

Розвиток швидкості у хлопців 10-12 років в процесі занять баскетболом

Мусієнко А. В., Цуркан А. Є.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Розвиток швидкісних якостей у підлітків є одним із ключових аспектів спортивної підготовки, особливо в ігрових видах спорту, таких як баскетбол. Вікові особливості хлопців 10-12 років вимагають використання безпечних, поступових та спеціально структурованих тренувальних програм.

Ключові слова: баскетбол; швидкість; вибухова сила; спринт; пліометрія.

Вступ. Швидкість є однією з базових рухових якостей, поряд із силою, витривалістю та гнучкістю, що визначає ефективність спортивної діяльності в ігрових видах спорту, зокрема баскетболі. У дітей 10–12 років розвиток швидкісних здібностей відбувається активніше через високий рівень пластичності нервово-м'язової системи та сприятливі гормональні умови. Швидкість проявляється як здатність максимально швидко виконувати рухи та ефективно реагувати на зовнішні стимули. У баскетболі це включає прискорення, зміни напрямку руху, швидке виконання передач та кидків, а також реакцію на дії суперника та м'яча.

У сучасній спортивній науці швидкість визначається як комплексна фізична якість, що характеризується здатністю організму швидко реагувати та ефективно виконувати рухи протягом короткого часу. Виділяють реактивну швидкість, яка проявляється у швидкій відповіді на зовнішні сигнали, рухову або кінетичну швидкість, що визначає здатність виконувати рухи з максимальною швидкістю, а також комбіновану швидкість, яка інтегрує ці компоненти в умовах ігрової діяльності. У баскетболі всі зазначені прояви швидкості взаємопов'язані та реалізуються в умовах високої інтенсивності та обмеженого часу (Коротюк, 2022).

Мета дослідження – визначити особливості розвитку швидкісних здібностей у хлопців 10–12 років у процесі занять баскетболом та обґрунтувати ефективні методичні підходи до їх удосконалення.

Результати дослідження. Фізіологічно розвиток швидкості у дітей базується на функціонуванні нервової та м'язової систем, енергетичних можливостей організму та співвідношенні типів м'язових волокон. У хлопців 10–12 років переважають швидкі скорочувальні м'язові волокна, що створює сприятливі умови для розвитку швидкісних здібностей. Нервова система в цьому віці характеризується високою пластичністю, що забезпечує ефективне формування нейром'язових зв'язків, необхідних для виконання швидких рухів.

Період 10–12 років відноситься до молодшого підліткового віку, коли відбувається інтенсивне формування фізичних якостей, включаючи

швидкість. Фізіологічно серцево-судинна та дихальна системи ще не досягли повної зрілості, тому необхідно чергувати інтенсивні вправи з відновлювальними паузами. Психологічно діти цього віку мають високий рівень мотивації до ігрових видів спорту, проте потребують чітких інструкцій та контролю, що важливо для безпечного і ефективного розвитку швидкості.

Специфіка баскетболу полягає в постійній зміні темпу гри, необхідності швидко переміщуватися майданчиком, миттєво реагувати на дії суперника та приймати рішення в обмежений проміжок часу. Швидкісні прояви в баскетболі мають як циклічний характер, що проявляється у коротких спринтах, так і ациклічний, який включає раптові ривки, старту з місця та швидкі зупинки. Тому розвиток швидкості у хлопців 10–12 років повинен здійснюватися з урахуванням цієї різноманітності рухових дій.

Ефективність розвитку швидкості значною мірою залежить від правильної організації тренувального процесу. Доцільним є використання спринтів на короткі дистанції, вправ зі стартом з різних положень, реактивних вправ та пліометричних елементів, які сприяють розвитку вибухової сили та швидкісних можливостей (Крезіу et. al., 2023). Вправи швидкісної спрямованості доцільно виконувати на початку основної частини тренування, коли нервова система перебуває у найбільш працездатному стані. Завершення тренування відновлювальними вправами сприяє зниженню втоми та закріпленню тренувального ефекту.

Важливим чинником є дотримання оптимального співвідношення між інтенсивністю вправ і тривалістю відпочинку. Для хлопців 10–12 років ефективним є виконання швидкісних вправ у коротких серіях з повним або майже повним відновленням. Недостатній відпочинок може призводити до зниження швидкості виконання рухів та негативно впливати на формування рухових навичок.

Індивідуалізація навантажень з урахуванням фізичних особливостей дітей забезпечує безпечний та ефективний розвиток швидкісних здібностей. Оптимальна частота тренувань для дітей 10–12 років становить 2–3 рази на тиждень, що дозволяє підтримувати мотивацію та відновлювати ресурси організму (Поплавський et. al., 2019).

Сучасна спортивна практика використовує комплексний нейром'язовий тренінг, пліометричні вправи та спринти, що стимулюють розвиток швидкості та вибухової сили. Варіативність та періодизація навантажень допомагають уникнути перевтоми, зберегти мотивацію та забезпечити систематичний прогрес. Індивідуальний підхід дозволяє адаптувати програму під фізичні та психологічні особливості учнів. Технологічні методи, такі як датчики руху та відеоаналіз, дозволяють оцінювати швидкість рухів та ефективність тренувань, що підвищує результативність процесу та стимулює дітей до самовдосконалення.

Таким чином, розвиток швидкісних здібностей у підлітків 10–12 років є ключовим аспектом спортивної підготовки, особливо в ігрових видах спорту. Ефективність тренувань забезпечується систематичним використанням спринтів, реактивних і пліометричних вправ, поступовим збільшенням

навантаження, індивідуалізацією програм та періодизацією тренувань. Дотримання цих підходів сприяє підвищенню швидкості рухів, вибухової сили та фізичної готовності підлітків.

Висновки. Розвиток швидкості у підлітків 10–12 років досягається через поступові та спеціально структуровані тренування. Ефективними засобами є спринти, реактивні вправи та пліометрія. Індивідуальний підхід та періодизація навантажень забезпечують безпеку та максимальний ефект. Сучасні технології допомагають контролювати результати та стимулюють мотивацію дітей.

Література

- Коротюк, К.Д. (2022). *Теоретичні основи розвитку фізичних якостей юних баскетболістів*. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19477/1/41.pdf>
- Крезіу, А.Р., Ісені, А., Теодор, Д.Ф., Кройтору, Г., & Бадау, Д. (2023). Вплив 12 тижнів моделі пліометричної тренувальної програми на швидкість і вибухову силу у підлітків. *Прикладні науки*, 13(5), 2776. URL: <https://doi.org/10.3390/app13052776>
- Поплавський, Л.Ю., Маслова, О.В., & Безмилов, М.М. (за ред.) (2019). *Баскетбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю* Київ. URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/01/navchalna-prohrama-z-basketbolu.pdf>

Відомості про авторів:

Мусієнко Антон Володимирович: доктор філософії PhD (фізичне виховання та спорт), викладач кафедри Теорії, методики та практики фізичного виховання, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
<https://orcid.org/0009-0006-7056-4313> ;

E-mail: anton.musienko@hnpu.edu.ua

Цуркан Анастасія Євгенівна: здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, факультету фізичного виховання в спорті, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
E-mail: tsurkan.anastasiy@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.