УДК: 796.323.2

Е. Е. Перепечаева,
факультет начального, дошкольного и специального образования,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Н. В. Матюнина

Развитие скоростно-силовых способностей баскетболистов 10–12 лет

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития скоростно-силовых способностей баскетболистов 10–12 лет, проведен анализ и представлены результаты исследования уровня развития скоростной силы с помощью двигательных тестов, дано теоретическое обоснование эффективности использования упражнений с набивным мячом (медицинболом) при подготовке юных спортсменов.

Ключевые слова: баскетбол, взрывная сила, двигательный тест, медицинбол, скоростно-силовые способности, юные спортсмены.

Баскетбол — это командная спортивная игра. В образовательных программах дошкольного образования освоение элементов баскетбола начинается с 5 лет. В школьной программе технике игры в баскетбол обучают с 3-го класса. В программе спортивной школы начальный этап спортивной подготовки баскетболистов — с 8 лет. Однако для того, чтобы добиться высоких спортивных результатов, кроме желания заниматься баскетболом, нужно обладать целым комплексом различных психических и биологических параметров.

В возрасте 10–12 лет основными задачами спортивной подготовки в баскетболе являются: формирование интереса к занятиям; освоение базовых технических действий и тактических приемов; повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. В Федеральной программе по баскетболу в качестве ведущих указаны такие физические характеристики, как быстрота и координация. Сила и выносливость, по мнению создателей программы, имеют среднее значение для общего результата [8]. В то же время в тестирование, проводимое при отборе спортсменов, включены прыжок в длину и в высоту с места. Это те тесты, которые позволяют оценить уровень развития скоростно-силовых способностей, а именно — взрывной силы.

Скоростно-силовые качества являются разновидностью силы и зависят от ряда биологических и психологических факторов, к которым относятся свойства опорно-двигательного аппарата, мышечной и центральной нервной системы, а также волевые и мотивационные компоненты [7].

Скоростно-силовые способности проявляются в упражнениях с большой скоростью и тесно взаимосвязаны [3]. Соотношение силового и скоростного усилия зависит от веса используемого предмета. Чем больше вес предмета, тем большее значение имеет проявление силы, чем меньше вес предмета, тем значимее проявление быстроты. Скоростно-силовые качества в баскетболе связаны с взрывной силой (передачи и броски мяча, выпрыгивания, ускорения).

Возраст 10–12 лет считается сенситивным периодом для развития скоростно-силовых качеств и, по данным научных исследований, именно в это время хороший прирост показателей отмечается в прыжке в длину и в высоту с места [6].

Средствами развития скоростно-силовых качеств выступают упражнения с использованием отягощений, вес отягощения должен быть строго нормирован, а включение таких упражнений в занятия — дозированным. По мнению Л. П. Матвеева, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств следует включать в каждое занятие по несколько повторений [4]. В развитии скоростно-силовых способностей баскетболистов в качестве отягощения используют утяжелители для рук и для ног, жилеты, пояса [1]. Для баскетболистов 10–12 лет эффективным средством развития взрывной силы служат упражнения с использованием небольшого добавочного отягощения в виде медицинбола, который эффективно используется не только для выполнения тренировочных заданий и упражнений, но и для двигательных тестов (толкание двумя руками от груди, толкание одной и другой рукой от плеча, метание двумя руками

© Перепечаева Е. Е., 2026

Показатели уровня развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов 10–12 лет

уровень / тест	высокий		средний		низкий	
	норма (см)	доля (%)	норма (см)	доля (%)	норма (см)	доля (%)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	162 и >	20	142	40	128 и <	40
Прыжок вверх с места со взмахом рук	33 и >	10	28	40	22 и <	50
Метание набивного мяча двумя руками из-за головы (1 кг)	510 и >	0	360	50	270 и <	50

снизу, метание двумя руками из-за головы из положения стоя и из положения сед ноги врозь) [2; 5].

С целью изучения уровня развития скоростно-силовых качеств баскетболистов 10–12 лет в сентябре 2025 г. на базе школы «Гармония» г. Омска было проведено исследование с участием 10 мальчиков, занимающихся в секции баскетбола.

Для оценки уровня развития взрывной силы рук и ног использовались двигательные тесты: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок вверх с места со взмахом рук, метание набивного мяча двумя руками из-за головы (вес мяча — 1 кг). В каждом упражнении фиксировалась лучшая попытка из трех. Нормы выполнения данных тестов рассчитаны путем вычисления среднего значения (для возраста 10, 11, 12 лет) от показателей, предложенных в научно-методической литературе и комплексе ГТО.

Нормы выполнения двигательных тестов и процент баскетболистов, имеющих тот или иной уровень развития данного показателя от общего количества занимающихся, представлены в таблице.

Средний результат уровня развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов исследуемой группы в тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» составил 142 см, что соответствует среднему уровню. В тестах «прыжок вверх с места со взмахом рук» и «метание набивного мяча двумя руками из-за головы (вес мяча — 1 кг)» показатели составили 26 см и 315 см, что соответствует низкому уровню.

Таким образом, анализ научно-методической литературы показал, что скоростно-силовые способности играют важную роль в подготовке баскетболистов, а возраст 10–12 лет является благоприятным для их развития. Медицинболы наиболее предпочтительны в качестве отягощения при выполнении тренировочных и оценочных упражнений юными баскетболистами. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств показала наличие у исследуемых среднего уровня в прыжках в длину с места и низкого — в прыжках вверх и метании медицинбола, что свидетельствует о необходимости регулярного использования скоростно-силовых упражнений на тренировочных занятиях.

1. *Вавилов А. Л., Парфенов В. С.* Развитие скоростно-силовых способностей у юношей-баскетболистов 14–16 лет в тренировочном процессе с использованием утяжелителей // Вестн. Шадр. гос. пед. ун-та. — 2021. — № 2 (50). — С. 38–42.

2. *Головин М. С., Седов Д. В., Колмогоров А. Б.* Развитие скоростно-силовых качеств баскетболистов 10–13 лет средствами упражнений с медболами // Вестн. спортив. науки. — 2021. — № 6. — С. 23–27.

3. *Кудряшов Е. В.* Особенности развития быстроты и скоростно-силовых качеств у баскетболисток массовых разрядов // Пед.-психол. и медико-биол. проблемы физ. культуры и спорта. — 2015. — Т. 10, № 2. — С. 69–73.

4. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры : учеб. для высш. учеб. зав. физкультур. профиля. — М. : Спорт, 2025. — 520 с.

5. Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных форм. Часть I. — Энцикл. двигат. заданий-тестов для спортивно-оздоров. соревнований-состязаний по программе «Демениада» / под общей ред. Е. А. Полынской. — Липецк : Информ.-аналит. центр развития физ. культуры и спорта Липец. обл., 2008. — 34 с.

6. *Подливаев Б. А., Тарасова Л. В., Курашвили В. А.* Динамика показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10–12 лет // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 8 (186). — С. 242–247.

7. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М. : Академия, 2020. — 480 с.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» : приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 24 января 2022 г. № 40. — Саратов : Вуз. образование, 2022. — 26 с.