

УДК 796.323

Отличительные черты женского баскетбола от мужского

Мазуренко Евгений Анатольевич

Савченко Елена Витальевна

Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация. В статье рассматриваются отличительные черты женского баскетбола. Описывается, какие особенности характерны для игры женских команд, в чем заключается их тактика и стратегия, а также какие различия существуют между женским и мужским баскетболом. Цель исследования состояла в том, чтобы выявить отличительные черты женского баскетбола от мужского. Выявлено, что женская игра характеризуется большей техничностью, более высокой организованностью и более сильным чувством единства в команде по сравнению с мужской игрой.

Ключевые слова: женский спорт, баскетбол, игровая стратегия, тактика, анатомические особенности.

Distinctive features of women's basketball from men's basketball

Mazurenko Evgeniy Anatolyevich

Savchenko Elena Vitalievna

Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract. This article discusses the distinctive features of women's basketball. It describes what features are characteristic of the game of women's teams, what their tactics and strategy are, as well as what differences exist between women's and men's basketball. The purpose of the study was to identify the distinctive features of women's basketball from men's basketball. The women's game is characterized by greater technicality, higher organization and a stronger sense of unity in the team, compared to the men's game.

Keywords: women's sports, basketball, game strategy, tactics, anatomical features.

ВВЕДЕНИЕ. Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю, он снискал огромное число почитателей во всем мире. Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости [1].

Изначально баскетбол был мужским видом спорта, но уже через год после его «рождения», в 1892 г. появился женский баскетбол. Уже более 25 лет он является олимпийским видом спорта. Наряду с любительским баскетболом сегодня созданы профессиональные команды баскетболисток, которые пытаются «снять кальку» с мужского профессионального баскетбола, характеризующегося исключительно высоким атлетизмом, интенсивностью и разнообразием технико-тактических действий. Нельзя не признать, что пока эти попытки не увенчались успехом: посещаемость игр женских профессиональных команд значительно ниже, чем мужских. На женскую игру влияют присущие женщинам черты, это предопределено диморфизмом женского организма [2, 3].

Физическая подготовка баскетболисток имеет свои особенности. Из-за более низкого уровня тестостерона женщины имеют меньшую мышечную массу и

менее развитую мышечную силу, чем мужчины. Однако баскетболистки компенсируют это более высоким уровнем гибкости и ловкости.

Изучение тактики и стратегии женского баскетбола показало, что спортсменки часто используют более сложные комбинации и игровые схемы, чем спортсмены-мужчины. Это связано с тем, что женские команды чаще играют в зоне обороны, что требует более высокого уровня тактической подготовки.

Кроме того, женский баскетбол имеет свои преимущества перед мужским. Например, женские команды более равномерно распределяют мяч между игроками, что делает их менее предсказуемыми и сложными для защиты.

Для выявления различий между женским и мужским баскетболом был проведен анализ игровых правил, тактики игры и ведения мяча, а также физических особенностей игроков.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для определения показателей, оказывающих наибольшее влияние на отличие женского и мужского баскетбола, были проанализированы игровые правила и особенности каждого из них.

Баскетбольная площадка, размер и высота кольца не отличаются в женском и мужском вариантах. Одинаковы число и длительность таймов, система начисления очков. Бросок в мужской и женской игре выполняется одинаково – одной рукой. Хотя несколько десятилетий назад девушки бросали мяч двумя руками. Но, несмотря на схожесть, женская и мужская игра имеют несколько серьезных отличий.

На основе данных, полученных в результате исследования женского и мужского баскетбола, были выявлены ключевые отличия:

- размер мяча;
- трехточечный выстрел;
- стиль игры;
- техника выполнения броска;
- тактика игры;
- пик выносливости.

Проанализируем подробнее каждое из перечисленных выше отличий.

Важным фактором в разнице между мужским и женским баскетболом являются размер мяча и трехточечный выстрел. Точный трехточечный бросок приносит команде бонусные очки. В мужском и женском виде спорта расстояние до кольца и длина дуги различаются (таблица 1).

Таблица 1 – Размер мяча, расстояние до кольца и длина дуги в мужском и женском баскетболе

Показатель	Мужская игра	Женская игра
Размер мяча	29,5-30 дюймов	28,5-29 дюймов
Расположение линии от обода	20 футов 9 дюймов	19 футов 9 дюймов
Расстояние от линии до обруча	Не менее 22 футов, но не более 23 футов 9 дюймов	20 футов 6,5 дюймов

По результатам анализа таблицы 1 можно сделать вывод о том, что мяч для женской игры меньше – в соответствии с меньшим размером кисти.

Несмотря на то, что расстояние до кольца и длина дуги в женской игре меньше, процент точности попаданий у женщин ниже – 32%, а у мужчин – 35%.

В физическом плане девушки и юноши сильно отличаются, что также сказывается на игре. Мужчины выше и тяжелее, имеют более развитую мускулатуру, выносливость в разы выше женской. Благодаря этому, мужчины показывают более высокие результаты в игре, набирая больше очков и совершая больше попаданий с поля. Их высокий рост также позволяет им успешно выполнять свободные броски.

Стиль в мужской игре основан на проявлении силы и быстрых перемещениях. Мужской баскетбол захватывающий, в игре много спадов и подъемов. Девушки делают ставку не на силу, а на технику. Игра более точная, изящная, но менее порывистая.

Несмотря на то, что техника броска одинакова для всех, на практике выполнение движения отличается у мужчин и женщин. Исследование техники броска представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Техника выполнения броска

Составляющий элемент броска	У мужчин	У женщин
Вход в бросок	Присутствует	Присутствует
Вынос мяча	Присутствует	Отсутствует
Бросок	Присутствует	Присутствует
Завершение броска (бросок мяча в самой верхней точке прыжка спортсмена)	Ярко выражено, точное движение рукой, задействовано минимальное число мышц	Не ярко выражено, бросок происходит от толчка ног, участвуют все мышцы тела до кончиков пальцев руки

Анализ техники выполнения броска в игре позволил установить, что за счет ярко выраженного броска в самой высокой точке прыжка, у мужчин элемент получается более стабильным и точным. Также на него уходит меньше времени. Таким образом, высокий быстрый прыжок позволяет отвести мяч от соперников.

Правила игры в баскетболе, независимо от пола игроков, одинаковы. Но в тактике спортсменов имеются существенные отличия. Женские команды чаще играют в зоне обороны, что требует более высокого уровня тактической подготовки. Мужские команды, напротив, чаще используют индивидуальную защиту и более прямолинейную игру. Женский баскетбол – это спланированная командная игра.

Оптимальный возраст для баскетболистки – 20 лет. В этом возрасте девушка в прекрасной физической форме, пик выносливости находится в самой высокой точке. Мужчины сохраняют необходимые для игры физические данные до 30-35 лет. Нередки случаи, когда мужчины в возрасте 40 лет продолжают спортивную карьеру.

Мужчины не должны прерывать занятия баскетболом, в то время как женщины зачастую временно останавливают свою спортивную карьеру на несколько лет, чтобы родить ребенка и уделить время его воспитанию. Многие баскетболистки возвращаются к своей профессии после декретного отпуска.

ВЫВОДЫ. По результатам анализа мужского и женского баскетбола были выявлены отличительные черты. Результаты исследования позволили сделать следующие выводы: в женском баскетболе спортсменки делают упор на тактику и командную игру; отличаются пик выносливости и физические характеристики баскетболисток. В мужской игре больше проявляется индивидуальная игра спортсменов, но показатели попаданий выше за счет собранности баскетболиста во время броска.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Нестеровский Д. И. Теория и методика баскетбола. 6-е изд., перераб. Москва : Академия, 2014. 352 с.
2. Хуцинский Т. Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Санкт-Петербург, 2004. 56 с.
3. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы. Москва : Человек, 2014. 27 с.

REFERENCES

1. Nesterovsky D. I. (2014), *Theory and methodology of basketball, 6th ed., revised*, Academy, Moscow.
2. Khutsinsky T. (2004), *Sports training of female basketball players in the aspect of sexual dimorphism, Doct. Diss. abstract*, St. Petersburg.
3. Rose L. (2014), *Basketball of champions: the basics*, Chelovek, Moscow.

Поступила в редакцию 12.01.2024.

Принята к публикации 19.01.2024.