

Іваненко В.В., Купресенко М.В., Непша О.В.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЖІНОЧОМУ БАСКЕТБОЛІ

Зміст занять для жінок, перш за все, має сприяти всебічній фізичній підготовці. Приватні завдання вирішуються з урахуванням особливостей жіночого організму, з урахуванням впливу на нього застосовуваної вправи. Успішне спортивне вдосконалення жінок можливо тільки при урахуванні особливостей, властивих тільки жіночому організму. Відмінності між чоловічим та жіночим організмами проявляються в будові тіла, розвитку рухових якостей, роботі окремих органів і систем, пристосованих до м'язових навантажень. У жінок менший зріст, вага тіла, ширина плечей, більш широкий таз, менша довжина рук и ніг, інше розташування загального центру ваги, чим у чоловіків, що сприяє виконання фізичних вправ в рівновазі з опорою на нижні кінцівки. Відмінності в будові тіла проявляються вже в дитячому віці. Так, якщо до 7-8-річного віку зріст у хлопчиків и дівчаток збільшується приблизно однаково, то в наступні роки зріст дівчаток прискорюється, і до 12 років вони переганяють хлопчиків, а до 15 років хлопчики стають вище дівчаток [3].

Розвиток рухових якостей. У жінок сила м'язів на 10-30% менше, чим у чоловіків. Слабкіше є згиначі і розгиначі. За період від 8 до 18 років сила м'язів – згиначів кисті у дівчаток збільшується на 212%, а хлопчиків – на 257%. Жінки відрізняються високорозвиненою здатністю узгоджувати рухи, доброю виразністю, пластичністю рухів, почуттям ритму, мають відмінну гнучкість. Спортсменки успішно освоюють техніку рухів, опановують складану координацію. У процесі фізичного виховання та спортивного вдосконалення слід брати до уваги особливості, пов'язані з функцією материнства. Органи малого тазу чутливі до різних різких рухів, поштовхів, особливо коли жінка до них не підготовлена. При цьому може значно підвищуватися внутрішньоутробний тиск. Слід враховувати фізіологічні

процеси в організмі жінки, які виникають в результаті змін функцій статеві та інших залоз внутрішньої секреції, в зв'язку з менструальним циклом [1,3,4].

У процесі спортивного вдосконалення потрібно завжди враховувати особливості жіночого організму і фізіологічні зміни, що відбуваються в ньому під впливом спортивних тренувань. Вправи загальнофізичної підготовки слід підбирати для дівчаток так, щоб в першу чергу змолоду зміцнювали м'язи живота і тазу. Застосовуючи на заняттях загально-розвиваючі вправи, слід особливо виокремити ті з них, які безпосередньо впливають на специфічні функції організму жінки, спеціально зміцнюють м'язи і зв'язки в першу чергу апарат тазової області, м'язи спини, живота, ніг. Слід віддавати перевагу нахилам тулуба вперед, а не назад, ширше використовувати упор стоячи. Підбираючи вправи, тренер повинен знати, що при отриманні будь-яких фізичних навантажень, особливо при виконанні вправ, в яких беруть активну участь м'язи тулуба (в основному черевного пресу), проявляється вплив на мускулатуру і зв'язки в першу чергу апарат внутрішніх статевих органів жінки. При підборі вправо слід враховувати і більш виражену схильність жінки до м'яких, плавних рухів, чим до різких, силових. Добре проходять заняття в жіночих групах із застосуванням скакалок, легких набивних м'ячів, рухливих ігор. Особливо сприятливий всебічний вплив на організм надають рухливі ігри. З їх допомогою удосконалюються такі якості, як увага, орієнтування в ускладненій, мінливій обстановці, активність, ініціатива, швидкість і точність рухових реакцій, рішучість, наполегливість, сміливість. Рухливі ігри допомагають розвивати силу, швидкість, витривалість та інші необхідні баскетболістам якості. Тренеру-викладачу який працює з жінками над вивченням або вдосконаленням технічних прийомів, слід пам'ятати, що, зазвичай, період формування рухового стереотипу у них дещо більше, чим у чоловіків. На практиці ведеться навчання дівчат тим же елементам, що і юнаків, відводячи для цього дещо більше годин [2,6]. Працюючий з дівчатами тренер-викладач,

не повинний захоплюватися ранньою спеціалізацією, навіть якщо видно, що в групі є майбутні центрові або розігрують гравці. Виконання певних функцій дівчата починають, потрапляючи в групу більш старшого віку, куди підключають найбільш успішних з молодших груп. Таке постійне поповнення провідної групи дає позитивні результати. Перебуваючи в середовищі більш досвідчених гравців, дівчата швидше вдосконалюють свою майстерність [5,7].

Список використаних джерел

1. Вілмор Джек Х. Фізіологія спорту: підручник/Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Возний С.С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Навч. посібник./С.С. Возний, С.К. Голяка. – Херсон: ХДУ, 2006. – 142 с.
3. Ізмайлова О.В. Жінка і спорт: Методичний посібник/О.В. Ізмайлова. – Полтава: ПДПУ імені В.Г. Короленка, 2004. – 30 с.
4. Ровний А.С. Фізіологія спорту. Навчальний посібник/А.С. Ровний, В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВВ КПДУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 208 с.
5. Спортивна морфологія: Навчальний посібник/За ред. Радька М. М. – Чернівці: Книги ХХІ, 2007. – 196 с.
6. Чижик В.В. Спортивна фізіологія. Навчальний посібник для студентів/В.В. Чижик. – К.: ПВД «Твердиня», 2011. – 256 с.
7. Яремко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ/Є.О. Яремко. – Львів: ЛП, 2010. – 180 с.