

**Современные возрастные границы зон спортивных достижений
в баскетболе среди женщин**

Мишин М. В., Камаев О. И.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

Аннотация. В данной статье определены современные возрастные границы зон спортивных достижений в баскетболе среди женщин, которые сформированы на основе анализа данных чемпионата мира по баскетболу 2014 года.

Ключевые слова: спорт, женский баскетбол, возрастные границы.

Введение. Современные достижения спортивной науки, научно-методические основы и рациональное построение процесса подготовки спортсменов, педагогические, психологические и социальные факторы, а также факторы спортивного медицинского обеспечения, сказались на увеличении продолжительности периода, в течении которого спортсмены способны выступать на уровне высших достижений, а иногда и улучшая свои результаты в течении ряда лет. В этом отношении показательны спортивные игры, продолжительность выступлений в которых на высшем уровне составляет 10–15 лет, а в отдельных случаях – 20 лет и более, Платонов В.Н. (2013) [5].

Цель исследования. Определить современные возрастные границы зон спортивных достижений в баскетболе среди женщин на основе анализа возраста спортсменок, принимавших участие в чемпионате мира по баскетболу 2014 года.

Материал и методы исследования: анализ литературных источников, изучение протоколов чемпионата мира, методы математической статистики.

Результаты исследования. В теории и методике современного спорта, согласно возрастным особенностям физического развития человека, установлена и обоснована многолетняя подготовка баскетболистов, которая имеет такое специфическое распределение на этапы:

1. Этап начальной подготовки;
2. Этап предварительно базовой подготовки;
3. Этап специализированной базовой подготовки;
4. Этап подготовки к высшим достижениям;
5. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей;
6. Этап сохранения спортивный достижений;
7. Этап постепенного снижения достижений [2].

Согласно изложенной периодизации строится многолетняя подготовка спортсменов в баскетболе, которая направлена на достижение высот спортивного мастерства. Этот многолетний педагогический процесс охватывает людей от 8–10 до 35 лет и старше [1, 6].

Данные, которые приводят Набатникова М. Я. и Филин В. П. (1995) [4]

указывают, что возрастные границы зон спортивных достижений женщин в баскетболе выглядят следующим образом (Таблица 1).

Таблица 1.

**Возрастные границы зон спортивных достижений женщин
(Набатникова М. Я.,Филин В. П.; 1995)**

Вид спорта	Зона первых больших успехов, лет.	Зона оптимальных возможностей, лет	Зона поддержания высоких результатов, лет
Баскетбол (женщины)	16–18	19–23	24–25

Однако в последнее десятилетие резко расширились представления о временных границах зоны наивысших результатов и оптимальном возрасте для их достижения, что серьезно повлияло на атмосферу современного спорта [5]. В связи с этим можно считать, что приведенные данные уже устарели [3].

Для выявления современных возрастных границ зон спортивных достижений в баскетболе среди женщин, был проведен анализ возраста спортсменок (192 спортсменки, 16 команд), которые принимали участие в XVII чемпионате мира по баскетболу среди женщин (27 сентября – 5 октября 2014г., Турция) (Таблица 2).

Таблица 2.

**Возраст спортсменок, участниц чемпионата мира по баскетболу
2014 года**

№	Страна	Возраст спортсменок												Средний возраст
		32	30	34	25	28	22	20	30	32	24	25	24	
1	США	32	30	34	25	28	22	20	30	32	24	25	24	27
2	Испания	25	19	27	25	23	35	23	30	22	31	31	28	27
3	Австралия	21	29	22	33	30	25	22	30	33	29	25	25	27
4	Турция	33	24	20	30	26	34	28	34	28	19	32	26	28
5	Канада	23	18	32	26	30	26	20	22	30	29	26	22	25
6	Китай	19	26	19	24	28	29	24	24	22	22	25	20	24
7	Франция	27	26	23	27	26	32	25	31	24	31	30	24	27
8	Сербия	26	19	25	23	24	25	28	23	23	32	25	27	25
9	Чехия	30	27	26	23	30	24	20	25	24	30	27	32	26
10	Беларусь	31	26	29	31	26	29	20	31	20	33	35	26	28
11	Бразилия	35	23	21	24	22	28	24	26	22	25	32	20	25
12	Куба	24	26	25	31	30	29	30	29	27	32	32	32	29
13	Корея	19	28	22	26	19	21	25	27	20	22	28	15	23
14	Япония	26	25	24	23	28	30	23	25	20	32	21	26	25
15	Мозамбик	33	33	37	28	27	31	28	23	31	24	25	27	29
16	Ангола	24	25	19	19	21	21	29	31	26	34	27	32	26
Средний возраст всех спортсменок, участниц чемпионата мира														26

Полученные данные были сгруппированы по следующим возрастным группам (Таблица 3) и более наглядно представлены на Рисунке 1.

Таблица 3.

Распределение баскетболисток, участниц чемпионата мира 2014г. по возрастным группам

№	Возраст спортсменок	Количество спортсменок
1	15–16	1
2	17–18	1
3	19–20	19
4	21–22	18
5	23–24	29
6	25–26	39
7	27–28	23
8	29–30	24
9	31–32	24
10	33–34	10
11	35–36	3
12	37	1
Всего		192

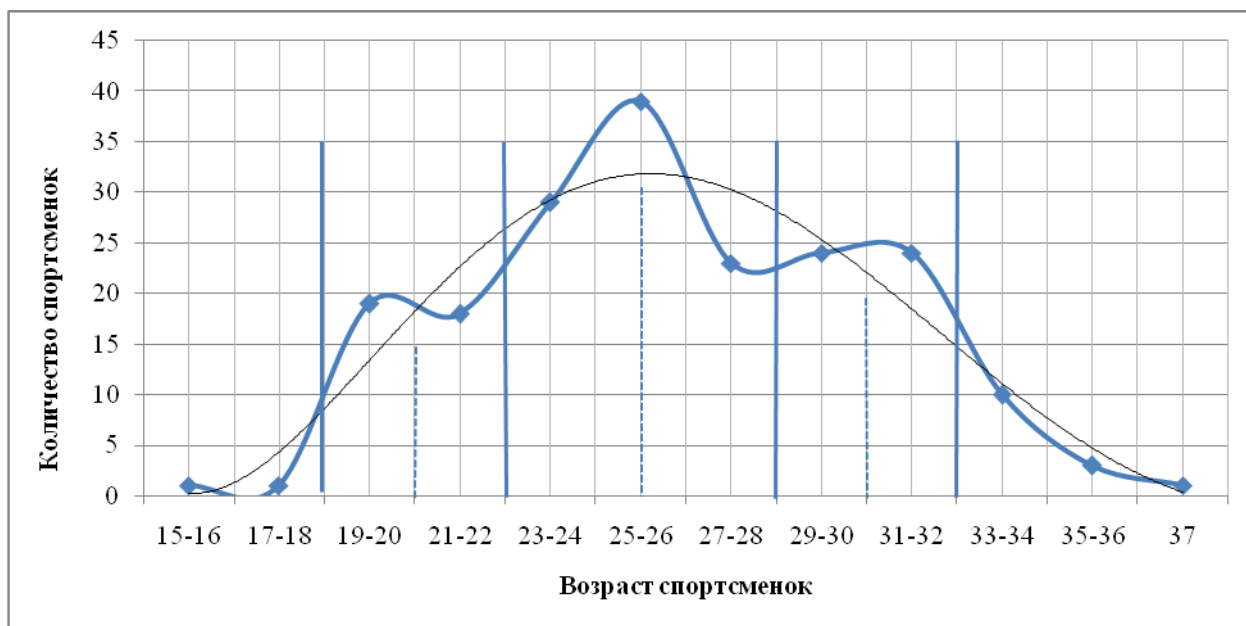


Рис. 1. Возраст и количество спортсменок, принимавших участие в чемпионате мира по баскетболу 2014 года.

Как видно из Рисунка 1, на графике, отражающего зависимость возраста и количество спортсменок, участвовавших на чемпионате мира, четко прослеживается 3 пика. Первый пик приходится на возраст 19–20 и 21–22 год. Количество спортсменок этого возраста, принимавших участие в чемпионате мира равняется 37, что составляет 19 %. Второй пик, и самый значительный приходится на возраст 23–24, 25–26 и 27–28. Количество спортсменок, которые

имели этот возраст, составило 91 человек или 48 %, от общего количества участвовавших спортсменов. Третий пик, приходится на возраст 29–30 и 31–32, что соответствует 25 %. Количество спортсменов, чей возраст составил 33–34, 35–36, 37 и старше составил 14 человек или 7 %, а спортсменов возраста 15–16 и 17–18 было всего 2 человека, что составляет всего 1 %. В связи с полученными данными, в настоящее время возрастные границы зон спортивных достижений в баскетболе среди женщин условно можно разделить на: 19–22 года – «Зона первых больших успехов», 23–28 лет – «Зона оптимальных возможностей» и 29–32 года – «Зона поддержания высоких результатов» (Таблица 4).

Таблица 4.

Предлагаемые возрастные границы зон спортивных достижений женщин

Вид спорта	Зона первых больших успехов, лет.	Зона оптимальных возможностей, лет	Зона поддержания высоких результатов, лет
Баскетбол (женщины)	19 – 22	23 – 28	29 – 32

Согласно полученных данных, также условно можно определить и современные возрастные границы этапов подготовки в баскетболе среди женщин, которые будут выглядеть соответствующим образом:

1. Этап начальной подготовки (8–11 лет);
2. Этап предварительно базовой подготовки (12–14 лет);
3. Этап специализированной базовой подготовки (15–18 лет);
4. Этап подготовки к высшим достижениям (19–22 года);
5. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей (23–28 лет);
6. Этап сохранения спортивных достижений (29–32 года);
7. Этап постепенного снижения достижений (33 года и старше).

Выводы. В последние годы резко увеличилась продолжительность спортивной карьеры, что обусловлено большим количеством разных факторов, что непосредственно должно сказаться и на изменении некоторых критериев в подготовке спортсменов. Так возраст 15–18 лет, совпадающий с этапом специализированной базовой подготовки, является наиболее благоприятным возрастом для ориентации спортсменок по игровым амплуа. Возраст 24–27 необходимо учитывать, как оптимальный для достижения высших показателей, о чем говорит и средний возраст спортсменок, участниц чемпионата мира, который равняется 26 лет.

Литература

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. [Под редакцией Портнова Ю.М.] – М., 1997. – 480 с.
2. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі. Навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] / Р. О. Сушко, О. О. Мітова, Е. Ю. Дорошенко – Дніпропетровськ : 2014. – 162 с.

3. Каменев А. Л. Особенности комплектования женских профессиональных баскетбольных команд разных стран / А. Л. Каменев // Актуальные проблемы и современные технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 64–67.
4. Набатникова М. Я. Построение процесса спортивной подготовки / М. Я. Набатникова, В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 351–389.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Олимп. лит., 2013. – 624 с.
6. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О.]; під ред. Ж. Л.Козіної. – Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». – Харків, 2010, вид-во «Точка», 2010 р. – 200 с.
7. www.fiba.com/world/women/2014

Информация об авторах:

Мишин Максим Владимирович – старший преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта,

Харьковская государственная академия физической культуры.

Камаев Олег Иванович – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма.

Харьковская государственная академия физической культуры

E-mail: muskat75@mail.ru

Поступила в редакцию 23.11.2015