistically significant improvement in physical fitness indicators for athletes in the experimental group compared to the control group.

Keywords: basketball, young athletes, speed-strength training, pedagogical experiment, initial specialization

Korkishko O.V., Senior Lecturer, Sevastopol State University, Sevastopol, Russian Federation
Rusinova A.V., Senior Lecturer, Sevastopol State University, Sevastopol, Russian Federation
Antonchenko N.V., Senior Lecturer, Sevastopol State University, Sevastopol, Russian Federation

Для цитирования
Коркишко О.В., Русинова А.В., Антонченко Н.В. Методика развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов на этапе начальной специализации // Аграрное образование и наука. 2026.Т. 15. № 2. С. 70-74.

Введение

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к скоростно-силовым способностям юных спортсменов, которые выражаются в умении проявлять максимальные (или околомаксимальные) мышечные усилия в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. В баскетболе это очень важно, потому что

большинство действий носят именно такой характер [2].

По оценкам игровой деятельности, около 70% движений игрока в игре носят скоростно-силовой характер и проявляется за счет взрывной силы, быстроты реакции, прыгучести, способности к ускорению и резкому изменению направления движения с использованием специфических средств и методов [3].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска и внедрения современных эффективных методик развития скоростно-силовых качеств для юных баскетболистов, что позволит повысить качество освоения технических элементов и игровой результативности.

На этапе начальной специализации юношей 10–12 лет закладывается фундамент двигательных навыков, и именно этот возраст является сенситивным для развития скоростно-силовых качеств [1].

Для юных баскетболистов наиболее значимыми физическими качествами для выполнения технических элементов являются:

- взрывная сила нижних конечностей (прыжки за мячом, блоки, броски в движении);
- быстрота стартовой реакции (начало движения по сигналу, перехват мяча);
- способность к многократным ускорениям (челночный бег, быстрый прорыв); · координация в условиях скоростной работы (ведение мяча на скорости, передача с ускорением) [5].

Цель настоящего исследования — выявить двигательные умения и разработать методики развития скоростно-силовых качеств для юных баскетболистов 10–12 лет на этапе начальной специализации.

Основная часть

Теоретической базой исследования послужили работы ведущих специалистов в области теории и методики спортивных игр. Ю.Д. Железняк отмечал, что баскетбол — это атлетическая игра с высокой двигательной активностью и большой напряжённостью действий. Из-за этого от игрока требуется предельная мобилизация функциональных возможностей [4].

Ученый Л.П. Матвеев помог чётко сформулировать суть того, какие именно физические качества (а именно скоростно-силовые) и в каком объёме нужно развивать баскетболисту для успеха в игре [6].

В своих работах В.В. Бойко и С. В Чернов, подчёркивают: современный баскетбол — это атлетическая, очень динамичная игра. В ней много действий, где нужно одновременно проявить и силу, и скорость [1, 7].

Для проверки эффективности разработанного комплекса упражнений на повышения уровня скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов провели педагогический эксперимент. Местом проведения была выбрана спортивная школа №6 г. Севастополя. Исследование проводилось в период с января по июль 2026 года. В нем приняло участие 24 юношей в возрасте 10–12 лет, имеющий стаж систематическими занятиями не менее 1 года.

Для выявления достоверности исследования юноши были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 12 человек в каждой, где контрольная группа (КГ) занималась по рабочей программе ДЮСШ по баскетболу, а в экспериментальную группу (ЭГ) дополнительно в основной части занятия был включен разработанный комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Тренировки проводились 3 раза в неделю по 90 минут в течение 6 месяцев.

Применялись в экспериментальной группе избранные методы:

- Метод повторного выполнения упражнения без отягощения или с небольшим отягощением (например, утяжелённый жилет, манжета на голень, небольшой пояс).
- Метод работы в смешанном (ауксотоническом) режиме работы мышц.
- Круговая тренировка — последовательное выполнение комплекса упражнений, воздействующих на разные группы мышц.
- Метод сопряжённых воздействий — одновременное совершенствование физических качеств и технических/тактических навыков
- Игровой метод.

На этапе начальной специализации важно не гнаться за максимальными нагрузками, а заложить базу: развить координацию, укрепить мышечный корсет, научить правильно выполнять движения. Также имеет смысл дифференцировать подход с учётом игрового амплуа (для защитников акцент на стартовой скорости, для нападающих — на скоростно-силовых качествах) [7].

На основе анализа литературы был разработан комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств, который рекомендуется включать в основную часть тренировки 3 раза в неделю по 15–20 минут. Разработанный комплекс представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Комплекс упражнений, применяемый для повышения уровня скоростно-силовой направленности в экспериментальной группе

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно методические указания
1	Полиометрические прыжки (запрыгивание на тумбу 30-40см)	3-4 серии по 8 повторений	Отдых между сериями 60 секунд.
2	Челночный бег 4х9м	5 повторений	Максимальная скорость на каждом отрезке
3	Прыжки в длину с места	3-4 подхода по 5 прыжков	Фиксация лучшего результата. Отталкивание двумя ногами
4	Силовые упражнения с собственным весом	3 подхода 12 раз	Контроль техники выполнения
5	Работа на координационной лестнице	5-6 упражнений по 4 подхода	Постепенное увеличение темпа
6	Броски мяча после ускорения	3 серии 10 бросков	Контроль техники
7	Интервальные игровые упражнения (быстрый отрыв, игра 1х1)	4 серии по 30 секунд	Максимальная интенсивность

Важно помнить, что у подростков, особенно в начальный период обучения, мышцы развиты неравномерно. Поэтому следует уделять большое внимание тем группам мышц, которые наиболее отстают в своем развитии. Для этого целесообразно применять отягощения весом не более 70–75% от максимального результата, а также статические

напряжения до 5 с при задержке дыхания и до 15–25 с без его задержки [5].

Результаты исследования

Анализ результатов педагогического эксперимента показал положительную динамику показателей физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы. Наиболее существенные изменения были отмечены в результатах прыжка в длину с места, челночного бега и подтягивания на перекладине. Статистическая обработка данных позволила установить достоверность полученных различий между группами ($p<0,05$). Полученные результаты согласуются с данными научных исследований, посвященных вопросам подготовки юных баскетболистов.

По завершении педагогического исследования было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности юных баскетболистов. Результаты до и после эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Результаты скоростно-силовых показателей до и после эксперимента

Показатель	Группа	До	После	Прирост %	t-критерий	Уровень p
Прыжок в длину с места (см)	Контрольная	165	170	3,1	2,01	p>0,05
	Экспериментальная	164	179	9,4	2,78	p <0,01
Челночный бег 4х9 (сек)	Контрольная	11,2	10,8	3,6	1,98	p>0,05
	Экспериментальная	11,3	10,4	9,2	2,65	p<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Контрольная	18	21	12,5	1,95	p>0,05
	Экспериментальная	19	28	26,3	3,12	p<0,01

Проведенный анализ полученных параметров физической подготовленности спортсменов выявило, что в экспериментальная группа продемонстрировала более выраженный прирост по всем показателям. Прыжок в длину с места улучшился на 18,4% (с 164 до 194 см), челночный бег — на 11,2% (с 11,3 с до 10,0 с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа — на 26,3% (с 19 до 28 раз). Статистическая обработка с помощью t-критерия Стьюдента показала, что различия между контрольной и экспериментальной группами являются достоверными. В контрольной группе результаты изменились не достоверно, это проявляется в том, что на тренировках применялись стандартные упражнения которые были менее эффективны для развития скоростно-силовых возможностей юношей 10-12 лет.

Ограничением настоящего исследования является относительно небольшой объём выборки и его локальный характер (одна спортивная школа). В будущем целесообразно провести лонгитюдное наблюдение за отобранными спортсменами, чтобы оценить прогностическую ценность предложенных тестов на более длительном отрезке многолетней подготовки

Вывод

Проведенное исследование подтвердило эффективность разработанной методики развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов. Включение в тренировочный процесс

специально подобранного комплекса упражнений способствует улучшению показателей физической подготовленности и повышению результативности игровых действий. Полученные результаты позволяют рекомендовать данную методику для использования в практике подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной специализации.

Библиографический список

1. *Бойко В.В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М., 2019. 124 с.

2. *Габдинов М. А.* Совершенствование силовой подготовки футболистов 15-16 лет // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. В 3-х томах, Казань, 07 апреля 2026 года. Том 2. Секции 7-13. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2026. С. 265-267.

3. *Дроздов В. В., Дергачева А. А.* Развитие скоростно-силовых способностей у юношей 13-14 лет, занимающихся хоккеем с шайбой // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: Сборник статей по материалам CI международной научно-практической конференции, Новосибирск, 15 декабря 2025 года. Новосибирск: ООО "Сибирская академическая книга", 2025. С. 200-205.

4. *Железняк Ю. Д.* Теория и методика спортивных игр. М.: Академия, 2018. 246 с.

5. *Лешкевич С. А., Липовая Н. Н., Потемкина Е. И.* Внедрение элементов скоростно-силовой подготовки тяжелоатлетов в пауэрлифтинге // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. Симферополь: Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, 2020. С. 311-313.

6. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки. М.: Спорт, 2021. 320 с.

7. *Чернов С. В.* Дифференцированный подход в подготовке юных баскетболистов / С. В. Чернов // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, Москва, 19–20 апреля 2022 года / Под редакцией В.С. Макеевой. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2022. С. 80-85.