

# Скоростно-силовая подготовка юных баскетболистов 13–14 лет в зависимости от игрового амплуа

Наталья Нестеренко, Александр Соловей

## АННОТАЦИЯ

Разработана и экспериментально обоснована методика скоростно-силовой подготовки баскетболистов 13–14 лет в годичном цикле на этапе предварительной базовой подготовки, построенная на основе рационального применения дифференцированных средств, в зависимости от специфики соревновательной деятельности игроков всех игровых амплуа. Экспериментальная методика предусматривает общее количество часов согласно действующей программе ДЮСШ 1999 г. и перераспределение содержания специальной физической подготовки. Особенностью методики был дифференцированный подход в планировании скоростно-силовой подготовки с использованием блочной системы: каждый из блоков включал комплексы упражнений, которые направлены на развитие скоростно-силовых качеств для игроков всех игровых амплуа. Тренировочные блоки отвечали игровой специализации спортсменов и различались по содержанию применяемых упражнений. Направленность нагрузки регулировалась количеством повторений, продолжительностью выполнения и продолжительностью интервалов отдыха. Физические качества развивались в зависимости от значимости ведущих факторов структуры скоростно-силовой подготовленности баскетболистов разных игровых амплуа.

**Ключевые слова:** юные баскетболисты, скоростно-силовая подготовка, игровое амплуа, дифференцированный подход, предварительная базовая подготовка.

## SUMMARY

The technique was developed and experimentally substantiated for speed-strength training of 13–14 years old basketball players over an annual cycle at the stage of preparatory basic training that is based on the rational use of differentiated tools, depending on the specifics of competitive activity of players with different playing positions. Experimental methodology involves the total number of training hours in compliance with the current program for Children-youth sports schools from 1999 and redistribution of the content of special physical preparation. A feature of the technique was a differentiated approach to the planning of speed-strength training involving the use of block system: each of the blocks included the sets of exercises focused on the development of speed-strength qualities of players with different playing positions. Training blocks met the playing specialization of athletes and differed in content of applied exercises. The focus of training load was determined by the number of repetitions, duration of exercise and duration of rest intervals. Physical qualities evolved depending on the importance of the leading factors in the structure of the speed-strength preparedness of basketball players with different playing position.

**Keywords:** young basketball players, speed-strength training, playing position, differentiated approach, preparatory basic training.

**Постановка проблемы.** Характерной тенденцией развития современного баскетбола, по мнению многих специалистов, является дальнейшее повышение интенсивности и жесткости игры, увеличение количества сложных и неожиданных игровых ситуаций [2, 8, 14].

Современный баскетболист должен обладать совершенным технико-тактическим мастерством, быстро ориентироваться в игре, принимать правильные решения и быстро их реализовывать. Ему приходится выполнять сложные игровые действия в условиях постоянно возрастающего активного противодействия соперника, при дефиците времени и пространства [3, 16].

Все это базируется на высоком уровне физической подготовленности игроков, в основе которого лежит способность проявления каждым баскетболистом игрового атлетизма в процессе соревновательной деятельности. Современные требования к уровню развития физических качеств заключаются в обеспечении возможности игроков выполнять сложные технические приемы и активные тактические взаимодействия на высокой скорости, в условиях силового прессинга, удерживать высокую интенсивность игры до последних секунд матча [22].

В настоящее время в баскетболе произошли значительные изменения в правилах проведения соревнований, в структуре игровой деятельности, которая характеризуется значительным смещением акцентов на усиление защитных действий и технических возможностей отдельных игроков, а также в увеличении продолжительности соревновательного периода и количества официальных игр. Согласно правилам современного баскетбола, сокращено время на выполнение атакующих действий и вывода мяча в передовую зону. Данные изменения требуют от команд применения быстрых, основанных на индивидуальных способностях игроков тактических схем в нападении. Предоставление возможности защитнику использовать более активные действия привели к возникновению контактной силовой борьбы как под кольцом,

так и по всей площадке. Баскетболисты разных игровых амплуа и принимающие участие в соревнованиях разного уровня все чаще используют в нападении бросок сверху как наиболее точный, который усложняет блокировку, требует проявления высокого уровня развития скоростно-силовой подготовки [11].

Исследования [9, 11] свидетельствуют о том, что на современном этапе развития спортивных игр эффективность технико-тактических действий зависит от многих факторов, ведущим из которых является скоростно-силовая подготовленность спортсменов. Проблема рационализации средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов постоянно находится в поле зрения ученых и практиков спорта [6, 14]. В последнее время актуализируется ряд аспектов, касающихся оптимального соотношения нагрузок различной направленности, последовательности их включения в скоростно-силовую подготовку баскетболистов разного уровня мастерства и подготовленности [12].

Тенденция к участию баскетболистов на соревнованиях европейского уровня с 13–14 лет приводит к ускорению распределения игроков за игровым амплуа уже на этапе предварительной базовой подготовки. В связи с увеличением объема соревновательной деятельности и со спецификой технико-тактических действий игроков разных амплуа происходит снижение объемов специальной физической подготовки в годичном цикле, что не учтено в действующей учебной программе для ДЮСШ (1999 г.).

Практическое решение обозначенной проблемы требует разработки более современных методик, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, с учетом дифференцированного подхода в зависимости от игровой специализации, морфофункциональных особенностей и сенситивных периодов развития физических качеств [1, 10, 16].

Анализ научных источников позволил выявить лишь отдельные аспекты указанной проблемы, прежде всего касающиеся

баскетболистов высокой квалификации [7, 13, 15]. Следует заметить, что дифференциация средств подготовки в связи с игровым амплуа имеет особое значение [19], это касается и дифференцировки в развитии основных компонентов скоростно-силовой подготовленности на протяжении годичного цикла.

Следовательно, обоснование, разработка и экспериментальное внедрение методики скоростно-силовой подготовки баскетболистов 13–14 лет, которая предусматривает дифференцированное распределение тренировочных средств и нагрузок в зависимости от игрового амплуа и учитывает период годичного цикла подготовки, характер корреляционной связи уровня технической подготовленности с отдельными компонентами их физического развития, будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности юных игроков. Решение обозначенной проблемы является актуальным и имеет практическое применение.

Работа выполнена согласно Сводному плану научно-исследовательской работы Министерства образования и науки, молодежи и спорта на 2011–2015 гг. по теме 2.6 «Теоретико-методические основы совершенствования тренировочного процесса и соревновательной деятельности в структуре многолетней подготовки спортсменов» (номер госрегистрации 0111U001168).

**Цель исследования** – научно обосновать, разработать и экспериментально проверить методику скоростно-силовой подготовки баскетболистов 13–14 лет в зависимости от игрового амплуа для повышения эффективности соревновательной деятельности.

**Методы и организация исследования.** В данном исследовании использованы: анализ и обобщение научно-методических литературных источников, данных сети Интернет, педагогическое наблюдение и анализ соревновательной деятельности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось в специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва № 5 и спортивном клубе «Академия-АТСУ» города Днепропетровска. Изучено состояние научно-методической литературы по вопросу скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов, рассмотрены современные

подходы к планированию учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов. Проведен педагогический эксперимент, в ходе которого была определена эффективность экспериментальной методики. Баскетболисты 13–14 лет, участвовавшие в эксперименте, были разделены на две группы: экспериментальную (30 спортсменов СДЮСШОР № 5) и контрольную (30 спортсменов СК «Академии-АТСУ»); распределение по игровым амплуа в каждой группе был такой: защитников – 11 нападающих – 11 центровых – 8. Контрольная группа занималась по учебной программе для ДЮСШ и СДЮСШОР по баскетболу.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки баскетболистов, направленной на всестороннее и специализированное физическое развитие, совершенствование жизненно важных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья спортсменов. От уровня физической подготовленности баскетболистов зависят быстрота и качество овладения техникой, тактикой игры и спортивные достижения игроков команды.

Степень развития двигательных качеств определяется содержанием и формой проведения физических упражнений, на которых строится игровая деятельность баскетболистов. В повседневной практической работе проблемы двигательной подготовки решаются главным образом поэтапным совершенствованием отдельных сторон спортивной тренировки с явным преимуществом тактической. Но на практике эти рекомендации почти никогда не реализуются, прежде всего, в связи с низким уровнем двигательных возможностей баскетболистов. Кроме того, снижение величины и характера нагрузок приводит к усредненному волнообразным перепадам уровня общей и специальной работоспособности спортсменов.

В разработанной методике развитие физических качеств и навыков спортсменов мы рассматривали как часть единого процесса двигательной подготовки.

Такой комплексный подход к проблеме двигательной подготовки ставил большие требования к выбору тренировочных средств и методов, дозированию тренировочных упражнений. Поэтому во много раз

возросла роль специальных упражнений, которые по динамике нервно-мышечных усилий и внешней структуре приближены к специфическим технико-тактическим упражнениям.

Направленность тренировочных упражнений обусловлена степенью воздействия на развитие того или иного физического качества. В баскетболе эти качества проявляются комплексно. Однако чтобы эффективно воздействовать на развитие какого-либо конкретного качества, целесообразно учитывать также компоненты тренировочной нагрузки: объем и интенсивность выполняемого упражнения, продолжительность интервалов отдыха между выполнением упражнений и характер отдыха в пределах этих интервалов, число повторений упражнения, количество серий, координационную сложность упражнения, количество игроков, выполняющих упражнение. Регулирование величин этих компонентов создает возможность избирательно воздействовать на развитие физических качеств, что, бесспорно, ведет к оптимизации учебно-тренировочного процесса. Все эти компоненты недостаточно полно освещены в программе для ДЮСШ и СДЮСШОР. В связи с этим тренерам зачастую в учебно-тренировочном процессе приходится опираться на собственную интуицию и личный опыт.

Учитывая утвержденный календарь соревнований, учебную программу ДЮСШ, особенности построения тренировочного процесса, а также возрастные особенности нами было взято за основу двухцикловое планирование тренировочного процесса баскетболистов 13–14 лет.

Согласно календарю соревнований, первый и второй макроциклы отличались по своему содержанию и продолжительности. В первом макроцикле подготовительный период был разделен на четыре мезоцикла: втягивающий (15 %), базовый (18 %), контрольно-подготовительный (17 %) и предсоревновательный (16 %); каждый из них имел свои задачи.

Подготовительный период второго макроцикла включал в себя два мезоцикла: базовый (30 %) и контрольно-подготовительный (25 %), где решались задачи: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности. Главной задачей было подведение спортсменов к наивысшей спортивной

форме для выступления на финальных играх Всеукраинской юношеской баскетбольной лиги.

Построение скоростно-силовой подготовки в мезоциклах позволяет четко спланировать учебно-тренировочный процесс, учитывая главную задачу периода или этапа подготовки, а также обеспечить оптимальную динамику нагрузок, рациональное сочетание разных методов и средств подготовки. Учи-

таявая особенности подготовки юных спортсменов, каждый из четырех мезоциклов отличался направленностью в зависимости от специфичности и степени сложности развития их скоростно-силовых качеств.

Придерживаясь мнения ряд авторов [18, 20, 21], скоростно-силовая подготовка осуществлялась в комплексном развитии силовых и скоростных качеств, быстроты и прыгучести (табл. 1).

Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности работой, широким использованием занятий с большими нагрузками.

Направленность специальной физической подготовленности характеризовалась развитием силовых и скоростных качеств, а также прыгучести, быстроты, скоростной выносливости.

Экспериментальная методика планировалась по принципу перераспределения времени и содержания специальной физической подготовки ежемесячно с сохранением основного количества часов в год (157) в соответствии с учебной программой СДЮСШОР.

Планирование скоростно-силовой подготовки осуществлялось с использованием блочной системы: каждый из блоков включал комплексы упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств для игроков всех игрового амплуа.

Для защитников – упражнения с преимущественной направленностью на развитие скоростной выносливости и стартовой скорости; для нападающих – упражнения, прежде всего, для развития специальных координационных способностей и скоростно-силовых качеств; для центровых – упражнения с преимущественной направленностью на развитие скорости, специальных координационных способностей, скоростно-силовых качеств.

Все упражнения в каждом микроцикле отличались: направленностью (на развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, скорости и прыгучести), величиной нагрузки (малая, средняя, большая), специализированной нагрузкой (выполнение упражнений без мяча и с мячом) продолжительностью занятия (45–60 мин), взаимодействием с партнером. Специально-подготовительные упражнения, в зависимости от направленности, выполнялись в разных частях тренировочного занятия: скоростные и скоростно-силовые – после разминки в начале основной части, силовые – во второй половине основной части. Экспериментальные занятия проводились пять раз в неделю при структуре микроцикла 3–1–2–1. Всего за период эксперимента в первом макроцикле было проведено 100 занятий, во втором – 90.

С целью экспериментальной оценки эффективности разработанной нами методики скоростно-силовой подготовки баскетболистов 13–14 лет в зависимости от игрового

ТАБЛИЦА 1 – Структура методики скоростно-силовой подготовки баскетболистов 13–14 лет в зависимости от игрового амплуа

Периоды годового цикла, этапы	Типы мезоциклов	Месяц	Блоки упражнений
I макроцикл			
Подготовительный период – общеподготовительный, специально-подготовительный этапы	Втягивающий, базовый, специально-подготовительный, предсоревновательный	Август–ноябрь	<p><i>Блок № 1.</i> Упражнения на развитие прыгучести 3 – 10%; Н – 10%; Ц – 15%</p> <p><i>Блок № 2.</i> Упражнения на развитие силы 3 – 10%; Н – 10%; Ц – 10%</p> <p><i>Блок № 3.</i> Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств 3 – 15%; Н – 25%; Ц – 10%</p> <p><i>Блок № 4.</i> Упражнения на развитие скорости 3 – 20%; Н – 15%; Ц – 20%</p> <p><i>Блок № 5.</i> Упражнения на развитие скоростной выносливости 3 – 35%; Н – 10%; Ц – 10%</p> <p><i>Блок № 6.</i> Упражнения на развитие специальных координационных способностей 3 – 10%; Н – 30%; Ц – 15%</p>
Соревновательный период	Соревновательный	Ноябрь – февраль	<i>Блок № 1.</i> Упражнения на развитие прыгучести 3 – 10%; Н – 10%; Ц – 15%
II макроцикл			
Подготовительный период – специально-подготовительный этап	Базовый, контрольно-подготовительный	Март – апрель	<p><i>Блок № 1.</i> Упражнения на развитие прыгучести 3 – 10%; Н – 10%; Ц – 15%</p> <p><i>Блок № 2.</i> Упражнения на развитие силы 3 – 10%; Н – 10%; Ц – 10%</p> <p><i>Блок № 4.</i> Упражнения на развитие скорости 3 – 20%; Н – 15%; Ц – 20%</p> <p><i>Блок № 5.</i> Упражнения на развитие скоростной выносливости 3 – 35%; Н – 10%; Ц – 10%</p> <p><i>Блок № 6.</i> Упражнения на развитие специальных координационных способностей 3 – 10%; Н – 30%; Ц – 15%</p>
Соревновательный период	Предсоревновательный, соревновательный	Май – июнь	<p><i>Блок № 1.</i> Упражнения на развитие прыгучести 3 – 10%; Н – 10%; Ц – 15%</p> <p><i>Блок № 3.</i> Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств 3 – 15%; Н – 25%; Ц – 10%</p>
Переходный период	Восстановительный	Июль–август	Активный отдых, выполнение индивидуальных заданий <i>Блоки № 1–6</i>

Примечание. З – защитники; Н – нападающие; Ц – центровые.

амплуа были изучены особенности динамики уровня специальной физической и технической подготовленности экспериментальной группы в годичном цикле подготовки.

Полученные данные свидетельствуют, что в экспериментальной группе наблюдались достоверные ( $p < 0,05-0,001$ ) изменения в тестах «Бег 6 м» и «Бег 20 м» у центровых и защитников, в контрольной группе достоверные изменения были только у защитников по тесту «Бег 6 м».

При анализе взрывной силы у юных баскетболистов разных игровых амплуа были получены показатели, которые достоверно ( $p < 0,05$ ) выше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Применение предложенной методики в экспериментальной группе способствовало достоверным изменениям у центровых ( $p < 0,01$ ) и нападающих ( $p < 0,05$ ) в тестах «Прыжок вверх с места» и «Прыжок в длину с места».

Оценка скоростно-силовых качеств в течение всего эксперимента свидетельствует о положительной динамике показателей в экспериментальной группе. Прирост показателей в тесте «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 30 с» наблюдался у центровых ( $p < 0,001$ ), нападающих ( $p < 0,001$ ) и защитников ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе достоверных ( $p > 0,05$ ) изменений не произошло. Результаты показателей теста «Серийная прыгучесть за 20 с» менялись в экспериментальной и контрольной группах на протяжении педагогического эксперимента. Полученные после эксперимента данные достоверно улучшились в экспериментальной группе у центровых ( $p < 0,001$ ), нападающих ( $p < 0,05$ ) и защитников ( $p < 0,05$ ); в контрольной вероятных изменений не произошло при  $p > 0,05$ .

Проведенный педагогический эксперимент свидетельствует об эффективности разработанной методики, направленной на повышение уровня исследуемых факторов скоростно-силовой подготовки, в экспериментальной группе за счет перераспределения объемов нагрузки.

За время эксперимента у испытуемых произошли изменения уровня технической подготовленности. Они более выражены в экспериментальной группе, чем в контрольной. Как свидетельствуют данные, юные баскетболисты различных игровых амплуа экспериментальной группы в конце эксперимента показали достоверно высокие результаты по всем показателям.

По тесту «40 бросков» улучшились показатели в экспериментальной группе у центровых, нападающих и защитников ( $p < 0,001$ ); в контрольной группе – только у защитников. Но эти изменения не были достоверными ( $p < 0,05$ ). Показатели в тесте «Процент попадания средних бросков» в экспериментальной группе после окончания педагогического эксперимента достоверно улучшились у центровых ( $p < 0,001$ ), нападающих ( $p < 0,001$ ) и защитников ( $p < 0,001$ ). В контрольной группе улучшение зафиксировано у центровых и защитников ( $p < 0,05$ ). В тесте «Ведение мяча 20 м» в экспериментальной группе улучшение показателей незначительное – у центровых ( $p < 0,001$ ), нападающих ( $p < 0,05$ ) и защитников ( $p < 0,05$ ); показатели контрольной группы остались без достоверных изменений ( $p > 0,05$ ).

Обобщая приведенные данные, следует отметить, что разработанная экспериментальная методика способствовала повышению уровня скоростно-силовой подготовленности баскетболистов разных игровых амплуа после педагогического эксперимента, что позволило повысить эффективность выполнения технико-тактических действий в соревновательной деятельности. Были проанализированы показатели технико-тактических действий – результативность и процент попадания 2-очковых, 3-очковых и штрафных бросков, а также количество потерь и набранных очков игроками, перехватов и подборов на своем щите.

Оценка динамики показателей основных технико-тактических действий соревновательной деятельности выявила достоверное ( $p < 0,05$ ) улучшение результативности и процента попаданий 2-очковых, 3-очковых бросков у защитников и нападающих, положительную динамику улучшения игры у центровых, улучшение показателей подборов, блок-шотов у центровых и перехватов мяча у защитников. Зафиксированы лучшие показатели по результативности и проценту попадания штрафных бросков у игроков разных амплуа, а также уменьшение количества потерь мяча.

Полученные результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе достаточно четко наблюдается тенденция прироста уровня скоростно-силовой подготовленности баскетболистов разных игровых амплуа и улучшение их технического мастерства.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о значительных возможностях повышения уровня развития скоростно-силовых качеств баскетболистов разных игровых амплуа в качестве основного фактора повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

#### Выводы:

1. По результатам проведенного анализа научно-методической литературы установлено, что реализация технических действий баскетболистов при соревновательной деятельности требует высокого уровня проявления скоростно-силовых качеств. Несмотря на наличие большого количества исследований, направленных на совершенствование процесса специальной физической подготовки баскетболистов на различных этапах многолетней подготовки, основной проблемой является поиск современных подходов к планированию процесса скоростно-силовой подготовки в годичном цикле на этапе предварительной базовой подготовки с учетом рационального применения средств в зависимости от специфики соревновательной деятельности игроков разных игровых амплуа.

2. Методика скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов 13–14 лет характеризуется направленностью тренировочных нагрузок и характером средств развития физических качеств с учетом игровых амплуа баскетболистов (для защитников – скоростная выносливость и стартовая скорость, для нападающих – скоростно-силовые качества, специальные координационные способности, для центровых – скорость, скоростно-силовые качества, специальные координационные способности); последовательным решением частных задач скоростно-силовой подготовки в годичном тренировочном цикле; повышением специальной скоростно-силовой подготовленности и совершенствованием навыков реализации двигательного потенциала в соревновательной деятельности; применением целенаправленных комплексных упражнений в качестве средств развития скоростно-силовых качеств.

Внедренная в учебно-тренировочный процесс баскетболистов СДЮСШОР № 5 методика скоростно-силовой подготовки подтвердила свою эффективность, о чем свидетельствуют данные педагогического эксперимента. Разработанная нами методика скоростно-силовой подготовки для игроков разных игровых амплуа представляет план действий, позволяющий тренеру оптимизи-

ровать тренировочный процесс, используя дифференцированный подход и учитывая специфику игровых позиций спортсменов.

Данные, полученные в ходе исследования, подтвердили, что внедрение предложен-

ной методики скоростно-силовой подготовки баскетболистов 13–14 лет разных игровых амплуа позволило повысить эффективность технико-тактических действий соревновательной деятельности ( $p < 0,05–0,001$ ).

**Перспективы дальнейших исследований** связаны с разработкой научно обоснованных рекомендаций по совершенствованию скоростно-силовых качеств на разных этапах многолетней подготовки.

## ■ Литература

1. Ал Тай Хусейн. Обучение индивидуальным защитным действиям баскетболистов 16–18 лет на основе их типологических особенностей: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ал Тай Хусейн. — СПб., 2012. — 24 с.
2. Андриущенко Л.Б. Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высшей лиги в группах высшего спортивного мастерства: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л.Б. Андриущенко. — М., 1988. — 24 с.
3. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методологічні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Р.Ф. Ахметов. — К., 2006. — 467 с.
4. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення) / Л.Ю. Поплавський, В.Г. Окіпняк. — К., 1999. — 123 с.
5. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М.Портнов. — М.: Сов. спорт, 2012. — 100 с.
6. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система подготовки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. — 2005. — № 4 — С. 2–14.
7. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток за способами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец.: 24.00.01 / Т.В. Вознюк. — Вінниця, 2005. — 243 с.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. — К.: Олимп. лит., 2002. — 296 с.
9. Горбашёв И.А. Дифференцированное совершенствование скоростно-силовой подготовленности баскетболистов разных игровых амплуа: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / И. А. Горбашев. — М., 1984. — 178 с.
10. Дорошенко Э.Ю. Моделирование технико-тактических действий как фактор управления соревновательным процессом и подготовкой баскетболисток высокой квалификации / Э.Ю. Дорошенко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2013. — № 10. — С. 29–34.
11. Еремін І.В. Развитие прыгучести у баскетболистов 15–16 лет на основе системной организации скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И.В. Еремін. — Майкоп, 2007. — 24 с.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. — 3-е изд. — М.: Сов. спорт, 2009. — 200 с.
13. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / Ж.Л. Козина. — К.: 2010. — 45 с.
14. Корягин В.М. Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов / В.М. Корягин // Теория та методика фіз. виховання. — Х., 2011. — № 10. — С. 3–7.
15. Кулаков В.И. Технико-тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе моделирования показателей соревновательной деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.И. Кулаков. — Волгоград, 2012. — 23 с.

## ■ References

1. Al Tai Hussein. Training to individual defensive actions basketball players of 16–18 years old taking into account their typological features: avtoref. of diss. ... Cand. of Sci. in Pedagogy: spec. 13.00.04 «Theory and methodology of physical education, sports training, and health enhancing physical culture» / Al Tai Hussein. — SPb., 2012. — 24 p.
2. Andriushchenko L.B. Specialized preparation of young female basketball players to the competitive activity in major league teams in groups of higher sports mastery : avtoref. of diss. ... Cand. of Sci. in Pedagogy : spec. 13.00.04 «Theory and methodology of physical education, sports training, and health enhancing physical culture» / L.B. Andriushchenko. — Moscow, 1988. — 24 p.
3. Akhmetov R.F. Theoretical-methodological bases of the management of multi-year preparation of athletes in speed-strength sports (based on the material of height jumping): avtoref. dis. ... Cand. of Sciences in physical education and sport: speciality 24.00.01 «Olympic and professional sport» / R.F. Akhmetov. — Kyiv, 2006. — 467 p.
4. Basketball. Training program for specialized children-youth schools of Olympic reserve and schools of highest sports mastery (studying-training groups and groups of sports advancement) / L.Yu. Poplavskii, V.G. Okipniak. — Kyiv, 1999. — 123 p.
5. Basketball. Tentative program for sports training for children and youth sports schools, and specialized children and youth schools of Olympic reserve / Yu. M. Portnov. — Moscow: Sovetskii sport, 2012. — 100 p.
6. Verkhoshanskiy Yu.V. Theory and methodology of sports training: block system for preparation of high-class athletes / Yu. V. Verkhoshanskiy // Theory and practice of physical culture. — 2005. — N 4. — P. 2–14.
7. Vozniuk T.V. Optimization of the training process of qualified female basketball players by means of speed-strength direction at the precompetitive stage of preparation: Dis. ... Cand. of Sciences in physical education and sport: spec.: 24.00.01 / T.V. Vozniuk. — Vinnytsia, 2005. — 243 p.
8. Volkov L.V. Theory and methods of child and youth sports / L.V. Volkov. — Kyiv: Olympic literature, 2002. — 296 p.
9. Gorbashhev I.A. Differential improvement of speed-strength preparedness of basketball players with different playing positions: diss. ... Cand. of Sci. in Pedagogy : spec. 13.00.04 / I.A. Gorbashhev — Moscow, 1984. — 178 p.
10. Doroshenko E. Yu. Modeling of technical and tactical actions as a factor in the management of competitive process and preparation of highly qualified female basketball players / E. Yu. Doroshenko // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. — 2013. — N 10. — P. 29–34.
11. Eremin I.V. Development of jumping ability in 15–16 years old basketball players on the basis of systemic organization of speed-strength training: avtoref. of diss. ... Cand. of Sci. in Pedagogy : spec. 13.00.04 «Theory and methodology of physical education, sports training, and health enhancing physical culture» / I.V. Eremin. — Moscow, 2007. — 24 p.
12. Zatsiorsky V.M. The physical qualities of an athlete: the basics of theory and methodology of education / V.M. Zatsiorsky. - 3-d ed. — Moscow: Sovetskii sport, 2009. — 200 p.
13. Kozina G.L. Theoretical and methodological foundations of the individualization of teaching and training process of the athletes in team sports: avtoref. dis. ... Cand. of Science in physical education and sport: spec. 24.00.01 «Olympic and professional sport» / G.L. Kozina. — Kyiv, 2010. — 45 p.
14. Koriagin V.M. Theoretical and methodological foundations of the system of preparation of young basketball players / V.M. Koriagin // Teoriya i metodyka fizychnogo vykhovannia. — 2011. — N 10. — P. 3–7.
15. Kulakov V.I. Technical and tactical training of qualified basketball players on the basis of modeling the indicators of competitive activity: avtoref. of diss. ... Cand. of Sci. in Pedagogy : spec. 13.00.04 «Theory and methodology of physical education, sports training, and health enhancing and adaptive physical culture» / V.I. Kulakov. — Volgograd, 2012. — 23 p.
16. Maksimenko I.G. Theoretical and methodical bases of preparation of youth athletes in team sports: avtoref. of dis. ... Dr. of Sciences in physical education and sport:

16. Максименко І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / І.Г. Максименко. — К., 2010. — 44 с.
17. Мітова О.О. Технічна підготовка баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі розвитку сенсорних функцій / О.О. Мітова, В.В. Василенко // Молода спорт. наука України: зб. наук. ст. — Т. 2, вип. 10. — Л.: ЛДДФК, 2011. — С. 35–41.
18. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2007. — 336 с.
19. Сонина Н.В. Дифференцированный подход к физической и технической подготовке баскетболистов 15–16 лет с учетом игрового амплуа / Н.В. Сонина // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы III междунар. научн. практ. конф. молодых ученых. — Минск, 2008. — С. 149–153.
20. Хромаев З.М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: дис. ... канд. пед. наук: спец. 24.00.01 / З.М. Хромаев. — К., 1997. — 189 с.
21. Хромаев З.М. Упражнения баскетболиста / З.М. Хромаев, Е.В. Мурзин, А.В. Обухов, С.Г. Зашук. — К.: Друкарня ДУС, 2006. — 128 с.
- speciality 24.00.01 «Olympic and professional sport» / I.G. Maksimenko. — Kyiv, 2010. — 44 p.
17. Mitova O.O. Technical preparation of basketball players at the stage of specialized basic training on the basis of the development of sensory functions / O.O. Mitova, V.V. Vasylenko // Youth sports science of Ukraine: collected scientific papers. — Is. 10. — Vol. 2. — Lviv: LSIPC, 2011. — С. 35–41.
18. Nesterovskii D.I. Basketball: Theory and methodology of teaching: study guide for students of higher educational institutions / D.I. Nesterovskii. — 3-d ed., stereotype. — Moscow: Akademia, 2007. — 336 p.
19. Sonina N.V. A differentiated approach to the physical and technical preparation of 15–16 years old basketball players with consideration of the playing position / N.V. Sonina // Actual problems of theory and methodology of physical culture, sport and tourism: Proc. of III Internat. scient.-pract. conf. of young scientists. — Minsk, 2008. — P. 149–153.
20. Khromaev Z.M. Preparation of highly skilled basketball players in the microcycles of competitive period: diss. ... Cand. of Sci. in Pedagogy : spec. 24.00.01 / Z.M. Khromaev. — Kyiv, 1997. — 189 p.
21. Khromaev Z.M. Exercise for basketball player / Z.M. Khromaev, E.V. Murzin, A.V. Obukhov, S. G. Zashchuk. — Kyiv: Drukarnia DUS, 2006. — 128 p.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Днепр, Украина  
natalya7373@mail.ru  
1soloveyaleksandr@gmail.com

Поступила 09.03.2016

## ІНФОРМАЦІЯ

С начала 2016/17 учебного года на базе кафедры медико-биологических дисциплин Национального университета физического воспитания и спорта Украины открывается магистратура по специализации «Спортивная диетология» в рамках специальности 8.01020201 «Спорт (по видам)».

Программа по специализации «Спортивная диетология» не имеет аналогов в Украине и включает пять учебных дисциплин, а также отдельный модуль по психологическим аспектам спортивной диетологии.

Общее количество кредитов, отведенных на программу специализации «Спортивная диетология», составляет 60 ECTS, количество часов — 1800, в том числе аудиторных — 666.

I. Программа учебной дисциплины «Биохимия питания» состоит из трех модулей:

1. Общие закономерности обмена веществ и энергии.
2. Обмен углеводов, жиров и белков в тканях организма, их взаимосвязь и роль в обеспечении мышечной деятельности.
3. Роль ферментов и витаминов в регуляции метаболизма.

Основной целью изучения учебной дисциплины «Биохимия питания» является освещение особенностей протекания химических процессов, обмена веществ и энергии в организме человека, метаболизма основных классов питательных веществ, а также изучение метаболических изменений в тканях организма при выполнении различных физических упражнений, утомлении, переутомлении и восстановлении, а также при отдельных метаболических наследственных заболеваниях.

II. Программа учебной дисциплины «Физиология питания и обмена веществ» состоит из двух модулей:

1. Физиологические основы процесса пищеварения.
2. Физиология обмена веществ и энергии.

Основной целью изучения учебной дисциплины «Физиология питания и обмена веществ» является раскрытие глубинных механизмов процессов пищеварения, обмена веществ и энергии в организме человека, а также изучение факторов, которые могут привести к перестройке этих механизмов при физической нагрузке, возникновении различных функциональных нарушений органов или систем органов, а также спортивных травм.

III. Программа учебной дисциплины «Основы диетологии» состоит из двух модулей:

1. Инструментарий и методы исследования в спортивной диетологии.
2. Психологические аспекты спортивной диетологии.

Основной целью изучения учебной дисциплины «Основы диетологии» является познание методов диетологии вообще и спортивной диетологии в частности для дальнейшего использования в сфере практического применения оценки особенностей пищевого статуса, потребностей организма на том или ином этапе подготовки спортсмена с учетом его индивидуальных характеристик.

IV. Программа учебной дисциплины «Спортивная диетология» является самой объемной (11 кредитов) и включает два модуля:

1. Диетологическое обеспечение подготовки спортсменов.
2. Диетологическое обеспечение лиц, занимающихся фитнесом.

Основной целью изучения данной учебной дисциплины является формирование представлений об основных принципах, по которым должно строиться базовое питание спортсменов. В задачи преподавания этой дисциплины входит освещение возможностей направленного действия различных пищевых продуктов на показатели физической работоспособности, а также здоровье спортсменов различной квалификации и лиц, занимающихся фитнесом.

V. Программа учебной дисциплины «Эргогенные средства в спорте», которая является завершающей, включает два модуля:

1. Теоретические основы использования в спорте фармакологических средств эргогенной направленности.
2. Практические аспекты применения в спорте фармакологических средств эргогенной направленности.

Программа построена с учетом необходимости получения магистрами основ специальных знаний относительно тех или иных гомеостатических перестроек в организме, которые формируют метаболическую основу формирования рационов и применения фармакологических средств нутрициологической направленности — диетических добавок и продуктов специального питания спортсменов.

Все программы учебных дисциплин специализации «Спортивная диетология» включают перечень современных источников литературы, в значительной степени зарубежных, что дает слушателям возможность получения не только предусмотренных программой, но и дополнительных знаний по предмету.