НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК

Макаренко В.А., Войнило С.В., Когут А.М.

г. Минск, Беларусь

The article deals with some aspects of the system of sports training players

В настоящее время отмечается постоянный рост популярности женского спорта. Это обусловливает необходимость проведения целенаправленных научных исследований по его сопровождению. Причем в первую очередь, как нам представляется, необходимо обратить внимание на изучение морфофункциональных и психических особенностей женщин-спортсменок. Тем более, что данные направления обозначенной проблемы ещё не получили должного освещения в научной литературе, не в полной мере определена специфика в подготовке женщин-спортсменок в целом по сравнению со спортсменами-мужчинами, глубоко не изучены особенности адаптивных процессов в женском организме, в том числе и в психике под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок. Ведь бурный рост спортивных достижений и спортивной конкуренции между участниками спортивных соревнований требует все больших усилий и времени для подготовки спортсменок и вызывает необходимость поиска новых резервов для повышения эффективности методики спортивной тренировки. Не является исключением в этом плане и спортивная подготовка баскетболисток.

Как известно, баскетбол является одним из наиболее популярных видов спорта среди женщин. Он дает возможность в значительной степени проявить присущие женщинам лучшие природные качества: координацию, пластичность, быстроту реакции, склонность к коллективной деятельности и др. При этом правила баскетбола позволяют выполнять все действия свободно, без достаточно активного физического противодействия со стороны соперников.

Следовательно, наиболее важная задача специалистов, работающих с женскими спортивными командами, заключается в следующем: во-первых, не дать женскому баскетболу приобрести несвойственные ему характеристики, во-вторых, определить наиболее оптимальные, соответствующие особенностям женского организма модели построения игры и, естественно, разработать наиболее приемлемые эффективные методики тренировочного процесса и его содержание. Эта задача особенно актуальна для женских команд высокой квалификации, перед которыми ставятся исключительно ответственные и сложные задачи по сохранению или завоеванию спортивного престижа своей страны.

Исходя из сказанного, как для любительских, так и для профессиональных женских команд по баскетболу сегодня нельзя полностью копировать созданную систему мужского профессионального баскетбола, характеризующегося исключительно высокой степенью атлетизма, интенсивностью и разнообразием технико-тактических действий. Так общепринятая методика тренировки женщин-баскетболисток, которая страдает некритическим подходом к методологии, используемой при подготовке мужских команд, играет в определенной степени отрицательную роль. К тому же ничем не отличается от мужского баскетбола и система организации соревнований. Сложившееся положение в женском баскетболе не в полной мере отвечает уровню современных научных знаний об особенностях женского организма и его реакции на неблагоприятные факторы внешней среды, негативно влияющие на здоровье женщин. Среди основных факторов, в первую очередь, необходимо отметить спортивные перегрузки, возникающие в результате применения неадекватных средств и методов тренировки. Особую опасность представляют методически неграмотные, чрезмерные силовые нагрузки, получившие широкое распространение в последнее время как отклик на моду мужского атлетизма в баскетболе. Характерные для современного баскетбола большие объемы нагрузок в тренировочном процессе и длительное участие в соревнованиях, обычно связанные с отрывом от привычного семейного быта, негативно влияют на психику женщин, особенно остро переживающих дефицит привычных социальных контактов. В этой связи уместно согласиться с мнением Тадеуша Хуцинского и др. исследователей, которые считают, что дальнейшее развития женского баскетбола должно основываться на несколько иных принципах. Учебно-тренировочный и соревновательный процесс необходимо использовать в качестве эффективного средства формирования гармонически развитой личности, а это в сочетании с выяснением всего комплекса психо-физиологических особенностей организма женщин-спортсменок и установления факторов, определяющих эффективность индивидуальной и коллективной соревновательной деятельности, в свою очередь обеспечит дальнейший рост спортивного мастерства [1, 2]. При современном уровне развития женского баскетбола нельзя с полной уверенностью утверждать, что сложившаяся система

Таким образом, мы видим реальное противоречие между неиспользуемым в полной мере культурно-созидательным и оздоровительным потенциалом баскетбола и практикой его применения. При условии создания соответствующей научно-обоснованной методологической базы этот вид игрового спорта имеет реальную возможность стать ведущим методом физического воспитания, рекреации, реабилитации и спортивной подготовки женского населения, что, несомненно, положительно скажется на укреплении и развитии социо-культурной жизни женщин-спортсменок.

Литература:

1. Хуцинский, Т. Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма / Тадеуш Хуцинский: Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04: СПб., 2004 384 c. РГБ ОД, 71:05-13/204.

2. Преображенский, И.Н. Говорят тренеры по баскетболу / И.Н.Преображенский, Н.В. Семашко. – М.: ФиС. – 1961. – 174с.