

А. НИКОЛИЧ
В. ПАРАНОСИЧ

ОТБОР
В БАС
КЕТ
БО
ЛЕ

ББК 75.566
Н63

Перевод с сербскохорватского В. М. Полиевктова
Предисловие и специальная редакция канд. пед. наук Е. Р. Яхонтова

Николич А., Параносич В.

Н63 Отбор в баскетболе: Пер. с сербскохорв. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 144 с, ил.

Авторами книги выступают известные специалисты из Югославии А. Николич, профессор факультета физвоспитания, бывший игрок сборной страны, а затем тренер клубных команд, добившихся высоких результатов на международной спортивной арене, и В. Параносич, доктор медицинских наук, психолог. В книге рассматривается комплекс средств и методов, используемых в практике отбора баскет-

Особый интерес представляет раздел «Отбор команд», слабо освещенный в отечественной литературе.

Книга адресована специалистам и тренерам.

Н $\frac{420200000-117}{009(01)-84}$ 15-84

ББК 75.566
7А8.1

© Издательство «PARTIZAN», 1980

© Сокращенный перевод и предисловие, издательство «Физкультура и спорт», 1984 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ	8
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ТРЕНИРОВКА И РАННЯЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	14
ПРОГНОЗ РАЗВИТИЯ.....	21
СТАНДАРТИЗИРОВАННЫЕ МЕТОДЫ В ОТБОРЕ.....	23
СПЕЦИФИКА ОТБОРА БАСКЕТБОЛИСТОК.....	28
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К УНАСЛЕДОВАННЫМ И ПРИОБРЕТЕННЫМ ОСОБЕННОСТЯМ И КАЧЕСТВАМ	31
СПЕЦИФИКА И ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	40
СПОРТИВНЫЙ ОТБОР	47
КРИТЕРИИ ОТБОРА.....	47
КРИТЕРИИ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ.....	48
СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ КАЛЕНДАРНЫМ И БИОЛОГИЧЕСКИМ ВОЗРАСТАМИ.....	56
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ИЗМЕРЕНИЯ.....	62
КРИТЕРИИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (КАЧЕСТВ)	64
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	67
ОСНОВНАЯ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА	83
СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА.....	83
ОБУЧЕНИЕ И ПЕРЕОБУЧЕНИЕ В ОБЛАСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ	89
АСИММЕТРИЯ МОТОРНЫХ КАЧЕСТВ.....	92
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА.....	93
КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ	94
КОНАТИВНЫЕ ФУНКЦИИ	105
ЛИЧНОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТА.....	111
ОТБОР КОМАНД.....	114
ОТБОР КЛУБНОЙ КОМАНДЫ.....	116
ОТБОР КОМАНДЫ И РУКОВОДСТВО ЕЮ ВО ВРЕМЯ ВСТРЕЧИ..	140

ПРЕДИСЛОВИЕ

Тренеры, ожидающие от науки простых ответов на простые вопросы, будут разочарованы — эта книга не рецептурный справочник. Более того, слепое следование готовым рецептам делает работу тренера ремесленной, а авторы последовательно проводят в книге мысль, что успехов в баскетболе может добиться лишь творчески мыслящий тренер.

И в первую очередь это относится к важнейшей проблеме современного баскетбола — проблеме отбора. Многосторонний характер проблемы делает необходимым привлечение к ее решению многих специалистов — тренера, врача, психолога, физиотерапевта. Коллективная работа подразумевает тесное сотрудничество всех специалистов на всех этапах работы. Ведущая роль в этом коллективе единомышленников принадлежит тренеру. Неправильным было бы предполагать, что тренер должен обладать академическим уровнем образования во всех дисциплинах спортивной науки. Однако он должен быть хорошо информирован по всем существенным вопросам, относящимся к его специальности, чтобы иметь возможность принять собственное решение.

Пример такого продуктивного сотрудничества показывают сами авторы книги. Александр Николич — профессор факультета физвоспитания, бывший игрок сборной команды Югославии по баскетболу, а затем тренер клубных команд, которые добились высоких результатов на международной арене. Особо выделяются победа руководимой им югославской команды «Црвена звезда» в Кубке европейских чемпионов и завоевание также руководимой им итальянской командой «Иньис» из города Варезе званий чемпиона страны, Европы и мира. Сборная команда Югославии под его руководством завоевывала золотые медали на первенствах Европы и мира и серебряные медали на олимпийских играх.

Владимир Параносич — доктор медицинских наук и доктор наук в области физической культуры. С 1971 г. сотрудничает в качестве специалиста по баскетболу с тренерами команды «КК Партизан» и Баскетбольного союза Сербии.

Тандем специалистов столь высокого ранга, безуслов-

но, заслуживает внимательного отношения к их мнению по вопросам баскетбола.

Баскетбольные тренеры у нас в стране часто сетуют на то, что ведущие специалисты спортивной науки редко используют примеры из баскетбола для интерпретации своих научных положений. Публикация настоящей книги во многом восполняет этот пробел.

Книга не является собственно научным исследованием, однако она написана в полном соответствии с системным анализом — современной методологией исследования объектов посредством представления их в качестве систем и анализа этих систем. В соответствии с таким подходом авторы выделяют три важнейшие подсистемы отбора: 1) спортивная ориентация, являющаяся спортивно-педагогическим процессом, включающим в себя по меньшей мере три подраздела: открытие талантов, их направление в сторону определенного вида спорта и введение их в начальные фазы специализированной спортивной тренировки; 2) отбор, который является процессом периодического отбирания лучших спортсменов на различных этапах их спортивного совершенствования; 3) формирование команд, представляющее процесс организации, комплектования и сплочения спортивного коллектива.

Такая трактовка в целом совпадает с позицией советских специалистов (см. М. С. Бриль. Отбор в спортивных играх, М., ФиС, 1980). Содержательная же сторона проведенного авторами анализа заставляет задуматься о правомерности некоторых представлений.

Подчеркивая ведущую роль генетически обусловленных факторов при отборе (рост, темперамент), авторы в то же время отмечают, что «генетический фундамент дает только границы, он только лимитирует определенные качества, тогда как тренировочный аспект является решающим фактором их проявления и совершенствования». Эта точка зрения принципиально важна. Она показывает, что сам отбор — лишь обязательная составная часть тренировочного процесса и «с помощью упорной и профессионально проводимой работы можно достичь отличных результатов и у менее талантливых спортсменов».

Профессиональную некомпетентность тренеров не сможет выручить ни массовость баскетбольного движения, ни упорядочение календаря соревнований.

Весьма полезен, особенно для тренеров, работающих с детьми, раздел, описывающий физические способности баскетболистов в возрастном аспекте.

ставляет проводимая авторами мысль о важности таких проявлений физических качеств, как «амортизационная сила» и «приостановка начатого движения», которые рассматриваются как особые скоростные качества. При этом трудно не согласиться с аргументами авторов, что традиционно принятые в тестах по баскетболу измерения максимальной быстроты бега (например, бег на 20 м с высокого старта) мало связаны с баскетбольной быстротой и не имеют никакой практической ценности.

Столь же убедительной представляется критика авторами исключительной роли личностных моделей баскетболиста.

Попытки специалистов по психометрии разработать такие модели на основе статистики приводят к тому, «что компьютер, «начиненный» результатами, показанными большой группой баскетболистов при тестировании их личностей, становится своего рода «статистическим миксером» или «дробилкой» и возвращает ответы, после которых даже самый лучший специалист не может себе уяснить, что же все-таки делает игроком экстракласса Далипагича, Чочича или Кичановича...»

Особый интерес представляет для специалистов раздел «Отбор команд», слабо освещенный в отечественной литературе по баскетболу. Этот раздел, помимо сравнительного анализа факторов отбора в клубные и сборные команды, содержит интересный материал об особенностях и чертах личности тренера, необходимых для его профессиональной деятельности.

Можно сожалеть о том, что авторы мало внимания уделили вопросам отбора в женские команды, имеющего, как известно, свои специфические особенности. Однако следует принять во внимание, что эта книга является систематизацией опыта работы авторов, а они специалисты мужского баскетбола. Да и успехи Югославии на международной арене связаны в первую очередь с выступлением мужских команд.

Материал книги свидетельствует о сложности творческой работы тренера в современном баскетболе. В то же время она вооружает тренера необходимыми знаниями, без которых ведение этой творческой работы становится невозможным. С этой точки зрения значение предлагаемой книги трудно переоценить.

Евгений Яхонтов,

*член тренерского совета Федерации баскетбола СССР,
кандидат педагогических наук*

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ

Спортивная ориентация и спортивная специализация являются фазами единого процесса, начинающегося открытием (нахождением) талантов и продолжающегося элементарным обучением в ходе специализированных спортивных тренировок.

Спортивная ориентация может рассматриваться согласно ее теоретическим и методологическим основам как специфическая форма профессиональной ориентации. Поэтому основные теоретические предпосылки профессиональной ориентации применительны и в спортивном отборе.

В основе спортивной ориентации лежит система профессионального действия, посредством которого молодой человек направляется в наиболее соответствующий ему вид спорта, в котором он может добиться лучших результатов*.

В спортивной ориентации мы встречаем два основных варианта отбора: спонтанный и организованный (плановый).

Спонтанный отбор основан на естественном ходе событий при выборе молодыми спортсменами-новичками вида спорта, которым они хотят заниматься. Психофизические и прочие потенциалы самых талантливых начинают все более и все очевиднее превосходить качества посредственных игроков. Так открываются особо талантливые спортсмены даже в условиях совершенно неорганизованной деятельности. При спонтанном отборе талантливые новички по существу не открываются, а сами говорят о себе в полный голос. Для того, чтобы на них обратили внимание, нет необходимости в особых специальных усилиях тренера. Здесь действует истина, согласно которой крупные таланты просто не могут оставаться не открытыми. Этот факт, вероятно, представляет собой единственную ценность спонтанного отбора.

Отрицательные аспекты спонтанного отбора, однако, более многочисленны. К тому же они настолько значи-

* В настоящей работе речь будет идти только об отборе спортсменов, способных показать выдающиеся достижения, но не об отборе, например, в школе, для массового баскетбола, которым занимаются в оздоровительных целях и др. видах отбора.

тельны, что для таких «баскетбольных стран», как, например, Югославия (относительно небольшая численность населения, а следовательно, и относительно малое число потенциальных баскетболистов, недостаточная массовость баскетбола, все еще скудные организационно-технические условия), спонтанный отбор являлся бы своего рода «роскошью». При спонтанном отборе уверенно можно установить лишь, сколько игроков «прорвалось» до уровня игроков экстракласса в клуб мастеров, или, иными словами, получило лучшие условия для развития и прогресса. Гораздо труднее определить уровень соревновательных возможностей сильнейших игроков, которые бы у них имелись, если бы они были открыты и направлены на занятия баскетболом своевременно.

С другой стороны, можно только предполагать, сколько истинных талантов было направлено в другие виды спорта, сколько было отвергнуто, сколько перестало заниматься баскетболом с первых же шагов, так как оказались лишены минимума педагогического вмешательства. Такая констатация действительна и для тех ситуаций, при которых спонтанный отбор приобретал форму определенной организованности в силу того, что желание ребят заниматься баскетболом направлялось и поддерживалось рекомендациями и наблюдениями преподавателей физического воспитания. Спортивные биографии многих выдающихся баскетболистов переполнены материалами, доказывающими правильность этого положения.

Оценка потенциальных возможностей новичков не должна все-таки проводиться лишь в зависимости от интуитивных взглядов баскетбольного специалиста или от его опыта*, так как оценки, произведенные на основа-

* Мы теперь можем только предполагать о существенных элементах спортивной ориентации и первых фазах игрового развития Далипагича, начавшего занятия спортом с футбола, продолжившего ручным мячом и, к счастью, закончившего баскетболом. Или Делибашича, добившегося в теннисе в юношеском возрасте результатов самого высокого республиканского уровня. Оценка еще более усложняется тем, что некоторые югославские специалисты за два года до того, как Далипагич стал членом сборной команды страны, не признавали за ним каких-либо высоких качеств, в то время как в вопросе потенциала Делибашича и в прогнозах его спортивных возможностей некоторые известные югославские специалисты показывали большую сдержанность. Маровичу даже не разрешили по его желанию участвовать на пробной тренировке одного из городских баскетбольных клубов, в то время как в другом клубе из того же города он вскоре достиг такого уровня, что был приглашен в состав сборной баскетбольной команды Югославии.

нии интуиции и опыта, в огромнейшей мере увеличивают возможности серьезных промахов.

Организованный (плановый) отбор в Югославии чаще всего встречается в двух вариантах. Первый вариант характеризуется действием, ограниченным относительно коротким периодом. Основной рабочий принцип этого типа отбора сводится к концентрированию педагогических и специализированных действий на относительно короткий временной период с намерением в течение одной проводимой акции «посмотреть» и «оценить» возможно большее число новичков, а затем тех, кто оценен как перспективный, отобрать и оставить для дальнейшей работы, а остальных исключить. Отбор, организованный таким образом, содержит в себе по меньшей мере два отрицательных фактора. Первый связан с тем, что даже самый крупный специалист по отбору без оптимального периода наблюдения и прослеживания игрока не в состоянии оценить актуальных качеств начинающего спортсмена. Второй фактор — методологического характера, так как центр тяжести наблюдений и оценок неизбежно ставит на повестку дня утверждение качеств кандидата в данный момент (актуальные качества) и в гораздо меньшей мере способствует прогнозу его способностей к наивысшим достижениям.

Эта форма отбора оправдывает себя лишь в следующих случаях:

— когда такого рода акция предшествует запрограммированной профессиональной работе с самыми юными спортсменами и является вступлением в программу отбора. В таком случае цель отбора состоит в распределении всех кандидатов по подготовительным группам, чтобы дальнейший его ход мог проводиться через соответствующие фазы специализированной тренировки;

— когда акция, носящая массовый характер, связана с проведением какого-либо крупного соревнования, а особенно, когда в таких соревнованиях достигнут крупный спортивный успех (сборной команды, клубной команды)*. Тогда акция является частью программы, увязывающей в своей широкой основе пропагандирующие спортивно-соревновательные и воспитательные цели.

* Интерес самых юных к определенному виду спорта в значительной степени связан с результатами сильнейших команд взрослых. Так, в Югославии был замечен выраженный прилив интереса самых юных к баскетболу именно в пору завоеваний командами страны медалей на крупнейших соревнованиях мирового масштаба. Высокое место, занятое каким-либо спортивным клубом в крупных соревнованиях, явля-

Массовый отклик никогда не должен являться причиной для введения более строгих критериев отбора. Наоборот, через тесную связь школы с клубами соответствующего региона и юношескими спортивными школами при сильном клубе создаются условия для того, чтобы все заинтересованные оказались охваченными соответствующим их силам отбором (одни в школе, другие в спортивном клубе невысокого уровня, третьи в сильном клубе);

— когда акция носит характер движения, которое обещает быть продолжительным, например мини-баскетбол, солидно утвердившийся в ряде европейских стран и привлекающий самых юных в спорт.

Мини-баскетбол в Югославии не нашел плодородной почвы главным образом из-за того, что специалисты баскетбола не были с ним в достаточной мере ознакомлены, по крайней мере в отношении необходимого практического опыта. С другой стороны, внедрение этого варианта баскетбола для самых юных в качестве целостной системы требовало значительных профессиональных и организационно-технических усилий. При таком положении дел специалисты нередко априори выступали против мини-баскетбола, хотя они не могли объяснить свою позицию достаточно убедительно.

Когда же все существенные профессиональные и профессионально-организационные аспекты мини-баскетбола были увязаны в единую систему, выяснилось, что интерес к нему и игроков, и специалистов намного превысил самые оптимистические ожидания. Всего лишь за год существования мини-баскетбола было создано более 20 центров во всех республиках и краях, объединяющих более 2000 игроков и более 70 преподавателей и тренеров. Это, хотя и косвенно, доказало, что раннюю спортивную ориентацию и спортивную специализацию можно действительно осуществлять лишь путем программированного и систематического подхода.

Второй вариант представляет собой отбор в качестве системы или спортивно-педагогического процесса с характеристиками программной работы, имеющей несомненные преимущества. Эти преимущества заключаются в следующем:

— в центре находится подчеркнуто активная роль тренера или других специалистов, сотрудничавших с ним.

ется отличной возможностью для того, чтобы начать программированную работу с самыми юными спортсменами и чтобы наладить оптимальные связи между школой и спортивными клубами не только в определенном городе, но и в широком регионе.

Тренеры систематически ищут таланты, а не ожидают, когда же таланты появятся и сами заявят о себе;

— профессиональное вмешательство тренеров и их оценки как специалистов переносятся с определения актуальных качеств на прогнозирование окончательных достижений спортсмена в соревновательном баскетболе;

— процесс отбора связывается с процессом спортивной специализации, и окончательный отбор проводится в соответствии с надежными оценками специалистами достигнутых и потенциальных возможностей игроков;

— результаты учеников и результаты тренера доступны для более точной оценки и для определения их значимости*.

Отбор, проводимый как программно-систематический процесс, уменьшает возможность серьезных промахов при выборе и отсеивании игроков.

Личный подход тренера к спортивной ориентации должен быть результатом знания им многочисленных факторов, определяющих желание юного спортсмена заниматься определенным видом спорта. Чаще всего речь идет об одновременном и взаимном действии многих факторов, среди которых необходимо выделить:

— доступность спортивного объекта (открытой площадки, зала) и легкость, с которой можно приступить к созданию организованной формальной (например, школьной) и неформальной (в рамках поселка, улицы, дома и т. д.) команды;

— определение потенциала таланта. Новичок может «открыть» его сам, либо это может быть сделано кем-то другим (родителями, родственниками, товарищами), а особенно хорошо, если специалистом (преподавателем, тренером);

— склонность к избранному виду спорта на основании ожиданий, что с его помощью будет достигнута определенная цель и что это может принести в каком-то аспекте пользу;

— более или менее направленные влияния, зависящие от окружения (ровесники, родители, старшие братья,

* Лишь с помощью профессионально и научно подтвержденной методологии возможно сделать оценку успешности отбора и лица, проводящего отбор. О каком-то лице, проводящем отбор, нельзя говорить, что он отличный специалист, только на основании того, что «он своими руками создал» двух или шестерых игроков экстра-класса. Такую оценку можно было бы подтвердить лишь доказательствами того, что этот проводивший отбор специалист не исключил без должного оправдания определенное число истинно талантливых новичков.

Специалисты настойчиво советуют заняться баскетболом (Очень высоким мальчикам и девочкам).

Такое широкое сплетение факторов, влияющих на выбор вида спорта, само по себе указывает на возможности многочисленных промахов, поскольку в большей мере существуют несогласованности между различными факторами, например несогласованность психофизического потенциала со склонностью к виду спорта, склонность к виду спорта и непринятие определенной спортивной группы и т. д.

При первоначально появившемся желании заниматься определенным видом спорта, безусловно, решающими являются эмоциональные факторы, характеризующиеся спонтанностью и свободой выбора. Дальнейший ход занятий спортом, как мы знаем, в меньшей степени окрашен спонтанностью, свободой и удовлетворением исключительно эмоциональных потребностей. Все большее значение приобретают рационально определенные факторы, способствующие формированию привычек, потребностей и обязанностей заниматься непрерывно и систематически, учиться и совершенствоваться. Оптимальные качества этих привычек и обязанностей могут развиваться лишь в случае, если в самой ранней фазе специализированных тренировок установились весьма профессиональные отношения тренера к каждому ученику и к отобранной команде в целом.

Факторы, определяющие спортивную ориентацию юной личности, сами собой указывают на то, что тренер в роли специалиста по отбору решает весьма сложные и тонкие задачи, имеющие и свой спортивно-педагогический, и свой психологически-социологический, и свой психологически-педагогический аспект. Достаточно высокий уровень профессиональной подготовленности тренера препятствует промахам, к числу которых можно отнести, например, оценки, основанные только на физических качествах или на потенциальных возможностях новичка.

Юный спортсмен должен быть оценен как сложное существо с его желаниями и потребностями, которые иногда сочетаются, а иногда весьма отличаются.

Задуманный отбор, отличающийся программными и системными решениями, несомненно, требует больших профессиональных, рабочих, временных и материальных усилий. Однако это ни в коем случае не означает, что сформированный таким образом отбор будет «слишком дорогим». В конечном счете он, безусловно, более экономичен во всех, в том числе и в материальном, отноше-

ниях, чем любой спонтанный или неадекватно организованный отбор. Впрочем, это всеми принятое правило: программа дает лучшие, более надежные и более продолжительные результаты, чем любые формы кампаний.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ТРЕНИРОВКА И РАННЯЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

Специализированную тренировку надо понимать не как педагогический процесс, следующий за отбором, а как его составную часть. Окончательные качества кандидатов могут быть надежно оценены лишь после достаточно длительного периода проведения специализированных тренировок. Из этого следует, что отбор игроков и специализированное спортивное обучение должны проводиться параллельно, а если уже обязательно требовать определенного порядка, то окончательный отбор следует за первой фазой специализированных тренировок. В рамках методологических проблем специализированных тренировок по своему значению выделяется ранняя специализация, которая, как это явствует из ее названия, подразумевает передвижение нижней возрастной границы играющих в баскетбол в сторону детского возраста. Большой исследовательский опыт спортивной науки и практики тоже указывает на положительный эффект профессиональных и организационных усилий от применения ранней специализации*.

Однако в югославской практике можно сказать, что

* Наряду с приверженцами имеются, конечно, и противники ранней специализации. Так, например, противники ранней специализации аргументируют свою точку зрения указаниями на то, что многие игроки экстракласса относительно поздно начали заниматься соревновательным баскетболом. Затем подчеркивается, что некоторые из них «именно из-за того, что поздно начали заниматься баскетболом» потом долго выступали (например, Н. Джурич, М. Марович...) и что, наоборот, после раннего включения в тренировки и соревнования спортивная карьера сокращается. Этому противоречат примеры игроков, очень рано начавших играть в баскетбол, добившихся выдающихся результатов и имевших продолжительную спортивную карьеру (Джерджа, Чосич, Симонович, Славнич...) или обещающих еще долго оставаться в спорте (Плечаш, Кичанович...). В пользу ранней специализации приводятся спортивные биографии сильнейших баскетболистов (например, Геца, Симоновича). Указываются также примеры сильнейших клубных команд (например, «Црвена звезда» около 1970 г.), чей состав был очень молод и тем не менее многие игроки были членами сборной страны.

Если говорить об успешно выступавших игроках, начавших заниматься баскетболом относительно поздно, то следует отметить, что речь

она отдалается от идей ранней специализации. Возрастные границы, которыми охватываются определенные категории спортсменов (пионеры, подростки, юниоры), определены административным критерием, а не современными профессиональными принципами. Эти границы уже в течение целых двадцати лет опираются на календарный возраст, хотя феномен акселерации создал совершенно новую ситуацию, при которой рост и вес ребят значительно отличаются от тех, что были ранее. Лишь за последние 15 лет биологический возраст «поднялся» на два-три года выше календарного. Другими словами, параметры роста и развития показывают, что нынешнее поколение 11-летних биологически старше по меньшей мере на два года своих ровесников в 1964 г. Это означает, что с перемещением возрастных границ на два года ниже можно было бы достичь лишь соответствия, т. е. «осовременивания» календарных нормативов, но не каких-либо значительных вмешательств в направлении ранней специализации. Проще говоря, с точки зрения биологического возраста спортивная специализация начинается по меньшей мере на год позднее, чем это было 10 или 15 лет назад! В качестве иллюстрации полезно ознакомиться с таблицей указания роста поколений учеников 1964 и 1979 гг. (табл. 1)*.

Как видно, в наше время не только поколение учеников стало выше ростом по сравнению с 1964 г., но и период так называемой переходной акселерации тоже передвинулся так, что теперь он начинается между 9 и 11 годами (ранее между 11 и 12 годами). Следовательно, дети раньше и быстрее достигают своей морфологической зрелости, но также раньше завершают и свой рост, и свое физическое формирование.

Административный критерий при определении возрастных границ в детских возрастных категориях имеет по меньшей мере два значительных недостатка:

1) В детском возрасте наступает все более подчеркну-

идет преимущественно о баскетболистах, обладавших исключительными физическими качествами.

Высокий класс югославского мужского баскетбола уже почти десять лет главным образом гарантируют игроки, начинавшие свою баскетбольную карьеру в раннем возрасте.

* Таблица отражает тот факт, что ученики в среднем показывают определенный период роста в высоту в возрасте между 16 и 17 годами. В этот период средний прирост у учеников составляет 3,8 см, в то время как у учениц в возрасте между 15 и 18 годами средний прирост составляет всего 1,1 см. Эти данные следует объяснить прежде всего резким прибавлением в росте низкорослых.

Сравнительные величины роста мальчиков и девочек

(данные Югославского научно-исследовательского института физической культуры и медицины спорта, Белград)

Возраст (лет)	Мальчики		Девочки	
	1964 г.	1979 г.	1964 г.	1979 г.
8	126,1	129,0	125,1	128,0
9	130,9	134,7	130,4	133,8
10	135,4	141,5	135,7	140,6
11	140,8	148,2	141,9	149,9
12	145,9	151,0	147,9	153,3
13	152,1	157,5	153,4	158,0
14	159,9	162,9	157,8	160,2
15	166,4	170,3	159,6	162,8
16	169,6	172,2	160,3	163,6
17	171,7	176,0	160,3	163,5
18	172,1	177,3	160,5	163,9

тое превосходство акселератов. Практическое значение этого огромно, так как акселерат ранее завершил период «вырастания» и развития, в то время как средне развитые и низкорослые сверстники смогут его «перегнать», когда им будет 16—18 лет. Таким образом, может случиться, что талантливый мальчик, который в связи со своим «низким» ростом не будет ориентирован на баскетбол, перестанет интересоваться этим видом спорта или же будет отсеян, а в более поздних фазах своего возраста и развития он перегонит в росте даже своих самых высокорослых сверстников*.

2. Переходная фаза акселерации является периодом, в котором себя оправдывает только обучение элементарным техническим приемам. Обучение более сложным

* Вопрос имеет практическое значение не только с точки зрения отбора, но и с точки зрения дозирования тренировочных нагрузок. Не только профессиональные, но и понимаемые в более широком смысле педагогические и этические качества тренера испытывают здесь серьезную проверку. Например, молодой игрок до своих 16 лет относился к невысоким (среди сверстников). Следовательно, к периоду между 15 и 16 годами он подошел как низкорослый, а затем началась фаза интенсивного роста, и в период школьных каникул он вырос на целых 8 см. Когда ему пошел 17-й год, он приблизился к росту 200 см, которого к 18 годам и достиг. Одновременно он стал и игроком экстракласса. Последовала не подходящая для него силовая тренировка с высокими статическими нагрузками для еще недостаточно созревшей Костной системы. Результат: выраженный застой, а затем ухудшение спортивных и игровых качеств, очень короткая спортивная карьера и длительное лечение позвоночного столба.

приемам неоправдано в связи с тем, что моторные качества в этой фазе развития весьма лимитированы спецификой роста и развития. С другой стороны, выученные и освоенные элементы техники и их комплексы ученики могут повторять весьма успешно.

Мы рекомендуем особенно внимательно использовать литературу по вопросам методики технического обучения новичков. Например, в американской литературе под «фундаментальной техникой» подразумевают первую ступень обучения, включающую в себя уже солидный уровень технической готовности, связанной с основным обучением в области индивидуальной тактики — 1:1 и 2:2.

Иными словами, «фундаментальная техника» в этой литературе понимается как основной уровень применяемой техники. В советской литературе под основной техникой подразумевают овладение самыми простыми техническими элементами.

В свете этого следует рассматривать и феномен, характеризующий последнее десятилетие югославский юниорский баскетбол. Ранее большая часть сборной юниоров Югославии со временем переходила в состав сборной команды Югославии. Теперь мы все чаще становимся свидетелями того, что члены юношеской сборной страны нередко не могут обеспечить себе место даже в сильнейших командах своих спортивных обществ.

Принимая во внимание факт весьма ограниченной ценности обучения технике баскетбола в период интенсивного роста, у нас остается лишь два возможных выбора: либо начать специализированные тренировки до наступления фазы интенсивного роста (календарный возраст для мальчиков с 10 лет), либо начинать их после завершения этой фазы (календарный возраст около 14 лет). Вторая альтернатива кажется совершенно неприемлемой, хотя, применяя ее, можно достичь, как это показывает практика, успешного отбора игроков, выдающихся по своим физическо-функциональным показателям и таланту. Все же число их по сравнению с результатами, которые можно ожидать от проведения профессиональной и научно обоснованной программы отбора на базе ранней специализации, настолько мало, что этим числом можно почти пренебречь.

Ранняя специализация имеет особое преимущество в связи с тем, что элементы основы спортивной техники (бег, метания, прыжки) она немедленно включает в динамические стереотипы, отвечающие элементам специфич-

ческой (баскетбольной) техники (стойка, баскетбольный бег, баскетбольные прыжки). Утверждения некоторых специалистов, что для многих игроков предварительные занятия другими спортивными играми (футбол, ручной мяч, теннис) были полезным «введением» в занятия и в окончательный выбор ими баскетбола, не могут быть приняты, так как они не могут быть научно проверены. На основании элементарных принципов теории и методики спортивной тренировки можно с уверенностью утверждать, что предварительные занятия другими спортивными играми по меньшей мере не способствуют совершенствованию игры в баскетбол. Игрок, у которого имеется предварительный стаж в других видах спортивных игр, должен исправлять уже выученные или автоматизированные элементы основной спортивной техники, т. е. менять «футбольный» бег на «баскетбольный» или «гандбольный» прием мяча и бросок на «баскетбольный».

В зарубежной литературе мы встречаем утверждения компетентных специалистов, согласно которым для баскетбола, так же как и для других «ситуационных» видов спорта, особенно хороши предварительные занятия многоборьем. Эти утверждения мы не считаем достаточно убедительными, по крайней мере когда речь идет о баскетболе и классических дисциплинах многоборья. С другой стороны, кажется, что следовало бы подумать о возможностях принятия этой рекомендации.

Нам нравится идея использования многоборья как средства специализированной (баскетбольной) тренировки, которое помогло бы выполнить по меньшей мере две цели:

— сделать более привлекательными для самых юных баскетболистов элементы физической и технической подготовки, с выделением элементов игры и элементов соревнования;

— одновременно с процессом тренировки измерять основные физические качества.

Таким образом достигается более точное и объективное измерение, так как оно проводится в типичных баскетбольных ситуациях и в подчеркнуто соревновательной обстановке.

Композиция многоборья, которую мы имеем в виду, должна в наибольшей степени содержать элементы специализированной тренировки и носить подчеркнуто ситуационный характер. Такого рода баскетбольное многоборье может включать, к примеру, следующие дисциплины:

1. Бег «слалом» 15 м без мяча с остановкой на черте.
2. Бег «слалом» с мячом (в тех же условиях, при правильном ведении мяча).
3. Прыжки в длину с места.
4. Прыжки вверх с касанием «лучшей» рукой при разбеге в два шага.
5. Пятнашки (1:5)* на четверти баскетбольного поля.
6. Пятнашки (1:5) в двух концентрических кругах, из которых меньший для ловящего, а больший для игроков, бегающих и выполняющих при этом обманные движения или прыгающих.
7. Пятнашки (1:5) на малом пространстве, в которых ловящий, ведя мяч, старается коснуться и тем самым вывести из игры пятых игроков, убегающих от него.
8. Броски с линии штрафного броска с места и из-под кольца в движении. Засчитываются только попадания подряд, что одновременно служит и тренировкой концентрации внимания.

Из предложенных или других избранных дисциплин можно создавать различные формы баскетбольного многоборья (троеборья, пятиборья, десятиборья), которые используются в различных фазах обучения и совершенствования самых юных игроков. Выбор и стандартизация этих дисциплин и их комплексных батарей следовало бы доверить группе специалистов, чтобы обеспечить в процессе тренировки и в процессе измерений оценку и сопоставления. Здесь главная роль принадлежит измерению так называемого максимального исполнения, которого, согласно нашему опыту, можно добиться только с помощью специального, ситуационного увязывания игры и соревнования.

В тесной связи с этим находится и подход к отбору самых юных игроков по критерию исключительных потенциалов какого-либо определенного физического качества. Например, организация отбора под лозунгом «Ищем самого быстрого мальчика» или «Ищем лучшего прыгуна» не должна привести к ожидаемым результатам, если соревнования по своему ситуационному характеру и по ка-

* 1 : 5 означает, что один игрок ловит пятых.

** Тесты, создающие у испытуемого чувство, что измерение — это главное, а заданное упражнение является самоцелью, не содержат в себе достаточной мотивации, и испытуемый зачастую показывает результаты, которые значительно ниже его максимальных возможностей. Такое явление мы наблюдаем как у новичков, так и у игроков экстракласса и членов сборной команды Югославии.

честву требований не приспособлены к специфике баскетбольной скорости и баскетбольной прыгучести.

Вообще, мы за стандартизацию и единое применение спортивно-педагогических методов повсюду, где существуют методологические основы для применения специальной и современной стандартизации. Оценки, основывающиеся только и исключительно на чувстве тренера, зачастую бывают недостаточно надежными. Это, конечно, нисколько не отрицает ценности субъективной оценки опытных тренеров. Современный тренер доказывает свою профессиональность наряду с прочим и тем, что стремится свои субъективные оценки объективизировать, применяя научно обоснованные методы. Использование достижений современной науки и современных научных методов часто и совершенно необоснованно приравнивается к применению сверхсовременной и дорогостоящей технической аппаратуры и инструментов. Самым лучшим и самым важным «инструментом» была и остается душа человека. Тренер, достигнувший достаточно высокого уровня профессионального и научного образования, сможет эффективно применять современные научные истины и в условиях весьма скудных технических возможностей, и наоборот.

Подготовительный (предварительный) отбор, с одной стороны, является результатом спортивной ориентации, а с другой — вводной и начальной фазой специализированной тренировки.

Основой профессиональных действий является распределение всех потенциальных баскетболистов в соответствующие подготовительные группы. Составление таких групп должно одновременно удовлетворять двум принципам: созданию каждому отдельному игроку условий для его оптимального развития и обеспечению эффективного функционирования группы во всех областях педагогического процесса.

Существенным критерием для включения в подготовительный отбор является склонность (любовь) и желание мальчиков и девочек заниматься баскетболом. Поэтому, как правило, следует принимать всех желающих, включая и тех, которые по своим функциональным показателям и таланту не обещают стать выдающимися игроками.

Умелое распределение ребят в подготовительные группы обеспечивает оптимальные формы занятий баскетболом с самыми юными или их переориентацию на другие виды спорта.

*Окончательный отбор** проводится лишь после достаточно длительного времени проведения специализированных тренировок. На основании многочисленных исследований авторы из многих стран пришли к мнению, что это время составляет примерно 18 месяцев со дня включения юного спортсмена в подготовительную группу.

ПРОГНОЗ РАЗВИТИЯ

Прогноз — это один из основных и существенных методологических вопросов отбора. Среди тренеров издавна выделялись специалисты, обладающие особым даром отыскивать выраженно талантливых баскетболистов. Высокий уровень удачливости и уменьшение риска дать ошибочную оценку может быть обеспечен лишь в случае, когда острое и пронизательное тренерское чутье связано с солидным уровнем знаний и опыта.

Следовательно, прогноз никогда не нужно понимать как просто интуитивную оценку, как субъективное ожидание или веру на базе произвольно избранных критериев. Прогноз представляет собой научно обоснованный метод, базирующийся на критериях, подчиняющихся анализу и оценке.

В основе прогнозирования находится оценка пути развития, динамики такого развития и предварительная оценка окончательного спортивного достижения. Если сказать просто и в какой-то степени схематично, то прогнозирование основано на оценке актуальных качеств, которым придается определенный темп, объем и качество прироста путем оптимально назначенной специализированной тренировки. Наблюдение и оценка актуальных качеств подразумевают сравнение с заранее выбранным стандартом. Этот стандарт получается на основании предварительного определения типичного представителя. Типичный представитель отбора — это вид модели, с которой сравниваются актуальные и прогнозируемые особенности и качества кандидата. Термин *типичная модель* отбора не означает, что это универсальная модель, а относится только к какому-то

* Понятие «окончательный отбор», конечно, относится не только к процессу отбора игроков на основе достигнутого ими мастерства или показываемых ими качеств. Слово «окончательно», следовательно, относится только к определенной фазе спортивного совершенствования. Однако когда речь идет об отборе в команду, тогда понятие «окончательно» мы не употребляем даже и в таком условном смысле. Отбор в команду является непрерывным, никогда не завершающимся процессом.

определенному отбору, иначе говоря: каждый отбор предусматривает своего типичного представителя.

Следовательно, если бы даже самая лучшая программа отбора была перенесена без приспособления норм и стандартов из одной среды в другую, могло бы случиться, что объективный результат проведения такой программы оказался бы совершенно противоположным ожидаемым желаниям и целям.

Приступая к прогнозированию, специалист по отбору принимает во внимание тот факт, что все особенности и качества можно, пусть условно, разделить на две группы:

1) особенности и качества, на которые нельзя (или нельзя в значительной мере) влиять;

2) особенности и качества, на которые при определенном подходе можно влиять.

Когда речь идет об особенностях первой группы, задача специалиста по отбору состоит только в том, чтобы эти особенности предусмотреть, но, когда речь идет об особенностях второй группы, задача становится более сложной. Необходимо не только предусмотреть определенные качества, но и добиться оптимальной степени их развития и совершенствования. В этом случае специалист по отбору прогнозирует не только качества кандидата, но и как бы собственные качества, так как окончательный результат достижения зависит главным образом от проводимых тренировок.

Прогноз развития качеств и прогноз успешности совершенствования юного баскетболиста включает в себя и различия особенностей и качеств по еще одному критерию: критерию, отражающему степень завершенности их развития. Особенности и качества, все еще не достигшие полной меры своего развития, называют *ювенильными* (юными), а особенности и качества, развитие которых завершено, называют *дефинитивными* (окончательными).

Практическое значение такого разделения логично. Прогноз основывается на солидной оценке прироста в первой группе — ювенильных особенностей. Многочисленные исследования приводят к выводам, согласно которым оптимальный период для прогноза развития ювенильных особенностей и качеств для девочек — 8—11 лет, для мальчиков — 9—11 лет*.

* И этот факт, нашедший свое научное подтверждение, свидетельствует в пользу ранней ориентации и ранней специализации. Следующий период (фаза переходного возраста) весьма неблагоприятен для прогнозирования хода, динамики и окончательного развития юве-

Соотношения между качествами, определенными при первом отборе, и темп прироста этих качеств в ходе тренировок указывают специалисту по отбору на правильность его прогноза. Одновременно темп прироста качеств каждого подопечного указывает тренеру на пути и средства, с помощью которых ему следует направлять свои профессиональные действия, или же на то, что он должен пересмотреть программы индивидуальной и групповой работы. Прогнозирование, основанное только на начальных результатах, нередко оказывается весьма надежным.

Темп прироста начальных особенностей и качеств не развивается по линии равномерного подъема; линия такого подъема скачкообразна. Это правило действительно для изучения и освоения элементарной техники баскетбола и является настоящей западней для нетерпеливых тренеров. Особое значение имеет фаза застоя, приходящаяся на первые месяцы специализированной тренировки. После того как ученик относительно быстро овладел элементарными техническими знаниями, следует период выраженного застоя. И все же этот застой лишь видимость, так как прогресс все-таки происходит, но он неизмерим, и потому создается впечатление, что с учеником ничего не происходит. Результаты обучения здесь отнесены переменами адаптационного характера, т. е. приспособления к условиям и требованиям, необходимым для значительного «скачка» тех качеств, которые до той поры были незаметными. Опасность состоит в том, что этот период кратковременного и кажущегося застоя тренер может оценить как предел возможностей своего ученика.

СТАНДАРТИЗИРОВАННЫЕ МЕТОДЫ В ОТБОРЕ

И в исследовательской и в практической работе чувствуется все большая необходимость в применении стандартизированных методов. Стандартизированный метод представляет собой вмешательство специалиста, которое по своей форме, структуре, содержанию и способу применения точно утверждено и определено (стандартизировано). Правильность каждого стандартизированного метода предварительно проверена строгим специальным, методологическим и

нильных качеств. Период, который следует за переходным, является тоже неблагоприятным для прогнозирования, так как некоторые из окончательных особенностей устанавливаются относительно быстро и показывают гораздо большие различия, чем в возрасте 8—11 лет.

статистическим анализом, и такой метод (валидация) является надежным для его широкого применения на практике.

Преимущества стандартизированного метода перед нестандартизированным очевидны. Стандартизированный метод дает возможность сравнения, проверки, объективизации и оценки результатов в определенной области исследования или практики. Нестандартизированные методы оставляют слишком много места для субъективного, да и произвольного применения определенных профессиональных принципов, и, применяя их, невозможно точно сравнить, оценить и определить профессиональное вмешательство не только разных специалистов, но даже одного и того же тренера. Поэтому можно сказать, что стандартизированные методы характерны для профессионального подхода, в то время как нестандартизированные методы характерны лишь для индивидуального подхода к отбору баскетболистов.

Конечно, имеется достаточно областей в баскетболе, в том числе и при отборе, в которых возможности применения стандартизированных методов ограничены. В некоторых областях нужно даже остерегаться некритического применения стандартизированного метода*.

Среди стандартизированных методов по своему значению и широте применения выделяются *тесты*, которыми можно было измерять, объяснять и оценивать определенную деятельность испытуемых в соответствии с заранее определенными стандартами (критериями и нормами).

Мы уже указывали на нашу точку зрения, согласно которой мы признаем полноценными только *тесты максимального исполнения*, т.е. тесты, измеряющие максимальные качества испытуемых в области исследуемой функции. Следовательно, здесь ос-

* В некоторых аспектах отбора тренер окажется в ситуации, где ему нужно самому оценить определенные качества кандидата (например, творчество), которые невозможно исследовать и оценить стандартизированным методом, или же предложенный тренеру метод будет сомнителен с точки зрения пригодности его применения. При оценке некоторых качеств (например, прыгучести) следует остерегаться некритических применений стандартизированных методов. Тренер, естественно, не откажется от измерений, например, по Сердженту или Абалакову. Но эти измерения совершенно недостаточны для оценки потенциалов какого-либо «прыгуна» по той простой причине, что качество его игры зависит не только от силы отталкивания от пола и высоты касания вытянутой при прыжке руки, а в первую очередь от высоты, на которой этот игрок эффективно использует свои технико-тактические знания и качества.

новное — действительное (одновременное и максимальное) исполнение, а не норма. Когда речь идет о норме, то в отборе мы придерживаемся мнения, что она может иметь только общий и только ориентировочный характер и обладать только общей ценностью. В качестве меры требуемого или ожидаемого результата норма представляет своего рода граничное (обязательное) выполнение, и поэтому ее применительная ценность ограничена. Современный тренер рассматривает норму в контексте выраженных индивидуальных качеств не только тогда, когда речь идет об измерении отдельных качеств игрока, но и тогда, когда речь идет о дозировании тренировочных нагрузок. Оценка эффективности в значительно большей мере основана на сравнении измеренного с ранее определенным максимальным достижением одного и того же игрока, чем на сравнении измеренного результата с нормой, которой придается лишь общее значение.

Для того чтобы тест удовлетворял условию точного инструмента измерения исследуемого качества, необходимо, чтобы он был:

- специфическим и однородным, т. е. чтобы он измерял только одно и то же качество у всех исследуемых (например, только быстроту, но и не выносливость);

- чувствительным, т. е. чтобы измерял минимальные различия и даже нюансы, показывая насколько исследуемые удовлетворяют поставленным требованиям;

- валидным, или правильным, т. е. если его применять неоднократно по отношению к тому же испытуемому, то он практически приводил бы к тем же результатам;

- объективным, т. е. построенным таким образом, что его предварительные характеристики (специфичность, чувствительность, валидность) обеспечивают одинаковую степень точности измерения любому квалифицированному исследователю.

При выборе и применении теста тренер с хорошей профессиональной подготовкой приспособит тест к специфике испытуемой группы или отдельных игроков. Мы помним, что в целях оценки скорости у нетренированных мальчиков применялся бег на дистанции 60 м. Полученные результаты являлись не только измерением скорости, но в еще большей мере выносливости. Этот тест мог быть специфическим для быстроты бега, лишь если его применять по отношению к взрослым спортсменам, прошедшим солидную аэробную тренировку. Тест этот также не будет специфическим для баскетболистов, обладающих специ-

альной физической подготовленностью, в силу того, что эта дистанция в баскетболе не обладает никакой ситуационной ценностью.

Применяя стандартизированные методы, в том числе и тесты, тренер должен действовать творчески и с соответствующим профессиональным критическим подходом.

В связи с тем что мы решили применять тесты максимального выполнения, следует, что не только сам тест, но и метод его применения должны содействовать поставленной цели. Тесты-тренажеры, по нашему мнению, являются методом выбора при измерении физических качеств. Ситуационное увязывание элементов игры и элементов соревнования очень существенно при составлении этих тестов. Для тренера с высоким профессиональным уровнем и способного к творчеству такая задача не будет слишком трудной.

Ситуационный характер теста обеспечивает особо важное качество измерения. Измерение физических качеств в условиях игры в баскетбол дает ответ на вопросы, как и насколько игрок в состоянии применить свои познания и качества в сложных игровых ситуациях. Неправильно было бы ожидать, что любое, даже самое лучшее специализированное учреждение может решить проблему создания ситуационных тестов без непосредственного участия тренера-специалиста. Именно тренеры в первую очередь должны предложить рамки и идею таких тестов, с помощью которых будет измеряться и дифференцироваться, например, специфическая быстрота и т. п. Тренеры знают лучше всех, какие ситуации являются наиболее специфическими и каким образом их можно будет лучше приспособить к условиям объективного наблюдения и измерения.

Оценка эффективности отбора должна основываться на возможно более точных, научных принципах. Тренеру следует в наибольшей степени избегать частной, односторонней, субъективной и произвольной оценки.

Надежное суждение об эффективности отбора может быть высказано лишь на основании объективизированных показателей результатов в начале работы и после завершающего окончательного отбора. Для проведения такого анализа необходимо выполнять систематические наблюдения и регистрировать прирост спортивных результатов, причем не только у одаренных, но и у отсеянных игроков. Наряду с высокой профессиональностью тренера в отборе необходима и весьма солидная докумен-

тация, методологически правильные способы наблюдения и оценки и умелое применение современных статистических методов.

Классификация кандидатов, охваченных одним отбором, включает четыре группы:

- I. Избранные — успешные
- II. Избранные — неуспешные
- III. Отсеянные — успешные
- IV. Отсеянные — неуспешные

Естественно, что отбор будет настолько более эффективным, насколько тренер успешнее проведет классификацию I и IV групп, т. е. если во II и III группах окажется наименьшее число кандидатов. Тейлор и Рассел еще в 1939 г. предложили математическо-статистическую модель, ориентированную на точную оценку эффективности отбора. Они назвали долю правильно оцененных кандидатов по отношению к их общему числу *коэффициентом эффективности* и придали ему следующее математическое выражение:

$$S_3 = \frac{I + IV}{N}$$

где S_3 — коэффициент эффективности, а N — общее число кандидатов, охваченных отбором.

Отбор будет тем успешнее, чем больше коэффициент эффективности будет стремиться к единице, и тем неудачнее, чем больше коэффициент эффективности будет стремиться к нулю.

Доля отобранных кандидатов по отношению к общему числу кандидатов названа Тейлором и Расселом *коэффициентом выбора*:

$$S_6 = \frac{I + II}{N}$$

Коэффициент выбора является мерой строгости требований, и если он стремится к единице, то указывает на мягкие, а если стремится к нулю — на строгие требования специалиста, проводящего отбор.

На основании этих моделей выведены и другие математические формулы, часть из которых включает и статистический анализ примененных тестов. Однако очевидно, что даже в результате применения только указанных двух основных коэффициентов можно объективизировать суждение об эффективности определенного отбора. Например, невысокий коэффициент отбора при низком коэффициенте эффективности недвусмысленно ука-

зывает на промахи специалиста, проводившего отбор. Невысокий коэффициент выбора (много отсеянных) при высоком коэффициенте эффективности (среди избранных большинство успешных) указывает на то, что специалист, проводивший отбор, несмотря на весьма строгие критерии провел отбор игроков не только успешно, но и экономично.

СПЕЦИФИКА ОТБОРА БАСКЕТБОЛИСТОК

Отбор и пол следует рассматривать в свете многочисленных специфических особенностей мужского и женского баскетбола, начиная от спортивной ориентации и до руководства командой в период соревнований. Поэтому не удивительно, что существует, правда неформальная, специализация тренеров для работы с мужчинами или женщинами. В противовес такой дифференциации мы располагаем многочисленными фактами о том, что некоторые, весьма утвердившие себя тренеры в начале своей деятельности руководили женскими командами. Также известно, что немало тренеров с примерно равным успехом руководили и мужскими и женскими командами.

Гораздо чаще случается, что мужчина руководит женской командой, чем наоборот. Поэтому под руководством командой другого пола мы подразумеваем именно сочетание тренер-мужчина — команда женская.

В последние годы и в женском баскетболе явно подчеркнута ориентация на высоких и сильных игроков. Включение высоких девочек в баскетбол проходит в качественно других условиях, чем когда речь идет о мальчиках. В *физиологическом аспекте* девочки отличаются несколько более поздним началом переходной фазы акселерации (10—12 лет), чем мальчики (9—11 лет). Это означает, что фаза интенсивного роста у девочек больше, чем у мальчиков, совпадает с другими переходными признаками созревания. Поэтому для девочек в этом возрасте характерны более типичные проблемы использования физических качеств. Преходящие морфологические несоответствия в конституции тела и преходящие функциональные дефициты, связанные с интенсивным ростом тела в высоту, влияют на девочек не только в форме неприятных ощущений, что они вдруг стали неловкими, нескладными, но и в форме замечаний окружающих, что они стали менее грациозными и более грубыми... Проблема осложняется и диаметрально противополо-

ложной оценкой высокого роста в группе сверстников. В то время как выраженно высокие мальчики воспринимаются сверстниками очень хорошо, выраженно высокие девочки часто оказываются в значительной изоляции. Эта социальная изоляция высоких девочек является следствием того, что девочка не радуется своей конституции, становится в социальном обращении сдержанной, замкнутой, застенчивой, что еще больше обостряет проблему ее неприятия группой сверстников. В общих случаях и в несколько упрощенной форме можно сказать, что мальчики чаще расценивают свой высокий рост как преимущество, а девочки — как недостаток.

Нам кажется, что весьма привлекательной формой увеличения массовости «женского» пионерского баскетбола является мини-баскетбол. Возможно, эта форма может стать именно той линией развития, которая сделает женский баскетбол более привлекательным и в то же время более доступным для девушек с нормальным (т. е. средним) развитием физических качеств и со средним ростом.

Проблему женской природы в баскетболе, и вообще в спорте, следует рассматривать и в довольно широком социологическом аспекте. Несмотря на то, что югославское общество в огромной мере стремится к уравниванию роли мужчины и женщины, в нем все еще остаются определенные характеристики традиционного склада мышления*. Роль женщины в значительной степени отличается от роли мужчины даже в социальных средах, характеризующихся эмансипацией и общественной экспансией женщин.

У женской природы по своей природе в меньшей степени выражены соревновательные претензии. Когда речь идет о спортивном соревновании, следовательно, о сравнении прежде всего физических качеств, женщины проявляют больше склонности к участию и к сравнению физических качеств, чем к острой и силовой борьбе. Мотивация к занятиям спортом и мотивация спортивных достижений, как правило, у девушек проявляется в мень-

* Спортивно-педагогический и спортивно-соревновательный аспекты этого факта подтверждают почти закономерное явление: мужчины после женитьбы стабилизируют и развивают свою спортивную и соревновательную форму и, как правило, продолжают деятельность на уровне достижений высшего мастерства, в то время как у женщин наблюдается обратная ситуация. После замужества, даже независимо от подготовки к материнским функциям, уже становится понятным, что они вскоре завершат свою спортивную карьеру.

шей степени и с меньшими претензиями, чем у юношей. Это особенно относится к девушкам, находящим источники своей компенсации и удовлетворения своих запросов вне спортивной деятельности, а также к тем, у которых чувство женщины и личности более полное и более комплексное, чем у их подруг*.

Женская натура придает специфическую окраску и актуальной соревновательной мотивации, которая качественно отличается от мотивации у баскетболистов. Это важно помнить тренеру, руководящему командой в процессе соревнования. Бытует крылатая фраза «Кричит, как женский тренер» или «Женский тренер должен непрестанно кричать». В сущности это правильно, и опыт поясняет такое поведение по-разному. Однако основным является следующее: более низкая соревновательная мотивация и ее тенденция к отрицательным колебаниям заставляет тренера идти путем интуитивного усиления внешних факторов поведения. С помощью сильных, возбужденно выраженных словесных инструкций, в которых упорно подчеркивается значение цели, повышается качество заинтересованности подопечных даже и тогда, когда мотивы как внутренние двигатели действия находятся на низком уровне и качественно довольно слабы.

Руководство женской командой как социальной системой требует от тренера (мужчины) учитывать следующую специфику: природа взаимоотношений на линии «тренер — команда» таит в себе опасность того, что тренер несознательно может выделить одну спортсменку, создавая таким образом ситуацию неравноправия членов команды. Такая ситуация в женских командах имеет гораздо большее эмоциональное значение, чем в мужских. Случается, что между тренером и баскетболистками развивается сильная эмоциональная связь. В этом отношении даже браки баскетболисток с их учителями явление отнюдь не редкое.

Проблема состоит в том, что взаимные эмоциональные обогащения тренера и баскетболисток развиваются в психосоциальной атмосфере, в значительной степени походящей на коллективную влюбленность учениц средних школ в их преподавателей. Речь идет о различных ступенях незрелой гетеросексуальной связи, которая в тренерской работе может иметь и моральное значение. Тренер

* Так называемые мужеподобные женщины, которых в югославском баскетболе, к счастью, очень мало, могут оставаться сильными в спорте в течение длительного времени именно в связи с тем, что они своего социального признания добиваются только в спорте.

в основном легко распознает такие реакции спортсменов. но ему не всегда легко найти оптимальный ответ. Выбор ответа тем более тяжел, что и сам тренер находится в состоянии эмоциональной раздвоенности: одновременно такая ситуация ему и приятна, и неприятна. Тренер должен своим поведением стимулировать возвышенность таких чувств спортсменов, принимая во внимание тот факт, что эти чувства, вообще-то, не тяготят к слишком большой продолжительности. Избегая аспектов работы, которые могут иметь сильное провокационное или угрожающее влияние на женскую натуру, тренер одновременно достигнет двух целей: он будет способствовать созреванию баскетболисток путем более полного формирования женской природы и уменьшит незрелые стремления их в отношениях к тренеру.

У авторов нет достаточного, а тем более непосредственного опыта работы с женскими командами, и эту часть работы пусть читатель воспримет критически.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К УНАСЛЕДОВАННЫМ И ПРИБРЕТЕННЫМ ОСОБЕННОСТЯМ И КАЧЕСТВАМ

Среди особенностей и качеств* мы выделили ювениль-ные и окончательные и указали на их значение с точки зрения прогнозирования. При этом мы указали и на необходимость создания, правда, условной, но для практики ценной классификации. Речь идет об особенностях и качествах, на которые: 1) нельзя или в значительной степени нельзя влиять и 2) можно повлиять в значительной степени.

Особенности и качества первой группы в основном определяются и лимитируются конституциональными (генетическими) факторами, в то время как особенности и качества второй группы преимущественно находятся в функции тренировочного воздействия.

* В литературе особенности и качества разграничиваются весьма непоследовательно. Часто одними и теми же выражениями охватывается различное содержание или же применяется третье выражение — свойство. Мы будем под особенностями подразумевать особенности телосложения или функции. Таким образом, особенность содержит в себе главным образом акцент унаследованного фактора. Качествами мы будем считать меру эффективности в отношении специфических возможностей индивида, которые, безусловно, находятся в зависимости от морфологических и функциональных особенностей, но упор делается на то, что качества можно в меньшей или большей степени развивать и совершенствовать.

Баскетбол, как и все другие виды спорта, свел свои ожидания, возлагаемые на технологию тренировок, к более реальным рамкам, чем это делалось всего десять лет назад. Конец 60-х и начало 70-х гг. проходили под знаком представлений о всемогуществе современной технологии тренировок. Параллельно с совершенствованием этой технологии возникало и понимание того, что немало особенностей и качеств лимитировано определенным телосложением и что никакими тренировками нельзя достичь более высокой эффективности, чем генетически обусловленная эффективность*. Более того, благодаря увеличению тренировочных нагрузок можно достичь как раз противоположного эффекта, так как спортсмен приводится к состоянию перетренированности.

В спортивной терминологии весьма произвольно оперируют терминами конституция и кондиция. Иногда эти два понятия неоправданно употребляются в качестве синонимов.

Конституция (от латинского *constitutio* — построение) представляет собой длительные и относительно постоянные физические и духовные особенности, составляющие единое устройство определенной личности. Конституция подразумевает в основном обусловленный унаследованностью характер этого устройства и она является чертой, на которую либо совсем нельзя повлиять, либо нельзя повлиять в значительной мере.

Кондиция (от латинского *conditio* — условие) представляет сумму специальных функциональных проявлений (и врожденных и приобретенных), которые отличают одного индивида от другого. Более узкое значение, применяющееся в спорте, подразумевает суммарную физическую готовность или даже актуальную физическо-функциональную готовность и применяется в качестве обозначения состояния тренированности. Такое различное употребление термина не способствует пониманию и требует определенных допусков. Во всяком случае, под тем, что охватывается терминами кондиционной готовности, подразумевается то, что такие особенности могут

* Мы хорошо помним совершенно неадекватное увеличение тренировочных нагрузок спортсменов, от которых требовалось повышение их аэробных качеств (аэробной мощности). Случалось, что дозировались долгосрочные и систематические тренировочные нагрузки, при которых аэробная мощность спортсменов не показывала никаких улучшений или даже в связи с перетренированностью снижалась. Дело в том, что аэробная выносливость относится к качествам, верхняя граница которых определяется наследственными факторами, и поэтому здесь беспочвенны оценки, сделанные на основании средних данных или нормы.

совершенствоваться и что они вообще подвержены влиянию внешних факторов. Также произвольно употребляются и термины диспозиция и талант.

Диспозиция является общим выражением для предполагаемой и длительной системы всей психофизической организации, на основании которой индивид будет реагировать в определенных условиях определенными формами поведения. Диспозиция, следовательно, представляет собой некий вид биопсихологической основы, которая указывает на реальность ожиданий того, что личность обладает определенными качествами (или может их развить). Высокий, крепкий и сильный юноша, по существу, предрасположен к баскетболу, но эти качества, показывающие его предрасположенность, еще не гарантируют удачи. Прежде всего это происходит из-за возможности несоответствия диспозиции и таланта, а также и в связи с другими значительными факторами, такими, как психофизиологический, психологический, психосоциальный и психолого-педагогический.

Талант представляет собой высокую степень способностей к определенному виду спорта, причем эти способности основаны на прирожденных особенностях. Чаще всего талант включает в себя и диспозицию, но диспозиция не охватывает и обязательной талантливости. Высокий, крепкий и быстрый юноша, о котором мы ранее упомянули, может быть и талантлив, но, если он не располагает необходимой степенью тонких и комплексных психофизиологических потенциальных возможностей, направленных на способность учиться и совершенствоваться путем спортивной тренировки, высокими потенциальными возможностями в области спортивной и соревновательной мотивации, его суммарные возможности могут остаться весьма скромными.

Предшествовавшие рассуждения не преследовали цели введения терминологическо-семантического ограничения понятий в области спортивной лексики, а приводились для того, чтобы подчеркнуть весьма значительные практические противоречия. Отличная конституция отнюдь не должна сопровождаться высокими качествами в области физическо-функциональной подготовленности (кондиции). Мы знаем многих игроков, показавших выразительное несоответствие между своими кондиционными и конституциональными чертами, и в случаях, когда речь шла о солидной конституции и слабой кондиции, или же когда речь шла об очень хрупкой, астенической конституции, но прекрасных кондиционных характе-

ристик. Также не редки примеры игроков, представляющих по своим физическим диспозициям прирожденных баскетболистов, но у которых в значительной мере чувствуется недостаток таланта. С другой стороны, имеются очень талантливые игроки (достигшие класса игроков сборной команды страны), которые по своей физической диспозиции вообще не профилированы для баскетбола.

Особенности и качества, являющиеся обусловленными главным образом генетически, превалируют по сравнению с приобретенными. В то же время эти особенности и качества размещены по весьма широкой шкале — от роста до особенностей и черт личности. Такая констатация приводит к выводу, что в спортивной успешности генетический фактор является решающим. Эта констатация одновременно и абсолютно точна и весьма неточна и заслуживает определенных пояснений.

Исключительные и экстремальные точки зрения являлись бы совершенно ошибочными. Ни в коем случае нельзя недооценивать фактора упорных, систематических и прежде всего проводимых на весьма высоком профессиональном уровне тренировок.

С помощью упорной и профессионально проводимой работы можно достичь отличных результатов и у менее талантливых спортсменов, и наоборот. Поэтому все формы обобщений или упрощений проблемы не оправданы.

Тренеры зачастую склонны прибегать к общепринятой «формуле», преследуя тенденцию превратить ее в свое профессиональное credo. В этом отношении совершенно неприемлемы такие обобщения, как: «Удача состоит из 10% таланта и 90% работы», поскольку практика, помимо таких примеров, знает и примеры, в которых соотношения были полностью противоположными. Человек является неповторимым экспериментом природы, и поэтому понятно, что ни одна схема, ни одна экстремальная или исключительная точка зрения не могут иметь какого-то всеобщего значения и быть применяемыми повсюду. Когда речь идет о генетически обусловленных особенностях и качествах, современный тренер не теряет из виду следующую научно подтвержденную истину: — определенная генетически обусловленная особенность и качество могут по-разному выявиться в зависимости от условий окружающей среды*.

* Наиболее простой и, вероятно, наиболее распространенный пример: в зависимости от последовательности, интенсивности и качества

В качестве особенностей, выраженно определяемых наследственными факторами, мы выделяем:

1. *Рост*, причем не только рост в высоту, но и рост в «ширину», т. е. более широкие характерные признаки телосложения.

2. *Темперамент* как индивидуально определенное качество эмоционального реагирования, что в большей степени обусловлено «средним» уровнем активации, на котором личность живет обычно, а также быстротой, силой и качеством перемен этой активации в связи с воздействием стимулов.

К генетически обусловленным особенностям, но подверженным под влиянием тренировок изменениям, относятся:

1. *Быстрота*, так как она, по крайней мере в своих компонентах, связанных со специфической техникой, подвержена совершенствованию. Все же остается несомненным, что быстрота нервно-мышечной реакции, а тем самым и быстрота колебания отдельных движений лимитирована наследственными факторами. Механизмы центрально-нервного регулирования моторики и их зависимость от процесса раздражения и торможения представляют ярко выраженную конституциональную характеристику каждого индивида.

2. *Сила* относится к физическим качествам, о которых по традиции бытует мнение, что они особенно подвержены развитию и совершенствованию. Это, конечно, правильно, но действительно только до тех границ, до которых личность генетически диспонируется в развитии такого потенциала. Силу следует рассматривать в функции поперечного разреза мышц, а затем уже в функции их гистологического строения*. Быстрота мышечного сокращения, как известно, является конституциональной характеристикой, на которую в процессе тренировки нельзя оказать значительного воздействия. В силу того что в баскетболе нас особенно интересует взрывная сила, находящаяся в функции быстроты, вытекает,

тренировочного воздействия игрок, обладающий относительно низкой аэробной мощностью, может оказаться объективно более выносливым, чем игрок, обладающий значительно большей аэробной мощностью, но находящийся за пределами профессионально проводимых тренировок по аэробной выносливости.

* Генетически обусловленное превосходство оелых или красных волокон в гистологическом строении мышц индивида превращается в выраженное индивидуальное качество данного индивида развивать большие потенциалы в области быстроты или выносливости.

что и в этой области роль наследственных факторов является весьма значительной.

3. *Выносливость* определяется не только функциональными возможностями сердечно-сосудистой системы, индивидуальными характеристиками обмена веществ, но и уровнем и качеством моторного, вегетативного и гуморального* контроля работы всех органов и функциональных систем (несмотря на то, что каждая из них работает в своем собственном ритме). Выносливым, по существу, является только тот индивид, у которого и в состоянии покоя, и при высоких нагрузках, и в период восстановления наблюдается согласованная, синхронизированная координация всех функциональных систем, причем их каждая взятая отдельно активность оптимальна. Нервный или нервно-гуморальный контроль моторных и вегетативных систем и центрально-нервная (кортикальная) работа по нагрузке периферии (мышцы, органы тела)- представляют весьма важный аспект выносливости. Отсюда следует и такой вывод: выносливость в значительной степени связана с фактором наследственности.

4. *Подвижность*, ловкость, координация движений в еще большей мере находятся под влиянием центрально-нервного контроля и интеграции и, таким образом, носят конституциональный характер.

Из этого следует, что среди существенных особенностей и качеств почти нет таких, которые, хотя бы частично, не были определены наследственными факторами. Практически ценный вывод приводит к точке зрения, что от тренера требуется, чтобы он к отбору и спортивным тренировкам относился как к подчеркнуто творческой деятельности, в которой норма, правило схем, принцип и «модель» носят лишь общие значения и имеют условную ценность. Это исключает их пассивное и некритическое применение и подчеркивает необходимость выраженной индивидуальной приспособляемости к каждому отдельному игроку. Согласно этому, ожидания тренера от тренировочного процесса должны быть в достаточной степени критичны. Основу такого критического подхода представляет точка зрения тренера, что многие особенности и качества могут подлежать разви-

* Гуморальный (лат. humor — жидкость) контроль представляет собой энзимальное, или гормональное, управление и интеграцию всех функциональных систем в организме.

тию, воспитанию и совершенствованию, а также, что границы развития и совершенствования этих качеств лимитированы естественными условиями и индивидом. Некритическое дозирование тренировочных нагрузок может привести к эффектам, обратным ожидаемым. Цель тренировки — ни в коем случае не развитие всех существенных особенностей и качеств. Она направлена на оптимальное совершенствование тех качеств, для развития которых имеются наиболее богатые индивидуальные предпосылки, проистекающие из диспозиции и таланта. Таким образом, мы затронули вечную тему об «идеальном» баскетболисте. Мы приходим к выводу, что и у идеального баскетболиста, бесспорно, имеются недостатки. Пользуясь точными аналитическими исследованиями, мы могли бы у действительно совершенного баскетболиста найти целый ряд объективных недостатков. В более широком смысле, который гораздо более приемлем, чем аналитический, мы должны рассматривать идеального баскетболиста также и в свете следующего факта: совершенство в одном, даже узком спектре качеств может дать игроку значительный перевес по сравнению с другим игроком, гораздо более разносторонним, но у которого нет какого-либо выдающегося качества. В баскетболе, являющемся коллективным видом спорта, уровень спортивных достижений измеряется не только индивидуальными качествами, но и в первую очередь способностью игрока эти качества самым эффективным образом связывать с качествами товарищей по команде, и способность компенсировать собственные недостатки оптимальными качествами и эффективностью сотрудничества.

Особенности и качества, на которые можно влиять в значительной степени, надо выделять единственно в том случае, если учитывать, что эта классификация, как и прочие, условна.

Тренировками главным образом можно повлиять на:

– *усваиваемость и совершенствование* сложных моторных движений, представляющих основу специализированных техники и тактики. С помощью профессионально проводимого обучения можно добиться того, чтобы сколько-нибудь талантливый игрок достиг высокого уровня технико-тактических навыков. Однако здесь мы встречаемся с возможностью расхождения между усваиванием и его качеством и касаемся весьма важной области применимости. Уровень и качество технико-тактических приемов игрока, особенно когда речь идет об их применении в игровых ситуациях, не

могут быть полностью отнесены к области тренировок. При абсолютно одинаковых условиях тренировки выраженно диспонируемые и выраженно талантливые игроки останутся недосягаемыми для игроков с более скромной диспозицией и талантом.

Для овладения элементами техники и совершенствования ее особое значение имеют психофизиологические потенциалы, определяемые конституцией, и, таким образом, мы и здесь сталкиваемся с неразрывной связью унаследованного и приобретенного;

– *комплекс физической подготовленности* (популярно: «физическая кондиция») длительное время представлял собой то главное, чем подчеркивалось исключительное значение тренировки.

Конечно, с помощью тренировок можно добиться того, чтобы каждый игрок располагал удовлетворительным уровнем физической готовности, но только отдельные игроки способны играть в течение всех 40 мин в быстром темпе, выдерживая при этом весьма высокие, даже максимальные рабочие и соревновательные нагрузки. Речь идет о специальной нервно-физиологической организации, обеспечивающей экономную деятельность и оптимальную синхронизацию всех систем. И наоборот, игроки с низким лимитом аэробной мощности, со слабым допуском гипоксии, с обменом веществ, выражено направленным на затрату энергии, никакой тренировкой не могут быть обучены выполнять нагрузки, превосходящие их генетический лимит.

Связь кондиционной подготовки с техническими качествами хорошо известна практикам, а мы ей в настоящей работе отвели особое место.

На уровень физической подготовленности в большей степени влияют и определенные навыки, детерминирующие отношение игрока к спорту. Эти отношения не исчерпываются только так называемым спортивным образом жизни, подразумевающим исключение вредных влияний. Они также охватывают положительное эмоциональное отношение ко всем компонентам спортивной деятельности, а также ко всем требованиям вида спорта, которым игрок занимается. Такое отношение игрока определяется не только рациональными причинами по типу «принятия обязательств», но и положительными эмоциональными отношениями, на основании которых каждая необходимая деятельность воспринимается более как собственная потребность, чем как навязанная другими новая обязанность. Такое отношение обеспечивает не

только большую степень собранности при выполнении индивидуальных и коллективных задач, но и значительно более высокую степень общей психофизической готовности. Одновременно увеличиваются готовность и способность игрока в процессе тренировки принимать на себя активную роль вместо пассивной роли исполнителя, которому часто не удается понять отдаленные цели, достигаемые лишь при помощи индивидуальных и коллективных усилий.

Отношения спортсмена к тренеру весьма богаты взаимными вкладами в эти отношения, о чем уже достаточно написано в зарубежной, а в последнее время и в югославской литературе. Американские специалисты ввели специальный термин, которым определяется отношение спортсмена к тренировкам или к тренеру. В понятие «coachability» (податливость игрока или команды тренировочным методам или методике тренировок) они вкладывают меру готовности и способностей восприятия всех положительных аспектов тренировок и всех положительных влияний тренера. Этот потенциал игроков в значительной степени создается и формируется тренером. Факторы, составляющие структуру личности игроков, конечно, не должны недооцениваться, но роль тренера остается доминирующей. Положительные отношения игроков к тренировкам создаются в процессе совместной работы. Этот акцент на сотрудничество должен делаться с первых шагов новичка и постоянно поддерживаться. При этом подразумевается главенствующая роль тренера.

Положительный аспект качеств игрока, охватываемых американским термином «coachability», не определяется требованием беспрекословного послушания игрока. Такие отношения не только не нужны, но и в общих случаях могут рассматриваться как неблагоприятные*.

При развитии податливости тренировкам у наиболее

* Среди игроков экстракласса совсем мало таких, которые отличаются или которые отличались выраженным послушанием. Наоборот, они, еще будучи малоизвестными баскетболистами, показывали определенную предрасположенность к конфронтации, к высказываниям собственной точки зрения, к реакциям протеста или сопротивления, выраженным определенными формами, а также другими формами выражения своей личности. Пригодные формы такого поведения игроков следует направлять («канализировать»), прибегая к правильным педагогическим вмешательствам, но ни в коем случае им не препятствовать.

молодых игроков значительное место в плане занятий занимают построение, содержание и проведение тренировки. Степень и качество участия тренера в проведении тренировки соразмерны качеству участия в них учеников. В отношении дозирования нагрузок следует указать на значимость общего правила: высокие тренировочные нагрузки во многом неблагоприятны, потому что у игрока может создаться более или менее подсознательное чувство, что тренировка является самоцелью. С другой стороны, недостаточные нагрузки значительно ослабляют мотивационную силу игроков как на тренировках, так и на соревнованиях*.

Оптимальное дозирование тренировочных нагрузок имеет для отбора огромное значение. Введение наиболее молодых игроков в область специализированных тренировок должно, наряду с прочим, укрепить их спортивную ориентацию и должным образом развить их соревновательную мотивацию. В то же время эта первая фаза спортивной тренировки должна развить и укрепить желаемые навыки, взгляды и отношения, благодаря которым позднее будут облегчены фазы спортивного совершенствования. Неблагоприятные навыки, взгляды и отношения, приобретенные в наиболее ранних фазах тренировки, становятся весьма устойчивыми и уже с трудом поддаются запоздалым корректирующим влияниям.

СПЕЦИФИКА И ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Биологическое развитие подчинено основной закономерности, согласно которой процессы разрушения (катаболические процессы) и процессы созидательные (анаболические процессы) находятся в тесной взаимосвязи и в каждом возрасте выражаются по-иному. Физическое и психическое развитие происходит непрерывно, но неравномерно. Этот факт придает определенным возрастным категориям особые характеристики. Отдельные морфологические, функциональные и психические аспек-

* Не только среди непосвященных любителей, но и среди специалистов весьма популярна поговорка: «Игроки играли настолько слабо, словно были на тренировке». Таким образом выражается в самой своей основе непрофессиональное отношение к тренировке. По интенсивности, ритму и качеству нагрузок тренировки требуют большего напряжения, чем сама встреча, которая лишь в отдельных фазах или в короткое время достигает интенсивности.

ты созревания развиваются в особом темпе и достигают своей зрелости в разное время. Хотя этот факт в спортивно-педагогической практике давно известен и широко признается, ему все же зачастую не отводится должного внимания.

На развитие и созревание влияют, наряду с наследственными, и многие внешние факторы, среди которых особенно важны условия жизненной среды, рабочие и эмоциональные нагрузки. Система ранних спортивных тренировок должна с особым вниманием считаться с этим фактом и принимать его как один из основных компонентов. Согласованность развития внутренних органов и их функциональных качеств с морфологическим развитием будет большей в периоды медленного, чем в периоды бурного роста и полового созревания.

Почти все функции приспособлены к размерам тела, т. е. к морфологическому строению и структуре тела. Так, мышечная сила соответствует крепости костей, суставов и сухожилий и приспособлена к потребностям движений, которые соответствуют данному возрасту. Подобное наблюдается и у других функций. Поэтому тренер не должен понимать организм мальчиков и девочек как уменьшенную копию взрослых. Начиная с переходного периода молодой организм представляет собой нечто третье. Он все более перестает быть детским, но все еще не достигает особенностей и качеств взрослого. Этот факт требует от тренера применять в своей практике качественно другие тренировочные методы, чем те, которые по опыту работы применяются со взрослыми спортсменами. Постоянные приспособления к тренировочным и соревновательным нагрузкам должны последовательно сопровождать основную характеристику развития: непрерывные изменения в строении и функции организма юного спортсмена. Это помимо индивидуальных отклонений от средней динамики развития требует от тренера весьма ограничить и «отталкивание» от календарного возраста во всех формах работы в области спортивной специализации.

Сжатый обзор фаз развития, который приводится ниже, должен лишь оказать тренеру помощь в выборе библиографических источников и других специальных образцов. Читая литературу и беседуя со своими сотрудниками, тренер сможет надежно оценить актуальные физические качества своих учеников, разграничить долю унаследованного и приобретенного и, принимая во внимание биологический возраст каждого отдельного юного

спортсмена, составить прогноз развития и конечных возможностей его физических качеств.

Дошкольный возраст (3—7 лет) характеризуется замедленным ростом. Отличительной чертой этого периода является увеличение поперечных диаметров, следовательно, рост в ширину.

С рождения и до завершения дошкольного возраста у мальчиков и девочек не наблюдается существенной разницы в развитии морфологических и физических особенностей и качеств.

Созревание коры мозга и нервных волокон не завершается полностью даже к 7 годам, и органы чувств по своей функциональной зрелости так же не достигают степени развития, как у взрослых.

На 6—7-м году жизни в значительной мере возрастает диаметр мышечных волокон скелетной мускулатуры. В конце дошкольного возраста начинается интенсивное изменение деятельности сердечно-сосудистой системы. Увеличивается абсолютный вес сердца, но это возрастание уступает росту отдельных частей организма. В силу того что и рост сети кровеносных сосудов отстает от роста сердца, нагрузки преодолеваются увеличением частоты пульса. Поэтому пульс весьма нестабилен, с частыми колебаниями и со средней частотностью в состоянии покоя 90—95 уд/мин и весьма быстрым и значительным возрастанием при физических напряжениях и эмоциональных возбуждениях.

Респираторные органы тоже развиваются бурно. Вентиляция легких на килограмм веса тела выражено больше, чем у взрослых, на третьем году жизни она достигает своего максимума (в два раза больше, чем у взрослых), а затем начинает уменьшаться. Глубина дыхания все еще невелика и потребности в кислороде удовлетворяются посредством увеличения частотности дыхания.

Основной обмен веществ на килограмм веса тела особенно возрастает в возрасте 2—5 лет, на 5-м году жизни он в два раза превышает показатели у взрослых, а затем начинает уменьшаться. Процессы ассимиляции (усвоения) доминируют над процессами диссимиляции (распада).

Некоторые эндокринные железы весьма активны (эпифиз, грудная железа, кора надпочечной железы), другие менее активны (гипофиз, щитовидная железа), а некоторые и вовсе не функционируют (половые железы).

Дети в этом возрасте, как правило, не в состоянии удерживать активного внимания более 15 мин.

Для возраста с 7 лет (конец дошкольного возраста) по традиции рекомендуются занятия такими видами спорта, как плавание, прыжки в воду, фигурное катание, художественная гимнастика, настольный теннис.

Особенно полезны для будущих баскетболистов занятия конькобежным спортом и художественной гимнастикой. К концу дошкольного возраста можно подключать к баскетболу через мини-баскетбол.

Младший школьный возраст (7—12 лет) характеризуется замедлением в росте, но возрастанием веса тела. На 8-м году жизни ребенка строение трубчатых костей все более становится похожим на их строение у взрослых. Рост костей у мальчиков более выражен, чем у девочек. Рост грудной кости начинается в 11—12 лет, вследствие чего грудная клетка приобретает морфологические и функциональные особенности, похожие на те, что у взрослых.

Строение коры мозга мало отличается по сравнению со взрослыми уже начиная с 9-го года жизни.

Потребность в сне уменьшается с 11 (на 7-м году) до 10 ч в сутки (на 10-м году).

В возрасте 8—10 лет интенсифицируется развитие мышц. Постоянно возрастают двигательная сила, быстрота сокращений и способность мышц к долговременному напряжению. На 8-м году жизни вес мускулатуры уже достигает 27% веса всего тела. Относительная сила превышает относительную силу взрослых, чем и объясняется достижение высоких результатов в некоторых видах спорта (в плавании, женской спортивной гимнастике).

Сердце все еще отстает от роста всей массы тела, и это несоответствие является наиболее выраженным в 10-летнем возрасте. Частота сердечных сокращений (ЧСС) замедляется (на 12-м году — 82 уд/мин), а деятельность сердца становится более ритмичной. Пульс у мальчиков медленнее, чем у девочек. Отставание роста сети кровеносных сосудов по сравнению с ростом сердца иногда вызывает предрасположение к повышенному кровяному давлению. При максимальных физических напряжениях ЧСС повышается до 180—200 уд/мин и таким образом обеспечивает ткани кислородом. Уменьшается частота и увеличивается глубина дыхания. Эти перемены у мальчиков происходят в более быстром темпе, чем у девочек. Высокая эластичность связок

грудной клетки приспособливает функцию дыхания к различным ее положениям.

Основной обмен веществ уменьшается, но все еще значительно превышает (1,5 раза) показатели взрослых. При стандартной работе энергетические затраты на единицу веса тела большие, чем у взрослых. Поэтому наблюдаются и большие потери теплоты тела.

Активное внимание может удерживаться в течение примерно 20 мин, а в возрасте 11—13 лет примерно 30 мин. Вегетативные процессы становятся более стабильными, но экономичность реакции все еще весьма мала, так как раздражимость нервных центров высока, а торможение — низко.

Из этого следует, что имеются все условия для вовлечения в баскетбол детей младшего школьного возраста, причем нужно учитывать следующее:

- в спортивно-педагогической практике нужно ориентироваться на показатели биологического, а не календарного возраста;
- несмотря на весьма высокую относительную силу (сила на килограмм веса тела), абсолютная сила детей дошкольного возраста все еще мала, поэтому условия игры (объем и вес мяча, высота кольца) должны быть приспособлены к возрастным характеристикам;
- энергетические затраты и при стандартной работе, и при тренировочных нагрузках, и при восстановлении все еще большие;
- высокие тренировочные нагрузки могут замедлить, а в худшем случае и остановить процесс спортивного роста детей;
- сердечно-сосудистая система еще функционально незрелая, и при передозировании нагрузок существует угроза нефизиологических и вредных реакций этой системы (возрастание ЧСС свыше 200 уд/мин, повышение артериального кровяного давления);
- необходимость в отдыхе высока и при стандартной работе, а при увеличении физических усилий она прогрессивно возрастает;
- в период интенсивного роста прогноз окончательных физических особенностей и качеств ненадежен;
- морфологические несоответствия и сопровождающая их функциональная моторная недостаточность в фазе интенсивной работы требуют соответствующего приспособления методики тренировок;
- характеристики развития в этом возрастном периоде отмечены такой неравномерностью и такими отклоне-

ниями от среднего уровня и норм, что специальный подход одновременно является и индивидуальным подходом почти ко всем аспектам работы с учениками младшего школьного возраста.

Средний школьный возраст (календарный возраст 12—15 лет). В первые годы и в середине этого возрастного периода акселераты уже находятся в развитой фазе интенсивного роста.

В связи со все еще значительной степенью незрелости многих функциональных систем и принимая во внимание спортивно-медицинские, спортивно-гигиенические и спортивно-педагогические аспекты биологического роста, тренер и далее должен использовать принцип индивидуальной работы, предпочитая его принципу общего подхода к спортивной тренировке. В этом возрасте уже встречаются полностью обученные игроки, а также новички. Такая неравномерная структура вызывает необходимость определенной классификации. Мы предлагаем следующую:

1. Разряд младших подростков (12—13 лет).
2. Разряд старших подростков (14—15 лет).
3. Разряд игроков в мини-баскетбол (верхняя возрастная граница 12—13 лет).

Для разряда младших подростков следует планировать по четыре тренировки в неделю. Продолжительность одной тренировки — 1,5 ч. Для старших подростков следует проводить пять тренировок в неделю с продолжительностью тренировки 2 ч. Спортивные лагеря и другие формы совместного пребывания и работы продолжают оставаться чрезвычайно полезными. Реализация годовых планов обучения и совершенствования технических и тактических качеств продолжает оставаться первоочередным заданием, но при постепенном подчеркивании соревновательных аспектов.

Старший школьный возраст (15—18 лет). Окостенение скелета завершается между 18 и 20 годами и как исключение после 22 лет. Следует быть особо внимательными со статическими нагрузками на позвоночный столб!

Мышечная масса увеличивается и далее и между 17 и 18 годами превышает 40% веса тела.

Сердечно-сосудистая система более стабильно реагирует на физические нагрузки, хотя и далее имеется предрасположенность к увеличению кровяного давления при максимальной частоте сердечных сокращений около 200 уд/мин.

Дыхание приобретает все характеристики дыхания взрослых.

Завершается половое созревание, и между 18 и 20 годами наступает полная биологическая зрелость.

Старший школьный возраст представляет наиболее разнородную группу не только по степени биологической, но и по степени игровой и соревновательной зрелости, так как в рамках этого возраста при хорошо организованной системе отбора находятся игроки от новичков до членов взрослых команд. Уровень физически-функциональной зрелости все еще содержит в себе серьезные опасности для игроков, если тренер применяет неподходящие или неадекватно дозированные тренировочные нагрузки.

Для этого возраста характерно также явление несоответствия между игровой, соревновательной и психосоциальной зрелостью. Нередко встречаются игроки этого возраста, достигшие высокого уровня спортивного развития, весьма солидных соревновательных потенциалов, но которые по своему календарному возрасту и жизненному опыту еще не располагают соответствующим уровнем психосоциальной зрелости. Тренер с профессиональными качествами свои планы работы с таким игроком будет строить исходя из его возможностей не только как игрока и участника соревнований, но и как личности находящейся в одном из наиболее тонких и ответственных периодов своей жизни...* Встречающиеся недоразумения между тренерами и молодыми игроками чаще всего являются тренерской (или обоюдной) «персональной ошибкой», и почти всегда неверно такие недоразумения считать только следствием вины игрока.

Мы предлагаем следующую классификацию игроков старшего школьного возраста:

- старшие подростки (15 лет);
- юниоры (16—17 лет);
- старшие юниоры (18—19 лет);

* Adolescence (период психосоциального созревания) имеет в спортивно-педагогической практике громадное значение. Этот период характеризуется объективно серьезными проблемами, которые молодой индивид должен разрешить в течение весьма короткого этапа своей жизни (проблема самоутверждения, авторитета, отношений к своим будущим занятиям, отношений к противоположному полу...). Эмоциональные кризисы, конфликты, противления и противостояния, отступления, экзальтации и отказы от задуманного представляют собой неизбежные (и нормальные) черты этой фазы развития человека. Тренер получит большую пользу, если глубоко изучит спортивно-психологическую литературу, трактующую проблемы adolescence.

- взрослые (старше 19 лет).

Команда взрослых может охватить и исключительно выдающихся игроков младшего юниорского возраста, в то время как в пределах юниорских разрядов подразумевается значительная степень «вращения» юных в более старшие команды.

Недельный план занятий юниоров предполагает, как и у подростков, 5 тренировок (продолжительность тренировки — 2 ч), но в любом случае при двух индивидуальных тренировках. Спортивные лагеря уже являются весьма эффективными в области технико-тактического совершенства спортсменов. Ввиду того, что речь идет о периоде adolescence, спортивные лагеря могут выполнять и особенно важную роль: они могут предоставить молодым игрокам возможность разрешить и преодолеть в группе ряд проблем, связанных с их ролью спортсменов и участников соревнований, а также и в отношении других социальных ролей, выполнение которых от них ожидается и требуется во все большей степени.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР

КРИТЕРИИ ОТБОРА

Выбор, направляемость и совершенствование баскетболистов проводится по критериям, распространяющимся на оценки:

- морфологических особенностей;
- физических и функциональных качеств;
- особенностей личности.

Все эти особенности и качества тренер не оценивает в их «прирожденной» форме и непосредственно, а оценивает в качестве предпосылок развития в направлении желаемого уровня физической, технико-тактической и соревновательной готовности. Таким образом, оценки и показатели, с одной стороны, принимают черты аналитической работы, а с другой — суть подхода состоит в синтезе показателей отдельных качеств. Дело в том, что тренер стремится к суммарному представлению актуальных и прогнозируемых качеств кандидатов, а не к простым и изолированным оценкам их быстроты, силы, прыгучести, роста и т. д.

Проведение границы между морфологией и функциями, конечно, является совершенно искусственным, но по причинам дидактики будет оправданно, если в настоящей

работе мы их рассмотрим отдельно, подразумевая при этом узкую и нерасторжимую связь между строением тела и функциями.

КРИТЕРИИ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Мы будем рассматривать морфологические особенности в функциях роста и развития.

Рост. Выраженно высокорослые представители популяции являются для специалистов баскетбола наиболее интересными юными кандидатами в баскетболисты. Трудно прогнозировать роль выраженно высокорослых игроков в дальнейшем развитии не только югославского, но и мирового баскетбола. Однако совершенно непреложен факт, что поиск (а в некоторых случаях и поистине безумная жажда их заполучить!) высокорослых игроков оттеснил на второй план другие значительные аспекты профессиональной работы*.

Рост, а особенно в высоту, представляет собой весьма сложную биологическую, медицинскую, психологическую, а также психосоциальную проблему, и роль тренера при отборе выраженно высоких игроков особенно ответственная и требует соблюдения тонкостей.

Рост следует рассматривать в качестве адаптирования организма к условиям жизни. Границы этого адаптирования обусловлены генетически. Рост является выражением излишка энергии, и в качестве такового он служит индикатором нормальной затраты энергии в молодом организме. Следовательно, если рост рассматривать как процесс, в основе которого находятся адаптационные механизмы, то надо принимать во внимание следующее:

— физические упражнения могут стимулировать процесс роста и развития (это утверждение Н. В. Зим-кина не должно вызывать сомнений);

— неподходящие, а особенно очень высокие физи-

* Так, один из весьма известных югославских тренеров обычно любит говорить своим сотрудникам: «Приведите ко мне этого высокого парня... мне вполне достаточно данных о его росте, а если парень умеет ходить, я из него сделаю отличного игрока...» Конечно же, рост не может быть единственным критерием, способным полностью отменить все другие. В позиции этого тренера мы встречаемся с двумя видами переоценивания: с переоцениванием лишь одной физической особенности игрока и переоцениванием собственных качеств, которые, вообще говоря, не могут быть настолько неограниченными, чтобы «гарантировать» успех любому высокому новичку, который только «умеет ходить».

ческие нагрузки могут в значительной степени замедлить и даже остановить процесс роста. И этот факт не требует особых доказательств, так как опыт подтверждает его уже давно. Цирковые акробаты, подвергавшиеся в самом раннем периоде жизни высоким физическим нагрузкам, нередко переставали расти. Подобное явление мы сегодня наблюдаем в спортивной гимнастике, в которой категория спортсменов экстракласса во все большей мере представлена детьми младшего и среднего школьного возраста.

Нагрузки, которые дети сами себе спонтанно дозируют, благоприятнее действуют на рост, чем даваемые им нагрузки со стороны. Для этого утверждения существуют тоже убедительные экспериментальные доказательства. Например, оказалось, что рост детей-школьников выражено ускоряется во время школьных каникул, когда режим работы и отдыха, а следовательно, и дозирование энергетических затрат предоставляется свободному, а не программированному ходу событий. К подобным выводам приводят и статистические материалы, указывающие на то, что рост молодых людей из деревни, подверженных большим физическим нагрузкам в раннем возрасте, значительно ниже, чем рост горожан*.

Практические действия в области отбора, таким образом, ясны: умело дозированные тренировочные нагрузки могут стимулировать рост, в то время как высокие нагрузки могут его значительно замедлить и даже остановить. При дозировании интенсивности и продолжительности тренировок тренер обязан наряду с календарным принимать во внимание и показатели биологического возраста своих юных игроков.

Прогнозирование роста — одна из важных задач тренера, так как окончательный рост игрока дает ответ на многочисленные вопросы в области спортивной ориентации и спортивной специализации.

Специалистов по баскетболу в наибольшей мере интересует высота тела, которая *одновременно является и основным параметром сум-*

* Традиционная разница между городом и деревней все более уменьшается. Тенденция к уравниванию коммунальной инфраструктуры, организации и образа жизни, труда и отдыха будет в еще большей мере стирать бывшие (не такие уж давние) различия между крестьянином, который всегда представлялся «маленького роста, коренастым, неуклюжим, узловатым», и горожанином, обязательно человеком «немалого роста».

*марного роста**. Прогноз окончательных размеров тела основывается на специальной обработке следующих данных:

- рост родителей, а возможно и дальних предков и родственников;
- вес тела при рождении;
- ускорение роста (Таннер, 1947 г.), а также данные о ходе роста в детском периоде ускоренного роста (4—7 лет);
- актуальный рост (высота тела во время измерения и прогнозирования);
- ускорение роста в переходном возрасте, перемещенное вследствие явления акселерации к возрасту 9—11 лет для мальчиков и 10—12 лет для девочек;
- степень зрелости (состояние окостенения) скелета. В целях оценки, т. е. в целях интерпретации этих

данных и их включения в специальный прогноз окончательного роста, тренеру необходимо использовать соответствующую литературу. Здесь мы выделим показатели акселерации в переходном возрасте, которые тренеры при прогнозировании окончательного роста молодых игроков используют эмпирически.

Основные черты роста в переходном возрасте — это его «неправильность» и неравномерность. В фазе интенсивного роста находящийся в переходном возрасте индивид обладает преимуществом продольных диаметров по сравнению с поперечными диаметрами тела, что делает его фигуру продолговатой, «вытянутой» и «худой». Выраженно длинными становятся руки и ноги, что создает впечатление весьма высоко размещенных бедер. Опущенные руки кончиками пальцев почти достают колен. Все «конечности» (кисти, ступни, нос, уши) становятся несоразмерно большими, что у девочек, в большей степени, чем у мальчиков, вызывает определенные эмоциональные неприятности. В связи с интенсивным ростом конечностей мальчики и девочки сообщают, что новые ботинки быстро им становятся малы, и они чаще всего меняют именно обувь.

Тренеры преимущественно прогнозируют высокий

* Рост в качестве основной антропометрической меры может использоваться и для многих других исследований и сопоставлений. В связи с высокой морфологической однородностью конституции тела могут быть применены и некоторые геометрические принципы. Так, исходя из роста можно ожидать более или менее постоянные соотношения с другими параметрами — длиной рук, длиной ног, диаметром сердца, легких... калибром кровеносных сосудов.

рост индивидов, находящихся в переходном возрасте, у которых имеются выраженные отличия стремительного, интенсивного и неравномерного роста. Однако черты переходной фазы роста следует (в отношении динамики роста) воспринимать с определенной сдержанностью. Они только указывают на то, что молодой индивид вошел или находится в фазе интенсивного роста, но не дают сведений, сколько времени эта фаза продлится. Прогнозирование только на основании черт переходного возраста в отношении роста может оказаться весьма ненадежным, так как в экстремальных случаях окончательная высота индивида может быть достигнута как в течение нескольких месяцев, так и в течение нескольких лет.

В командах игроков высшей квалификации тренеры стремятся к более точной оценке окончательного роста. В этих целях часто используется рост родителей в качестве элемента прогнозирования окончательного роста их ребенка. Составлена следующая формула:

$$\text{Для мальчиков} = \frac{\text{рост отца} + \text{рост матери} \times 1,08}{2}$$

$$\text{Для девочек} = \frac{\text{рост отца} \times 0,923 + \text{рост матери}}{2}$$

Статистическими методами подтверждена удовлетворяющая точность прогнозов в отношении многих юных спортсменов и спортсменок, но таким образом, что надежной была лишь одна часть (правда, большая) исследуемых. Что касается другой части, меньшей, этот прогноз оказался совершенно неверным.

Мы не рекомендуем применять этот метод прогнозирования роста в баскетбольной практике по следующим причинам:

— рост относится к тем генетически обусловленным особенностям, которые наследуются таким образом, что потомки первого поколения обладают средними величинами данной особенности, в то время как в последующих поколениях уже появляется значительно большая вариантность. Из этого следует, что рост родителей является надежным элементом прогноза роста детей, но только в общих случаях, так как наряду с генетическим материалом родителей рост определяется и наследственной основой предков. Обусловленная таким образом вариантность является следствием так называемого свободного комбинирования генов и нет возможности определить

Таблица 2
**Процент к прогнозированному
 окончательному росту**

Возраст (лет)	Маль- чики	Девочки
9	75,0	80,7
10	78,0	84,4
11	81,1	88,4
12	84,2	92,9
13	87,3	96,5
14	91,5	98,3
15	96,1	99,1
16	98,3	99,6
17	99,3	100,0
18	99,8	100,0

надежные многочисленные варианты в связи с огромным количеством самых различных комбинаций.

— формула прогнозирования окончательного роста исследована методами статистики и подтвердила свою ценность в части популяции, имеющей средний рост, но не проверена на тех представителях, которые относятся к экстремальной группе выражено высоких людей, т. е. не проверена именно на тех, кто доминирует в баскетболе;

— формула создана и проверена более чем 10 лет назад, и она не могла в

достаточной степени охватить явление акселерации, являющееся типичным для последнего десятилетия.

В спортивной практике также много пользуются прогнозированием окончательного роста на основании актуального роста (роста в момент измерения). Этот метод основан на закономерностях, касающихся динамики роста. На основании статистического анализа выявлено соотношение между актуальным ростом (ростом в данном календарном возрасте) и окончательным ростом (табл. 2).

Недостаточная надежность этого метода для отбора баскетболистов заключается в следующем:

— окончательный рост прогнозируется на основании средних годовичных приростов (здесь пренебрегают индивидуальными отличиями и отклонениями от этих средних данных);

— среди баскетболистов доминируют акселераты, динамика роста которых в особой мере отличается неравномерностью;

— недостаточно принято во внимание влияние акселерации, так как этот метод создан давно.

При прогнозировании роста специалист по отбору, обладающий профессиональными качествами, никогда не пользуется лишь одним критерием прогноза. Он принимает во внимание все индикаторы окончательного роста (рост предков и рост родителей, вес при рождении, инфантильное ускорение роста и ускорение роста в переходном возрасте, актуальный рост, принадлежность

к определенному типу конституции тела, зрелость костной системы). Преимущество, которое дает выраженно высокий рост, мы ни в коей мере не считаем ключевым, а тем более исключительным критерием отбора за счет других, тоже весьма значительных особенностей.

В конце этого сжатого описания методов прогнозирования роста мы хотим упомянуть о методе, который, правда, нельзя рекомендовать для слишком широкого использования, но который следует применять, когда речь идет об особенно больших потенциальных возможностях юного игрока, а тренер хочет надежно оценить и прогнозировать окончательный рост этого игрока. Метод «Т W 2» американского антрополога Р. Х. Таннера дает весьма надежный прогноз окончательного роста. Детально узнать об этом методе читатель может, прочитав специальную монографию. Его теоретическую и методическую основу составляет регистрация степени окостенения хрящей на осификационных точках скелета.

Рост как медицинская проблема в баскетболе имеет весьма важное значение. Среди баскетболистов мы встречаем очень много экстремально высокорослых представителей популяции, и от тренеров следует ожидать удовлетворительного уровня знания специфики, связанной с высоким ростом. Уровень тренерских познаний должен быть по меньшей мере таким, чтобы тренер мог распознавать те черты высокорослости, которые могут быть выражением болезни или патологического состояния. В связи с тем что при таких нарушениях роста часто в основе находится весьма серьезное нарушение деятельности центральной нервной системы или эндокринной системы, последствия включения таких молодых людей в спорт могут оказаться трагическими.

Гигантский рост характеризуется огромными размерами тела при относительно сохранных пропорциях тела. Такой рост чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Он начинается в раннем детстве и отличается выраженно большим темпом роста и относительно быстрым достижением экстремальных величин (отмечено даже 250 см!). Распознавание этого нарушения облегчено в связи с попутным отставанием в области полового созревания (у этих гигантов отсутствуют выраженные вторичные половые характеристики).

Акромегалия (от греческих слов: акрос — конечность и мегалос — большой) выражена, о чем свидетельствует и название, очень высоким ростом,

сопровождаемым несоразмерностями в строении тела. Эти несоразмерности особенно выражены огромными размерами «конечностей» (кость руки, ступни, нос, уши, рот). Болезнь начинается в позднем детстве, и здесь рост не становится экстремальным, как это происходит при гигантизме, а несоразмерности обусловлены именно более поздним началом болезни, так как рост продолжается и после окостенения хрящей на костных эпифизах. Болезнь распознается относительно легко. Тренер должен подумать о возможности такого нарушения, когда перед ним стоит мальчик или девочка, которые согласно календарному возрасту и другим чертам биологической зрелости не должны были находиться в (запоздалой) фазе акселерации в переходном возрасте. Помимо этого, акселерация роста в переходной возрастной фазе отличается от акромегалии менее выраженными или совсем небольшими несоразмерностями, которые к тому же носят лишь временный характер.

Беседа с врачом поможет тренеру своевременно и надежно иметь точную медицинскую оценку высокого роста подопечного.

Рост как психологическая проблема охватывает целый ряд комплексных и тонких переплетений, имеющих для молодого индивида большое эмоциональное значение. В связи с выражением высоким и недостаточно складным ростом возникают значительные факторы спортивной ориентации, отношений к спорту, спортивных притязаний, социальной коммуникабельности и социального адаптивирования.

В период психосоциального созревания достаточно характерной является проблема удовлетворенности собственным состоянием. Позиция по отношению к своему собственному телу («телесная схема», представление, или картина, собственного тела) может иметь огромное значение для формирования личности. Весьма неблагоприятны случаи, когда происходят длительные и вредные размышления о своем теле, так как создаются условия для фиксированной эмоциональной проблемы спортсмена. Такая фиксация может привести к ипохондрии, т. е. к склонности спортсмена преувеличивать любую, даже совершенно незначительную и символическую угрозу его физической целостности. Такие спортсмены демонстрируют подчас причудливые и весьма заметные переживания в связи с мнимыми опасностями, страхом получить травму, заболеть обычной болезнью, боясь врачебного вмешательства (например, стоматолога).

С другой стороны, слишком большая забота о «неповредимости» своей особы может привести и к определенной нарциссской (самовлюбленной) форме социальной изоляции, что может вызвать значительные проблемы и у игрока, и у команды.

Баскетбол располагает большими потенциалами в отношении преодоления проблемы восприятия «телесного я» и воспрепятствования вредных форм включения «телесной схемы» в структуру личности. Уже говорилось о том, что психологические и социометрические исследования указывают на значительную разницу восприятия высоких мальчиков и девочек группами их сверстников. Все же высокие молодые люди даже при складной конституции тела могут столкнуться со значительными проблемами в связи с тем, как группа воспримет такой их облик. Однако ситуацию с принятием индивида другими облегчает механизм самовоспитания.

Экстремальный рост почти во всех культурах, в том числе и в югославской, служил в качестве карикатурного изображения определенных особенностей и потому им часто пользовались в представлениях циркового жанра и жанра варьете. В этом отношении экстремально высокорослый и карлик были «одинаково смешны». Время, в которое мы живем, все более отказывается от былого «культа посредственности», и в этом отношении склонность показывания в карикатурном виде экстремальных состояний все более поворачивается к положительной оценке индивидуальных отражений. Так воспринимаются и экстремальные случаи в отношении тела (рост), а также и в не представляющих важности аспектах социального поведения, например, в манере одеваться.

Современная мода совсем недавно предлагала выраженно высокую и стройную фигуру молодого человека, и поэтому не следует удивляться тому, что баскетболисты двухметрового роста были склонны еще более подчеркивать свой высокий рост. У совсем небольшого числа высоких баскетболистов существуют проблемы с самовосприятием своего тела, но иногда эта проблема продолжает оставаться несмотря на оптимальное восприятие окружающими роста индивида. В основании проблемы находятся достаточно сложные психологические механизмы, которые в упрощенном виде могут быть охвачены:

— доминирующей позицией физического аспекта личности (личность легко заметна, и к ней приковано постоянное внимание окружающих);

- определенным неудобством в каждодневных жизненных ситуациях (все приспособлено для людей среднего роста);
- ранним эмоциональным жизненным опытом в связи с восприятием физического облика со стороны группы сверстников (принят, не принят, изолирован, отвергнут...);
- спортивными успехами;
- удачливостью в других сферах личного и социального функционирования.

Баскетбол предоставляет шанс выраженно высоким юношам и девушкам путем занятий спортом преодолеть эмоциональные проблемы такого происхождения. По причинам, на которые мы указывали ранее, девушки находят все более сильные источники для эмоционального удовлетворения. С психологически-педагогической позиции весьма оправданы действия тренера в области тех аспектов работы, организации и отношений, которые способствуют более полному и богатому развитию женской, а не только спортивной роли баскетболисток. Это тем более значительно, чем более спортивно-педагогический процесс перемещается в сторону физических (сила, выносливость, быстрота) и соревновательных (и особенно агрессивных) качеств в женском баскетболе. Мы имели возможность наблюдать весьма положительные (даже с точки зрения соревнований) эффекты удачной формы забот об эстетическом облике игрового состава (выбор инвентаря, причесок, помады и все это в соответствии со спортивно-соревновательными нормами поведения) в процессе подготовки одной из команд баскетболисток.

СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ КАЛЕНДАРНЫМ И БИОЛОГИЧЕСКИМ ВОЗРАСТАМИ

Оценка соотношения между календарным и биологическим возрастами самых юных игроков является решающей для прогнозирования не только окончательного роста, но и окончательных черт конституции тела в широком смысле. Тренер, в достаточной степени ориентированный в современных научных принципах, будет проводить отбор группы новичков главным образом согласно критерию биологического, а не календарного возраста. Наконец, и в области самого построения тренировок биологическая зрелость тоже играет решающую роль, так как более высокий уровень биологической

зрелости оправдывает большие нагрузки, что особенно относится к физическим нагрузкам.

Явление акселерации в большей степени изменило соотношения и согласованность между годами жизни (календарный возраст) и биологическим возрастом. Упрощенно: между ребятами 15-летнего возраста могут быть мальчики, которые по своей биологической зрелости отвечают «средним» ребятам 17-летнего возраста, и такие, чей биологический возраст не превышает 13 лет. Понятно, что от тренера-специалиста следует ожидать, что он свои требования к игрокам будет определять в соответствии с биологическим, а не календарным возрастом. Это означает, что тренер обязан знать и определять биологический возраст доверенных ему игроков. Он этого добивается на основании измерений и оценок роста, веса тела, ширины расставленных в сторону рук, зрелости костной системы и сексуальной зрелости (выраженной вторичными половыми признаками).

В Югославии Вукадинович предложил специальные «решетки» (рис. 1, 2), на основании которых можно сопоставить конкретный уровень календарного и биологического возрастов юного игрока с параметрами, утвержденными на показательном образце данных югославских детей и молодежи.

Такой стандартизированный метод оценки биологической зрелости мы не навязываем в качестве шаблона* (но весьма его рекомендуем как прием, о котором нужно знать), а также в качестве методического принципа при определении соотношения календарного и биологического возрастов. «Решетки» дают средние соотношения всех показателей биологической зрелости, и тренеру придется констатировать большие или меньшие отступления от этих средних величин. Иными словами, тренер должен оценить меру акселерации или задержки в росте своих учеников по отношению к общим и средним величинам.

Определение биологического возраста путем биометрического профиля, предлагаемое Вукадиновичем, требует от тренера профессиональной и весьма критической позиции в вопросах *диссоциации* (расхождения) между отдельными показателями. И в средней динамике роста, но особенно в случаях акселерации,

* В связи с тем что работа Вукадиновича написана много лет назад (1972—1973 гг.), понятно, что указанные параметры, а особенно антропологические величины, устарели в силу новой волны акселерации.

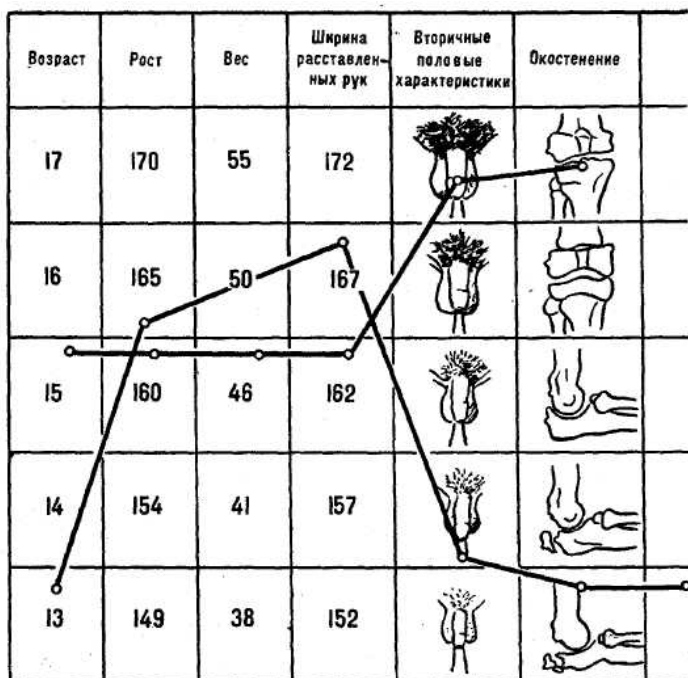


Рис. 1

весьма часто встречаются неравномерности и несогласованности между отдельными показателями зрелости. Так, мальчик может быть по зрелости своей костной системы значительно ниже своего календарного возраста, а по своим антропометрическим измерениям и половым признакам превзойти свой возраст. Тренер обязан увидеть и профессионально оценить такого ученика и приспособить тренировочные и соревновательные нагрузки к его физиологическим возможностям. В противном случае тренер рискует, что вследствие неподходящих (например, штанга) или неоправданно высоких нагрузок игрок придет к обратным и даже к весьма вредным эффектам*. Одно из возможных последствий может

* К счастью, мы не располагаем сведениями об имеющих очень вредные последствия для здоровья спортсменов грубых ошибках тренеров по баскетболу, но в некоторых других видах спорта такие ошибки имели серьезные и даже трагические последствия. Например, 17-летний боксер, по своим антропометрическим данным, общему физическому аспекту и кондиции, уровню подготовки и бойцовским качествам, соответствовавшим взрослым, получил возможность «проверить себя» на тур-

















Возраст	Рост	Вес	Ширина расставленных рук	Вторичные половые характеристики	Окостенение
17	162	55	163		
16	161	54	163		
15	158	49	160		
14	156	46	155		
13	151	41	151		
12	146	36	146		
11	140	32	141		
10	133	28	131		
9	129	25	128		

Рис. 2

нире, на котором участвовали сильные взрослые боксеры. В связи с тем что у него был очень низкий уровень зрелости костной системы (намного уступавшей возрасту), юноша получил тяжелую травму головы, и только в результате срочного хирургического вмешательства его Удалось спасти.

быть замедление или даже прекращение роста, и это не только вследствие неблагоприятного энергетического баланса, но и в связи с непосредственным воздействием статических нагрузок, что может привести к слишком раннему окостенению хрящей в качестве адаптационной реакции на нефизиологические нагрузки скелета. В свете этого следует рассматривать и высокую степень патологии позвоночного столба у некоторых игроков экстракласса, особенно у тех, которым на силовой тренировке приходилось при недостаточно квалифицированных руководителях заниматься штангой. Трудно сказать, какова роль в этом явлении рано примененных или неадекватно дозированных нагрузок, но правильно будет указать на возможность возникновения такого рода нежелательных процессов и результатов.

Несмотря на то что разработка проблемы роста и развития и их значения для отбора дана в очень сжатой форме, мы считаем, что она все же позволяет в заключение указать на следующие общие правила:

— период акселерации во время переходного возраста весьма неблагоприятен для прогнозирования и притом не только в отношении прогнозирования роста и развития, но и в отношении развития и совершенствования технических качеств;

— физические нагрузки в этой фазе роста и развития должны быть приспособлены к индивидуальным особенностям учеников. Это означает, что тренер должен с особым вниманием наблюдать за индивидуальными качествами учеников и дозировать свои требования согласно этому критерию и в меньшей мере в связи с какими-либо нормами и стандартами;

— качества самых юных игроков в отношении тренировочных и игровых нагрузок определяются их биологическим, а не календарным возрастом. Это означает, что от тренера в его работе ждут ориентирования на профессиональные, а не на административные критерии, определяющие возрастные границы;

— работа по развитию техники в период акселерации в переходном возрасте должна ограничиваться повторением и совершенствованием элементов техники, которыми ученик уже овладел. Обучение более трудным и сложным элементам техники не оправданно в связи с уже описанными морфологическими несоответствиями и временной дисфункцией моторного поведения;

— акселерация в переходном периоде является временем, особенно благоприятным для проведения работы по

обучению коллективной тактике. Это положение имеет и свое психологическое объяснение. Центр тяжести переносится на сотрудничество, а не на индивидуальные качества, и с точки зрения как психологии, так и педагогики благоприятнее, чтобы возможные ошибки лишь углубляли и обогащали сотрудничество. И наоборот, работа в сфере индивидуальной тактики подчеркивала бы недостатки индивидуальной технической подготовленности, что может в связи с другими проблемами, возникающими в переходном возрасте, привести к дестимулированию юного игрока;

— вполне оправданно раннюю специализацию передвинуть в направлении более низкого календарного возраста (8 лет и для мальчиков, и для девочек), чтобы ребята еще до наступления фазы переходного возраста овладели элементами техники и индивидуальной тактики. Приспособление игры к этой возрастной границе может быть осуществлено путем оригинальной или модифицированной формы мини-баскетбола;

— в связи с пересмотром совершенно анахроничных административных категорий баскетбольного детского возраста мы считаем, что было бы оправдано, хотя бы в разряде младших пионеров, ввести классификацию игроков на основании игрового возраста, как это предложил Прокоп*. Создав такую однородность групп самых юных баскетболистов, можно было бы достичь выравнивания условий для низкорослых, игроков среднего роста и акселератов.

Прокоп предлагает для определения игрового возраста следующую формулу:

$$B_{ii} = \frac{\text{возраст по росту} + \text{возраст по весу} + \text{двойной календарный возраст}}{4}$$

Уже при одном только рассмотрении формулы видно, что Прокоп стремится к, правда грубому, определению биологического возраста. Все же эта формула помимо своей практической ценности может послужить и в качестве примера применения определенного теоретическо-методического принципа. Теоретическая позиция, на основании которой биологический возраст предпочитается календарному, последовательно сопровождает

* Людвиг Прокоп, профессор спортивной медицины в Венском университете и президент ассоциации спортивных врачей.

ся методическим приемом (формулой), распределяющим игроков по группам на основании критерия биологической зрелости.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ИЗМЕРЕНИЯ

Измерения роста и другие антропометрические измерения должны, хотя бы в равной степени, быть в компетенции тренера и его сотрудников (медиков). На первый взгляд может показаться, что нет надобности в составлении какой-либо инструкции, требующей правильного измерения роста. Существует мнение, будто эта антропометрическая процедура настолько проста, что попросту не заслуживает того, чтобы на ней отдельно останавливаться. В то же время слишком часто случается, что при повторных измерениях игроков (взрослых) возникают различия, составляющие 3 см и более! Поэтому следует обратить внимание на некоторые элементарные правила антропометрии.

Основным правилом служит проведение всех измерений с применением определенной антропометрической техники одним и тем же способом, между точно назначенными точками и в строго определенных условиях. В случаях когда речь идет об измерении роста, следует пользоваться специальным инструментом (стадиометром), который, как и все прочие составные антропометрического комплекта, точно выверен. Не может быть рекомендовано применение других «ростомеров», а особенно тех, которые приложены к весам для измерения веса тела. Как и другие замеры, рост следует измерять утром, натощак или после легкого завтрака, в помещении, температура которого составляет примерно 20°C. Индивид измеряется нагим или только в трусиках, а измерение проводится в так называемом стандартном положении. Стандартное положение — это основная стойка: ноги вместе, руки опущены «по швам». Положение головы таково, что верхний край внешнего ушного канала и нижний край глазной впадины той же стороны лица находятся в одной горизонтальной плоскости.

Измерения, которые проводятся в других условиях (вечером и особенно после интенсивной вечерней тренировки), измерения невыверенными и неточными инструментами и без обеспечения стандартного положения испытуемого приводят к погрешностям, о которых часто игроки и их тренеры говорят, что они совершенно «непонятны».

В отношении использования других видов антропометрической техники читателю следует обратиться к соответствующей литературе, включая и справочники, в которых обсуждаются вопросы медицинского контроля спортсменов.

Все же мы остановимся на одном измерении, которое неоправданно мало применяется не только в практике баскетбола, но и вообще в спортивной практике.

Удельный вес тела является весьма значительным индикатором при прогнозировании роста и развития, так как путем определения удельного веса мы косвенно получаем соотношение «жировые складки — мышечная масса». Жир находится в прямой пропорции с удельным весом, который опять-таки рассчитывается после измерения объема тела.

Основанием для измерения удельного веса является закон Архимеда:

$$\text{Удельный вес} = \frac{\text{вес тела на суше}}{\text{потеря веса в воде}}$$

Удельный вес можно рассчитать и путем измерения объема тела. Здесь тоже можно использовать измерения через погружения тела в воду, находящуюся в снабженном шкалой специальном сосуде, высоком и узком (объёметре), который сконструирован таким образом, что малые изменения объема приводят к значительному повышению уровня воды.

Нет нужды выделять значение соотношения «жировые складки — мышечная масса» для прогнозирования морфологических, физических и функциональных характеристик спортсменов, для режима тренировочных нагрузок или для режима питания игроков. Тем удивительнее, что, по существу, простое измерение удельного веса почти не применяется на практике.

Немалую ценность имеют *измерения диаметра кисти руки* (продольный, поперечный, расстояние между растопыренными пальцами), который в связи с соотношением кисть руки — мяч имеет несомненное значение для выполнения ряда технических элементов. Большая кисть руки, длинные подвижные и гибкие пальцы дают игроку огромное преимущество при захвате мяча и дриблинге. Поэтому мы еще в 1977 г. предложили обогатить специфическую баскетбольную антропометрию и этими измерениями, причем предлагали, чтобы они проводились уже в раннем возрасте.

Существует также необходимость стандартизировать и однообразно применять некоторые *измерения динамической антропометрии* (высота касания, индекс изгибания позвоночного столба) и биомеханической антропометрии (высота касания при прыжке ноги вместе, при двухшаговом разбеге, при втором, третьем или даже четвертом прыжке подряд в положении ноги вместе).

КРИТЕРИИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (КАЧЕСТВ)

Настоящая книга отнюдь не преследует цели научной разработки значения физических качеств в команде баскетболистов. Они рассматриваются только на ограниченном и принципиальном уровне, необходимом для практических целей отбора. В этом направлении имеются определенные новинки общего подхода, о которых читатель может узнать из богатой специальной литературы о физических качествах.

Мы рассматриваем физические качества как функции роста и развития. Такой наш подход подчинен основной цели: оценивать эти качества в контексте прогнозов их окончательных характеристик.

С другой стороны, физические качества рассмотрены в свете специфических требований игры в баскетбол. Этим подходом мы пользуемся и в вопросах измерений и оценки этих качеств.

Теоретический подход к физическим качествам отражает многие открытые вопросы в спортивной науке и спортивной практике. Несмотря на то что физическим качествам отводится центральное место в спортивной ориентации и специализации, необходимо остерегаться одностороннего подхода.

Общим правилом является то, что из ряда вон выходящая физическая предрасположенность обещает высокий уровень спортивных достижений и, согласно этому принципу, отмежевывает «перспективных» от «бесперспективных». Однако практика знает множество исключений из этого общего правила. Оценка физических качеств является оптимальной лишь тогда, когда представляет неотъемлемую часть оценки и прогноза общих потенциалов игрока.

И в баскетболе, как и во всех других видах спорта, часто требовалось и требуется такое качество, которое было бы «первым среди равных». Основные оценки определенного физического качества часто связывались

с эволюцией игры, но также и с неоправданными переоценками и недостаточно критическими модными увлечениями отдельными моделями специфической тренировки*.

Эволюция игры в баскетбол способствовала тому, чтобы центр тяжести в деле обучения, который ранее опирался на технику, передвинулся и рассматривался в рамках динамической взаимозависимости технической и физической подготовки. Имевший ранее место односторонний упор на технику начал передвигаться, когда стало ясно, что при «равной» технике игроков двух команд побеждает противник, у которого лучше физическая подготовленность. При подготовке стали больше уделять внимания развитию силы, но вскоре оказалось, что при встрече двух команд, равных по технической и силовой подготовке, побеждает та команда, которая располагает более быстрыми игроками и играет быстрее. Последовали тренировки по развитию скоростных качеств до тех пор, пока на первый план не вышла выносливость, т. е. качество длительного использования скоростно-силовых потенциалов игроков. Тренировка выносливости отражает и современные ключевые позиции физической подготовки игроков. Однако факты показывают, что подход к физической подготовке игроков характеризовался произвольными методиками, системами и в первую очередь элементами прогнозирования развития физических качеств в современном баскетболе. Начался несознательный отход от технической подготовки, которая в последнее время стала уязвимым местом в развитии баскетболистов.

Современный тренер обязан каждое физическое качество рассматривать в свете его корреляции (взаимной и взаимозависимой связи) с другими качествами, а ни в коем случае не изолированно. Оценка выносливости без учета, скажем, уровня и качества технической подготовленности может оказаться началом серьезной профессиональной ошибки.

В литературе и на практике оперируют значительным числом физических качеств, что делает каждую

* Так, в целях увеличения силы давались преждевременные и неподходящие (высокие) нагрузки в упражнениях со штангой. При прочих отрицательных эффектах игрок ухудшал свою гибкость, что при недостаточной работе по развитию скоростных качеств способствовало «неожиданному» застою в области взрывной силы, а более сильные (в то же время и более «твердые») движения отягчали совершенствование технических навыков. Некоторые из таких «скованных Прометеев» становятся регулярными пациентами у врачей из-за нарушений статики и функции позвоночного столба.

из существующих классификаций слишком громоздкой. Несмотря на это все классификации продолжают оставаться недостаточными, так как не могут охватить специфических требований для всех видов спорта.

Под *основными физическими качествами* мы подразумеваем быстроту, силу и выносливость, так как они являются необходимым условием для выполнения движений, в которых все эти три качества выступают как различные и изменяющиеся компоненты. Мы склонны к тому, чтобы, как и В. С. Фарфель, выделить лишь два качества: быстроту и силу. Выносливость, в действительности, является не чем иным, как быстротой или силой в функции времени. *Прочие физические качества* (гибкость, ловкость, подвижность и др.) являются либо производными, либо комплексами основных физических качеств, либо вообще относятся не к физическим, а к неврофизическим качествам (например, координация движений).

Границы увеличения функциональных резервов, а в связи с ними и границы увеличения и совершенствования физических качеств под влиянием спортивной тренировки либо достигнуты, либо практика приблизилась к ним вплотную. Наше время указывает на непреложный факт, что, даже пользуясь самыми современными и самыми профессиональными методами спортивной тренировки, невозможно довести каждый наследственный потенциал до вершин развития физического качества. Возможности спортивных тренировок остаются в границах генетически обусловленных рамок, что имеет огромное спортивно-педагогическое, а также просто педагогическое и этическое значение.

Исследования физических способностей будут направлены в сторону систем контроля, регуляции и интегрирования функциональных систем, управляющих физическими качествами. Периферическая часть (мышцы, кровеносные сосуды, сердечно-сосудистая система и функции дыхания) в настоящее время, можно сказать, хорошо исследована. Однако остаются весьма неисследованными механизмы центрально-нервного и гуморального (энзимного и гормонального) контроля и управления органами и системами органов, в чьих «исполнительных» функциях и находятся физические качества. Таким образом, мы уже теперь встречаемся с объемистыми исследованиями в области спортивной неврофизиологии, биохимии и медицинской кибернетики. Сегодня уже, например, невозможно говорить о физиологии выносливости, не пользуясь при

этом большими познаниями, достигнутыми в области психофизиологии выносливости. Последующие исследования, безусловно, будут проводиться по этим направлениям.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Развитие физических качеств следует отличать от процесса их совершенствования*. Совершенствование — это педагогически направленное и систематическое воздействие в целях желаемых изменений. Из этого вытекает, что основным принципом в совершенствовании физических качеств является оптимальное согласование спортивно-педагогических методов (тренировка) с естественным ходом развития.

Моторную функцию человека можно наблюдать, оценивать и фиксировать по степени развития таких качеств, как сила, быстрота или выносливость. Непрерывность морфологических и биохимических перемен в организме составляет структурную основу развития физических качеств. Характер нервных воздействий, состояние локомоторного аппарата, уровень обмена веществ и функционирование внутренних органов будут различными при подчеркнутом проявлении каждого отдельного физического качества. Особое значение при проявлении физического качества имеют, с одной стороны, мотивация, а с другой — сознательный контроль и качество волевого преодоления сложных функциональных состояний, возникающих в процессе тренировок и соревнований.

В момент наблюдения нами за физическими качествами следует обращать внимание на различную долю врожденного и приобретенного. Для отбора особенное значение имеет умение различать наследственные факторы в качестве основной величины от привнесения внешней среды, в первую очередь тренировок. Для прогнозирования особую важность имеет определение наследственной основы, так как она зачастую является предпосылкой для высокого совершенствования физических качеств.

Развитие силы мы рассматриваем в свете следующих двух фактов:

1) сила в качестве выражения максимального мышечного напряжения находится в прямой зависимости от диаметра мышечных волокон или группы мышц. Этот

* Подчеркивание педагогического влияния явствует из ставшего привычным термина «воспитание», используемого советскими авторами. Так, например, они говорят о воспитании быстроты, воспитании силы и т. д.

факт при его рассмотрении в функции развития нервно-мышечной системы значительно ограничивается.

2) В аспекте развития силы было бы неоправдано принимать во внимание только изменения (т. е. прирост) диаметра мышечных единиц и мышечной системы в целом (мы определили, что мышечная система с 7 до 18 лет жизни человека увеличивается в массе тела с 33 до 40%). Развитие силы является и функцией созревания нервной системы, обеспечивающей улучшение контроля или управления мышечного сокращения. Поэтому возрастание мышечной массы в определенной мере отстает от развития силы, так как способность одновременного включения в работу максимального числа мышечных единиц отстает от возрастания поперечного сечения («толщины») мышц.

Практически воздействия этой характеристики развития силы заслуживают особого выделения:

— возрастное развитие силы, выраженное максимальным мышечным напряжением, в почти изометрических условиях в основном обусловлено возрастанием мышечной массы, поэтому она у мальчиков постоянно возрастает до 18-летнего возраста;

— возрастное развитие силы, выраженное максимальной скоростью мышечного сокращения, в связи с небольшим внешним сопротивлением не зависит существенно от мышечной массы и постоянно возрастает до 14—15-летнего возраста;

— соотношение «сила — вес тела» представляет собой стабильную величину, не зависящую в значительной мере от возраста. Относительная сила возрастает только с 9—11 лет и с 13—14 лет (в зависимости от мышц и мышечных групп), и это возрастание обусловлено совершенствованием нервного регулирования мышечной деятельности, изменениями в биохимическом составе и структуре мышц. Так, с 5 и до 30 лет доля мышечной массы возрастает в 7,5—8 раз, а сила отдельных мышечных групп — в гораздо большей степени (в 9—14 раз).

Управление силой мышечного сокращения, выраженное точным дозированием силы, развивается до 12—13 лет. Основной характеристикой развития является неравномерность, в то время как общей закономерностью этого развития будет преобладание функции мышц-разгибателей над функцией мышц-сгибателей.

Зависимость силы от пола. До 7—8-летнего возраста значительных различий силы у мальчиков

и девочек не наблюдается. Затем мальчики становятся сильнее, и такой их перевес наиболее выражен к 17 годам, так как мышечная сила у мальчиков особенно возрастает к концу периода полового созревания.

Наибольшее развитие абсолютной силы обоих полов достигается к 28—30 годам.

В отборе баскетболистов сила в статических условиях не играет почти никакой роли, равно как и сила в статическом режиме и при замедленных движениях (условно: статическая сила). Если можно говорить об «удельной силе баскетболистов», то следовало бы под этим выражением прежде всего подразумевать такие виды силы, как:

— *взрывная сила*, находящаяся в функции быстроты и дающая возможность проявлению большей силы в течение наиболее короткого времени. Взрывная сила — основа физических качеств, и значение ее в современном баскетболе огромно;

— *повторная сила*, обеспечивающая быстрые и следующие одно за другим движения. Она находится в функции выносливости. Значение повторной силы подчеркнуто во многих элементах атаки (например, прыжки под кольцом) и защиты (работа рук, ног, держание игрока). Необходимо добиваться согласования как взрывной, так и повторной силы, хотя в связи со специальными ролями в команде могут допускаться различия. Так, прыжок игрока маленького роста должен в первую очередь обеспечить достаточную высоту, причем чаще всего при однократном прыжке. Прыжки высокого игрока должны быть не только достаточно высокими, но и достаточно быстрыми и следовать один за другим;

— *амортизационная сила*, развивающаяся в пилотрическом (амортизирующем) режиме работы, в основе которой находятся амортизирующие движения. Она отличается наибольшими силовыми величинами. Эти величины иногда даже в 2 раза превышают величины силы в изометрических условиях.

Амортизирующие движения, как известно, находятся в основе многих технических приемов. Однако здесь мы выделим только один, но исключительно важный аспект. Это амортизационная сила остановки начатого движения (после спринта или прыжка). Отсюда следует, что взрывная сила (при прыжке для броска по кольцу) или одновременно проявляющиеся взрывная и повторная силы (при следующих один за другим прыжках за мячом под кольцом) не имеют большой ценности, если игрок не

располагает соответствующей мерой амортизационной силы, освобождая его от продолжения начатого движения (например, нарушение при атаке).

При наблюдениях за длиной и высотой прыжка, где движение обеспечивается быстротой мышечного сокращения при значительном мышечном напряжении (ауксотонический режим), замечено, что они возрастают у мальчиков не только до 13—14 лет, но и в последующие годы, в то время как у девочек такое возрастание приостанавливается в 13—14 лет. Длина или высота прыжка с места возрастает от 4 до 13 лет. Это означает, что уже к 13 годам достигается высокая степень способности управления силой отталкивания в целях достижения определенной высоты (длины) прыжка. Дальнейший прирост, причем только у мальчиков, достигается благодаря увеличению мышечной массы.

В плане соотношения «сила — вес тела» баскетбол ставит довольно специфические требования. Основное значение имеет *относительная сила*, так как она дает преимущество маленьким (по конституции) игрокам и «столбам» (по классическому распределению ролей в команде)*.

Относительная сила имеет особое значение в прогнозировании окончательного развития силы, так как, по существу, сила двух индивидов, имеющих различный вес, но одинаковую степень тренированности, может быть сравнима только на основании относительной силы.

$$\text{Относительная сила} = \frac{\text{абсолютная сила}}{\text{вес тела}}$$

Для практики исключительно важно следующее:

— при равной степени тренированности, абсолютная сила увеличивается с увеличением веса, в то время как относительная сила уменьшается;

— с уменьшением веса тела в тех же тренировочных условиях относительная сила увеличивается;

* Центровой игрок экстракласса, он по традиционным критериям ветеран, в течение одного соревновательного сезона был подвергнут весьма интенсивной тренировке, чтобы внести свой вклад в преодоление недостаточности качественной игры его команды. В течение сезона, несмотря на нормальное питание он сбавил в весе 13 кг (что, конечно, не было ни запланированным, ни желательным эффектом). Однако поскольку это все-таки произошло, тренер в максимальной степени использовал положительные стороны и, в первую очередь, возрастание относительной силы, что привело к высокой эффективности этого игрока во всех скоростно-силовых элементах игры и в прыжках. Определенные слабости у игрока тренер тоже предусмотрел (например, проигрыш в силовой борьбе, связанный с потерей абсолютной силы).

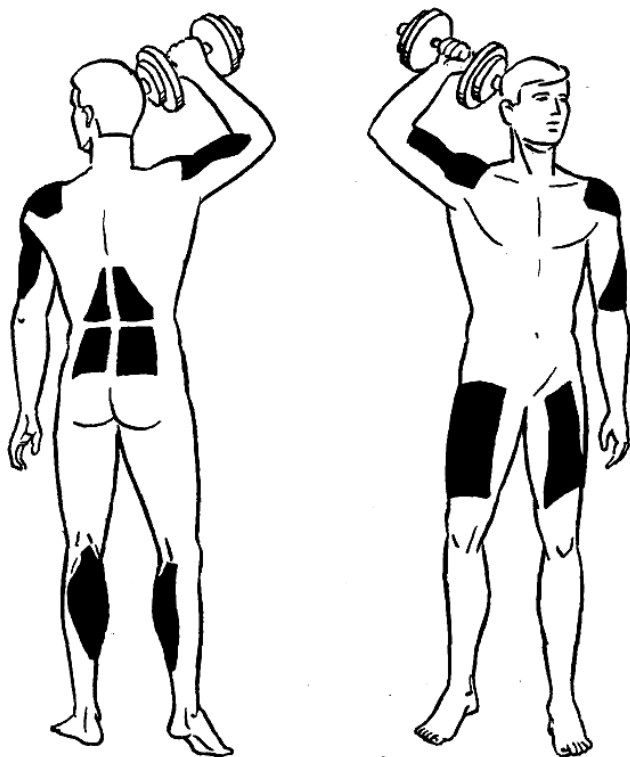


Рис. 3

— в мышечной деятельности, которая в баскетболе в большей мере связана с перемещением собственного тела, относительная сила имеет главное значение. В той части мышечной деятельности, в которой взаимные контакты вызывают единоборство, решающую роль играет абсолютная сила. Амплуа так называемых «тяжелых центровых» подразумевает и большой вес тела. Однако гораздо благоприятнее, если большой вес тела достигается функциональной гипертрофией мышц и мышечных групп, которые в наибольшей степени подвергнуты нагрузкам, чем если вес тела увеличивается за счет чего-то другого, и прежде всего за счет жировых тканей. Когда вес тела увеличивается благодаря гипертрофии мышечной массы

Они были преодолены благодаря соответствующим индивидуально-тактическим задачам, поставленным перед этим игроком и посильным для него.

наиболее активных мышечных групп, сила возрастает по отношению к весу значительно и одновременно достигается и увеличение относительной и увеличение абсолютной силы (топография силы баскетболиста изображена на рис. 3).

Принимая во внимание биомеханические черты преодоления внешнего сопротивления, упражнения, с помощью которых преодолевается вес собственного тела, обладают абсолютным преимуществом по сравнению с упражнениями, цель которых — покорение соответствующих тяжестей. Из практики хорошо известно, что мальчик несравненно легче выдержит нагрузку в стойке на руках, чем поднимет вес, примерно составляющий вес его тела. Исходя только из этого примера тренер-специалист может сделать ряд весьма существенных выводов в отношении проведения силовых тренировок с юными игроками.

Статические (изометрические) упражнения не обладают никакой иной ценностью, как только «целевым» воздействием на отдельные мышечные группы. Во всем прочем абсолютное преимущество должно отводиться динамическим упражнениям.

Измерение силы имеет для отбора многогранное значение. При измерениях и оценках результатов нельзя упускать из виду следующее:

— если измеряется сила больших мышечных групп, то результат измерения в значительной степени выражает и общие физические качества («всеобщий фактор силы»);

— при произвольных действиях не достигается абсолютная сила в полном смысле этого слова, а лишь максимальная сила. Причем она достигается только при условии применения солидного «теста максимального выполнения». С этим узко связан и вопрос «запасной силы», составляющей «излишек силы», который затрачивается лишь при движениях, выполняемых с применением максимальной силы;

— все измерения силы в баскетболе должны быть направлены в сторону динамической силы, а в ее пределах отдельно на повторную, отдельно на взрывную и отдельно на амортизационную силу. В отношении взрывной силы особое место занимают измерения прыгучести. При этих измерениях тренер может опереться на замер прыжка в длину с места, так как этот вид прыжков высоко коррелирует с другими методами измерения прыгучести и при этом не страдает от известных методических слабостей (например, тест Абалакова);

— измерение амортизационной силы, в основе которого

находятся амортизирующие движения, представляет отдельную методологическую проблему прежде всего из-за отсутствия стандартизированных и ситуационных тестов. В современных условиях профессионального и технического оснащения тренер может получить удовлетворяющие его данные об амортизационной силе при измерении других качеств и других параметров (например, измерениями, замером «тормозного пути»), но при условии, что эти величины должны рассматриваться и объясняться в функции веса тела (массы) или роста (центр тяжести тела);

— при измерении относительной силы следует иметь в виду, что она особенно велика у самых юных спортсменов, в то время как абсолютная сила достигает своего максимума в поздние фазы спортивной жизни баскетболистов (около 30 лет);

— выводы о всеобщем факторе силы на основании измерения силы малых мышечных групп (например, динамометрия кисти руки) ошибочны. С другой стороны, мы рекомендуем тест метания медицинбола обеими руками через голову (тест из батареи Л. Денисюка), высоко коррелирующего с другими измерениями динамической силы и специфического для динамической силы верхних конечностей. Прыжок в длину с места дает тоже хорошие результаты не только в отношении динамической силы разгибательных мышц ног, для чего он является специфическим, но и в качестве косвенного показателя взрывной силы других мышечных групп.

Наконец для баскетбола качество скоростно-силовых моторных проявлений необходимо рассматривать как совершенно самостоятельное качество, стоящее в одном ряду с быстротой, силой и выносливостью, а развитие этого качества требует подходящих для него средств и методов тренировки.

Развитие быстроты. Развитие быстроты, с одной стороны, определено подвижностью и силой, а с другой — согласованностью между процессами раздражения и торможения нервной системы.

В развитии быстроты огромную роль играют генетические факторы. Это ни в коей мере не исключает значения моторных навыков, структуры движений и необходимой мобилизации вегетационных функций в области совершенствования быстроты сложных моторных движений. Быстроту следует понимать как комплекс неврофизиологических качеств, которые предоставляют возможность для быстрого реагирования на стимул, т. е.

быстрого освоения соответствующего пространства. Понимаемую так быстроту составляют:

- быстрота нервно-мышечной реакции;
- быстрота отдельного движения;
- частота движений в единицу времени;
- произведение всех предшествующих компонентов – быстрота движений в пространстве.

Когда речь идет о быстроте бега в баскетболе, следует указать на то, что возможности, которые представляет в отношении развития этого качества работа на тренировках, являются весьма ограниченными. В связи с тем что техника бега в баскетболе в значительной мере отличается от техники бега в легкой атлетике или в футболе и в связи с тем что быстрота бега не является единственной существенной мерой быстроты эффективного завоевания необходимого пространства и позиции, мы считаем своей обязанностью выделить *специфические стороны баскетбольной быстроты*:

— скрытое время моторной реакции должно рассматриваться как составляющая быстроты движения и как самостоятельное качество. Это качество является решающим фактором для успешности во многих аспектах индивидуальной тактики защиты (перехват мяча) и нападения (наиболее быстрая оценка ситуации и наиболее быстрое введение в действие товарища по команде);

— из предыдущего положения следует: в баскетболе одинаково важно, чтобы движения и действия проводились не только с наибольшей быстротой, но и с наибольшей точностью. Среди защитников экстракласса мы встречаем игроков очень быстрых в начальных фазах контратак, но весьма слабо и медленно действующих в их завершающей, шей фазе (передача, бросок). В противовес им есть и значительно менее быстрые защитники, но выполняющие в целом всю контратаку, в том числе и ее завершающую часть, значительно быстрее.

Следовательно, скоростные качества нужно рассматривать и оценивать не в отрыве от их ситуационной ценности, а лишь как в тесной связи с техникой, индивидуальной и коллективной тактикой. Понятие быстроты, воспринимаемое таким образом, включает в себя и другие качества: качество антиципации (предвидения) действий противника и своих товарищей по команде и качество быстрых и остроумных действий на базе предвиденного развития ситуации. Из этого следует, что быстрота специфических движений связана с быстротой, легкостью и подвижностью развития ассоциативных процессов в мозге, или,

говоря упрощеннее, с быстротой мышления, быстротой замысла и быстротой превращения задуманного образца (представления, картины движения) в моторный образ (выполнение);

— особым скоростным качеством является приостановка начатого движения. Это качество давало и дает огромные преимущества разыгрывающим, в особенности если оно сопряжено с высоким уровнем технического обучения (повороты, финт при передаче или броске), причем трудно сказать, какой из этих компонентов давал большее преимущество игрокам такого типа, как Джерджа, Плечаш, Славнич. Создается впечатление, что это скоростное качество является существенным и стоит в прямой связи со спортивным долголетием игроков;

— максимальная быстрота измеряется и оценивается в качестве компонента быстроты бега отдельно. Ее даже измеряют в ходе тестирования сильнейших игроков. Мы считаем, что это совершенно не оправданно, так как максимальная быстрота в обычных игровых условиях вообще не может быть достигнута. Мы предлагаем изменение следующих компонентов:

— скрытую быстроту реакции («психическую секунду»);

— ускорение на относительно короткой дистанции, не превышающей 12 м, и притом с изменением направлений движений и в условиях помех;

— замер «тормозного пути» (дается задание игроку, чтобы он после спринта правильно остановился у «цели»). Длина заступа и есть мера тормозного пути).

При отсутствии стандартизированных положений тестов ищущий тренер может сам стандартизировать определенные ситуации, сформировать их в стандартизированную задачу, задаваемую при равных условиях всем игрокам. Если при этом тренер правильно принимал во внимание общие закономерности, методологические правила и принципы, он может получить весьма полезные и надежные показатели баскетбольной быстроты.

Мы понимаем, что тренеры по баскетболу по причинам, не раз уже нами упомянутым, будут еще в течение продолжительного времени опираться на сотрудничество с другими специалистами в области измерения физических качеств. Такое сотрудничество может принести тренерам истинную пользу лишь в том случае, если их позиция будет весьма активной и весьма критичной: начиная от выбора тестов и других методических приемов измерений и кончая анализом и объяснениями получен-

ных результатов. Тренеру необходимо учитывать следующее:

— специалисты, занимающиеся измерением физических качеств, главным образом опираются на измерение быстроты в качестве ее комплексного проявления, и быстрота бега принимается ими одновременно и как мера быстроты. При отборе, т. е. при прогнозировании окончательных скоростных качеств, тренер будет этот вопрос рассматривать и аналитически (оценивая основные формы проявления быстроты), не теряя при этом из виду и другие факторы (длина ног, сила отталкивания);

— между быстротой различных частей тела не всегда существует значительная корреляция, что имеет большое практическое значение. Так, быстрота при «работе ног» может быть очень хорошей, а быстрота «работы рук» совершенно недостаточной. И наоборот;

— баскетбольная быстрота имеет весьма малую связь с быстротой при циклическом прямолинейном беге. Ведь в основе специфических скоростных качеств баскетболиста находятся изменение направлений, изменение ритма и приостановка начатого бега (или прыжка). Максимальная быстрота бега, которая может быть показана при обычных измерениях (15 м), не имеет никакой практической ценности;

— выбор или приспособление тестов к возрасту испытуемого является безусловной профессиональной обязанностью тренера. В противном случае, как мы уже подчеркивали, могут быть получены абсурдные результаты, как, например, уже упомянутое измерение выносливости при помощи теста быстроты.

Выносливость мы определяем как способность в течение длительного периода поддерживать заданную интенсивность и темп деятельности. Другими словами, выносливость является не чем иным, как способностью противостоять утомлению или, еще проще говоря, выносливость и утомление – это две стороны одной медали.

Физическое утомление — лишь один из факторов утомления. Несмотря на то что в спорте оно является наиболее значимым, нельзя забывать, что выносливость обратно пропорциональна не только физическому, но и духовному, сенсорному и эмоциональному утомлению. При современном режиме тренировок и соревнований нельзя пренебрегать подверженностью спортсменов этим трем видам утомления.

Когда речь идет о физическом утомлении, следует различать *местное утомление*, которому подвержено менее

1/3 мышц и мышечных групп от регионального утомления, являющегося следствием напряжения по меньшей мере 1/3 а по большей — 2/3 всей мышечной массы. Наконец, имеется и *глобальное (общее) утомление*, являющееся следствием напряжений более 2/3 мышц тела. Понятно, что баскетбол относится к видам спорта, в которых наблюдается глобальное утомление. Это одновременно означает, что утомление мышечной системы обязательно сопровождается и соответствующей степенью активизации (и утомления) сердечно-сосудистой, дыхательной и метаболической (обмен веществ) систем организма.

Общая выносливость определяется как способность производить длительную работу, в основном с невысокой интенсивностью. В педагогическом отношении сюда могут относиться такие нагрузки, как бег в небольшом темпе. В физиологическом отношении такого рода нагрузки почти полностью соответствуют аэробным качествам, и терминологически общую выносливость можно приравнять к аэробной работе. Конечно, она не имеет никакой ситуационной величины, и ее единственное значение состоит именно в практических следствиях ее общего характера. Несмотря на то что бег в легком темпе* в естественных условиях в значительной степени отличается от баскетбольного бега, он нередко используется в методике тренировок, так как увеличивает функциональные качества сердечно-сосудистой и дыхательной систем, т. е. аэробную мощность.

Специальная выносливость определяется как выносливость в ходе спортивной деятельности. Выносливость баскетболиста является способностью длительного использования скоростно-силовых качеств, из чего следует, что она подразумевает и высокие напряжения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, высокие показатели как аэробной, так и анаэробной мощности, в связи с тем, что работа проходит также и в условиях высокой кислородной задолженности.

Аэробные качества определены максимальным объемом кислорода, который человек может ввести в организм в течение минуты, и эти качества, таким образом, определены суммой функций, от которых зависит введение кислорода и его использование в тканях. Сюда относятся мощность легочного дыхания, мощность кровообращения, мощность дыхания тканями. Эти мощ-

* Под легким темпом бега подразумевается работа от малой до умеренной интенсивности в условиях хорошего обеспечения кислородом.

ности могут быть точно измерены (дыхательный объем, максимальная вентиляция легких, частотность, минутный и систолический объем сердца, быстрота кровообращения, количество гемоглобина и др.).

Анаэробные качества зависят от функциональных систем, обеспечивающих затрату энергии в бескислородных условиях. Эффективность этих систем определяется запасами энергетических материалов в тканях, мощностью энзимных систем, мощностью адаптирования тканей к кислородной недостаточности и активностью буферных систем, которыми они компенсируют внутреннюю среду. Анаэробная мощность тоже может точно измеряться путем применения соответствующих биохимических методов.

Оценки выносливости (а в соответствии с этим и оценки нагрузок) в баскетболе принимают во внимание:

- интенсивность, качество и продолжительность работы;
- продолжительность интервала отдыха и характер отдыха (восстановление);
- частотность нагрузок (число повторяющихся нагрузок в течение рассматриваемого периода времени).

С точки зрения традиционного распределения ролей в команде возникает по меньшей мере два типа требований:

- выносливость «маленьких» игроков, которая предполагает высокий уровень способности к долгосрочному использованию скоростных качеств (скоростная выносливость);
- выносливость высоких и «тяжелых» игроков, подразумевающая способность долгосрочного использования мощностей в области силовой подготовки (силовая выносливость).

Мы хотим сразу же указать на неприемлемость этих, все еще весьма популярных схем и недопустимых упрощений. Современный баскетбол будет стремиться к уравниванию способностей в скоростно-силовых качествах почти в одинаковой мере у всех игроков. У «маленького» игрока имеются игровые задачи, требующие высоких потенциалов в области силовой выносливости, равно как и роль классического «тяжелого» центрового, даже в неразвитой баскетбольной среде, уже пройдена, так как перед таким центровым теперь ставятся высокие требования к скоростно-силовым качествам.

Развитие выносливости следует рассмат-

ривать в свете развития функциональных качеств сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и нервной системы и в свете координирования всех этих систем, хотя они, каждая в отдельности, и осуществляют собственные ритмы функционирования.

Возрастание максимальной затраты кислорода в ходе развития ребенка в наибольшей мере свидетельствует о развитии дыхательной системы и системы кровообращения. Примерно в 19-летнем возрасте практически достигаются окончательные величины максимальной затраты кислорода. Выносливость увеличивается с возрастом, правда, неравномерно, со значительной разницей между представителями различных полов. Выносливость к динамической работе субмаксимальной интенсивности у детей в возрасте 8—10 лет еще незначительна и одинакова для мальчиков и девочек. К 10 годам жизни более значительно возрастает способность к многократному перенесению скоростных нагрузок, а также к работе с небольшой интенсивностью, но с большей продолжительностью. Значительное возрастание выносливости проявляется в 12-летнем возрасте, особенно у мальчиков. С 12 до 14 лет выносливость у мальчиков уже значительно большая, ими уже приобретается способность к продолжительной работе переменной интенсивности. Наибольшая выносливость достигается в возрасте 25—30 лет. В 14 лет выносливость показывает 70%, а в 16 лет — 80% ее окончательной величины, но утомляемость в 14 лет в 2,5 раза, а в 16 лет в 2 раза больше, чем у взрослых. Причина заключается в недостаточной развитости сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые все еще не приспособлены к оптимальному функциональному ответу на продолжительную мышечную деятельность.

Можно бы было ожидать, что сила находится в положительной *корреляции* с выносливостью, так как более сильный человек, согласно логике и опыту, должен был бы легче выдерживать определенные нагрузки. Сильная мышца может улучшить свою функциональную выносливость таким образом, что обеспечит оптимальные условия для обмена веществ и в фазе работы, и в фазе восстановления. Однако установлено, что в ранних возрастных периодах выносливость не коррелирует с силой и даже при быстром возрастании силы замечается определенное замедление развития выносливости.

Качества координации движений в высшей степени положительно коррелируют с выносливостью, о чем мы

уже ранее говорили. Положительно коррелирует с выносливостью* также и уровень автоматизации сложных движений.

Упрощенное, но для спортивной практики весьма важное правило исходит из следующего начала: выносливым мы назовем лишь того игрока, который демонстрирует высокий уровень этого качества и в покое, и при максимальных нагрузках, и в период восстановления.

Координация движений находится в основе физических качеств, являющихся предпосылкой для освоения баскетбольной техники.

Моторные образцы, называемые спортивно-педагогической лексикой техническими элементами, в физиологическом и неврофизиологическом отношении не являются элементами, а представляют собой весьма сложные формы выражения локомоторных и манипулятивных качеств. Когда мы говорим о координации как об отдельном качестве, подразумеваем по меньшей мере два ее уровня:

— первый уровень охватывает взаимосогласованность движений, составляющих определенный технический элемент (например, ведение мяча);

— второй уровень охватывает взаимосогласованность нескольких элементов, выполняемых одновременно (например, дриблинг, укрывание мяча, финты и т. д.).

Условия, в которых проходит игра, заключают в себе, как мы знаем, весьма сложные отношения:

— одновременное выполнение движений всем телом и отдельными его частями по отношению к опоре и к пространству;

— одновременное выполнение локомоторных и манипулятивных движений (освоение пространства при ведении и контроле мяча);

— одновременное влияние сотрудничества (с игрока-

* В этом отношении особенно интересна и значительна работа, выполняемая при антигравитационном положении рук. С точки зрения мышечной работы и энергетических затрат несомненно, что определенная работа руками, проведенная с усилием, но привычная, является значительно большей нагрузкой, чем простое положение рук в антигравитационном положении. Однако это положение гораздо быстрее приводит к отказу, чем обычная привычная интенсивная работа, к которой организм адаптировался и которая в большей своей части автоматизирована. Поэтому высоко поднятые руки баскетболиста в защите являются не только педагогически неоправданным, но также и неправильным требованием с физиологической точки зрения, хотя многие баскетбольные тренеры этого требования упорно придерживаются.

ми своей команды) и противодействия (игрокам команды противника).

Из этого может следовать, что о координации как об отдельном качестве можно говорить только в рамках дидактики. Со спортивно-методологической и спортивно-педагогической точек зрения координацию следует понимать как компонент ловкости или, еще более широко, как манипулятивную и локомоторную основу специализированной баскетбольной техники. Впрочем, координация не относится к физическим качествам, а является неврофизиологическим качеством.

Сложная система действий и взаимодействий достигается благодаря весьма быстрому и весьма точному перераспределению мышечного тонуса. Координацию движений следует рассматривать как конституциональное качество, в то время как в достаточной степени ограниченные возможности тренировки находятся между следующими двумя экстремальными состояниями:

1) солидным обучением, причем в период первой фазы работы с начинающим его конституциональные потенциалы могут быть развиты до высших границ его возможностей;

2) вследствие неадекватно проведенного обучения технике естественные (даже солидные) потенциалы могут быть очень сильно снижены*.

Координация и автоматизация моторных движений заслуживают анализа их взаимоотношений и взаимозависимости. С помощью автоматизации, как нам известно, достигаются качества быстрого, точного, эффективного и экономичного выполнения движения, причем без сознательного контроля за этим выполнением.

Большое число практических вмешательств связано с вопросами прогноза развития молодого игрока, а особенно начинающего. После того как он уже освоил, но не довел еще в достаточной степени до автоматизации определенный технический прием, начинающий может показать выраженный застой или даже снижение достигнутого уже уровня, когда ему одновременно задается выполнение нового приема. Одновременное выполнение обеих задач расстраивает (все еще недостаточно зафиксированный) механизм автоматизации ранее за-

* Солидная конституциональная основа не дает никаких преимуществ юному игроку, если он ошибочно обучался и ошибочно усвоил определенные моторные образцы.

ученного приема, и сознательный контроль теперь направляется и на выполнение первого и на выполнение второго (ранее заученного и нового) технических элементов, что в огромнейшей степени снижает эффективность выполнения задачи. Это обстоятельство может быть использовано при оценке достигнутого уровня автоматизации, так как способность ученика успешно контролировать выполнение нового задания является одновременно и «мерой» автоматизации технического элемента, которому ученик предварительно научился.

Творчески мыслящий тренер легко сможет комбинировать новое с уже выученным и задавать выполнение этих приемов ученикам в качестве стандартизированного требования. Полученный результат будет очень важен для оценки достигнутого уровня автоматизации, тем более, что возможно достигнуть и ситуационного характера задаваемого упражнения.

В аспекте методики тренировки было бы, однако, совершенно неоправданно путем задания новых технических элементов нарушать все еще незавершенный процесс автоматизации ранее выученного. Методологически будет оправданно, чтобы работа тренера продвигалась в направлении совершенствования одного технического элемента во все более сложных условиях, благодаря чему одновременно углубляется и фиксируется качество автоматизации и расширяется спектр применения данного элемента техники. Требования тренера к изучению и одновременному выполнению нового элемента техники становятся оправданными только лишь после достигнутой автоматизации выученного ранее.

Положительные корреляции координации с гибкостью и быстротой имеют значительную практическую ценность:

— дают быстрым и гибким игрокам выраженные преимущества в технической подготовленности (например, Кичанович);

— гибкость уменьшает затраты энергии при выполнении сложных моторных движений, и благодаря этой особенности игроки с относительно низким уровнем общей физической подготовленности могут выдерживать весьма высокие соревновательные нагрузки (например, Делибашич). Отрицательная корреляция координации с утомлением эмпирически очень хорошо известна, однако этим на практике весьма часто пренебрегают. Если речь идет об отборе, то мы считаем, что основное правило оценки качеств координации должно быть таким:

оценка и установление качеств координации не должны проводиться в условиях наступившего или наступающего утомления игрока.

ОСНОВНАЯ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА

СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Физические качества (быстрота, сила, выносливость) составляют фундамент для основной спортивной техники (бег, метания, прыжки). Между физическими качествами, поддающимися более или менее точным измерениям, и элементами основной спортивной техники имеются относительно простые взаимоотношения и взаимозависимости. Отсюда следует вывод об измеряемости элементов основной техники, правда, такая измеряемость носит самое общее значение. Действительно, эффективность метания находится в функции силы, длина (высота) прыжка является мерой взрывной силы и т. д. Однако, когда речь идет о специализированной спортивной технике, упомянутые взаимоотношения становятся гораздо сложнее. Специфический характер техники резко различает баскетбольный и спринтерский бег, баскетбольные метания (передачи, броски по кольцу) и те же элементы в ручном мяче или прыжки баскетболистов и прыжки при беге с препятствиями. Эта разница относится и к более узким педагогическим чертам. Баскетбольный бег, например, является специфическим синтезом локомоторных и манипулятивных качеств, находящихся в функции освоивания пространства и переигрывания противника. Таким образом, замыкается круг взаимных влияний и взаимозависимости физических качеств и элементов специализированной техники. Специализированная техника придает физическим качествам специфический характер. Физические качества, таким образом, обуславливают уровень и качество специализированной техники, и, наоборот, специализированная техника находится в основе совершенствования специфических физических качеств. Сложность их взаимоотношений и взаимозависимостей в значительной степени ограничивает возможности простого и непосредственного измерения, и от тренера ожидается весьма профессиональная оценка соотношений, скажем, между силой отталкивания и ситуационной, т. е. применительной, силой,

прыгучести или быстроты бега с быстрым освоением пространства или занятием позиции.

Любой более полный подход к этой бесспорной связи методики отбора и методики технического обучения крайне бы расширил объем и содержание настоящей работы. Поэтому мы, принимая во внимание риск недостаточно целостной разработки, попытаемся определить только граничные и принципиальные вопросы этой проблемы.

Из приведенного выше следует одно из основных положений: баскетбольная техника подразумевает необходимые, а не глобальные уровни физических качеств. Например, нас не интересует быстрота, достигаемая в обычных условиях оценивания и измерения (большая дистанция, прямолинейное и цикличное движение, отсутствие сопротивления и т. д.), в связи с тем, что в баскетболе она совершенно неприменима. С другой стороны, нас весьма интересуют ситуационные формы проявления быстроты (быстрота реакции, качества ускорения и остановки), так как они являются значительным элементом прогноза развития и совершенствования техники бега и других движений. Корректная методика технического обучения, со своей стороны, поможет тому, чтобы совершенствовались именно эти ситуационные формы проявления быстроты (изменение ритма движения, повороты, финты...).

Общее и практическое замечание: корректное обучение технике будет способствовать оптимальному совершенствованию специфических физических качеств, т. е. до достижения их верхней границы, обусловленной генетическим потенциалом. Наоборот, неадекватное обучение может значительно уменьшить высокий генетический потенциал в специфических физических качествах игроков.

Взаимообусловлены и следующие общие принципы, связывающие физические качества с основной и специализированной техникой:

— оценивать физические качества для обучения технике и для совершенствования самых юных игроков следует, учитывая их рост и развитие способностей, особенно в юношеском возрасте;

— в работе с наиболее юными игроками профессиональная работа по физический и технической подготовке имеет не только спортивно-педагогический, но и медицинский аспект. Неподходящие нагрузки могут создать условия для возникновения и функциональных, а не

только морфологических нарушений, включая и деформации тела («баскетбольный кифоз»);

— специфические физические качества, являющиеся предпосылкой обучения технике и ее совершенствования, следует рассматривать как динамическую систему, принимая во внимание их многочисленные связи и взаимозависимости. Эти взаимозависимости могут быть прямыми и обратными, и тренер обязан общие принципы связывать с индивидуальным подходом. Таким образом будут избегнуты такие промахи, как, например, развитие силы за счет гибкости («твердая техника») или развитие выносливости за счет технической подготовленности и силы.

В общем случае: тренировка физических качеств и техническая подготовка как составная часть единого педагогического процесса должны стремиться к избранному развитию тех физических качеств, которые имеют существенное значение для индивидуального технического репертуара игроков*. Это включает в себя и профессиональные в психологически-педагогическом отношении пригодные подходы тренеров к индивидуальному стилю, с помощью которого игрок овладевает определенными элементами техники. Такой стиль, с одной стороны, является выражением индивидуально определяемых неврофизиологических потенциалов, а с другой — выражением творческого принятия и признания общего образца. Поэтому ему не следует препятствовать, включая его в жесткую схоластическую схему. Здесь не имеется в виду произвольное, неподходящее, имитационное и форсированное создание «специфики», к которой, как нам известно, молодые игроки могут склоняться. Естественно, что в таких случаях от тренера ожидают внесенных коррекций.

Индивидуальный стиль следует понимать как личное выражение хорошо усвоенного элемента техники, но ни

* Если, например, речь идет об игроке с весьма значительными потенциальными возможностями в области технического совершенствования и с весьма скромными конституционально-кондиционными качествами, то будет оправданно специализированные занятия направлять на «более успешную часть дарования». Развитие основных физических качеств (сила, выносливость), конечно же, подразумевается само собой, но если бы вся подготовка такого игрока была физической подготовкой, то это бы могло оказаться совершенно нерациональным. Благодаря отличной технике такой игрок может достигнуть высокого уровня экономии затрат его весьма скромных энергетических резервов. При планировании тренировок этого нельзя ни в коем случае упускать из виду.

в коем случае не как его произвольные модификации, применяемые в процессе учебы и усвоения.

В плане соотношения возраста и технического обучения игрока следует считать общим следующее правило: период акселерации в переходном возрасте (пубертальной акселерации) не подходит для изучения и освоения техники баскетбола, так как в этой фазе развития происходят быстрые морфологические перемены в организме подростков.

По тем же причинам этот период развития не является подходящим для прогнозирования развития технических качеств юного игрока. С другой стороны, этот период очень подходит для работы в области коллективной тактики, как по причинам функциональным, так и по психологически-педагогическим причинам.

В отношении технического обучения следует остановиться на основном уровне при обучении новичков или ограничиваться повторением ранее выученного с игроками, уже прошедшими эту ступень обучения.

В связи с вопросом ранней специализации будет оптимальным, если игрок, входя в фазу интенсивного обучения технике, уже будет располагать основным уровнем обученности техническим элементам, которая, по нашему мнению, включает в себя и основные индивидуально-тактические умения (в игре 1:1 и 2:2).

Периодизация технической подготовки в качестве компонента специализированной спортивной тренировки охватывает две основные фазы:

- 1) период элементарного обучения технике (16—18 мес);
- 2) период совершенствования.

Теоретически-методологический подход к технической и тактической подготовке. Мы хотим коснуться проблемы связи технической и тактической видов подготовки, которые вообще-то могут рассматриваться отдельно друг от друга только в рамках методики и дидактики. Традиционная система обучения технике отводит первенствующую роль элементам техники нападения. Этим элементам обучают в первую очередь и затрачивают много времени и труда и тренеров, и учеников. Методическая ориентация тренера окрашена подчеркнутыми схоластическими чертами и в отношении передачи знаний, и в отношении динамики обучения. По инерции повсюду принята такая очередность: ловля, передача, ведение мяча, бросок, а все это — элементы техники нападения. При этом наблюдается стремление к усвое-

нию всех способов выполнения, а не к селективному обучению и совершенствованию. Ни с методической, ни с педагогической стороны не оправданно, например, обучение всем видам передач в период обучения самых юных баскетболистов основным техническим приемам (передача двумя руками от груди имеет небольшую ценность, но, вопреки этому, представляет собой методическую единицу, которой почти все тренеры строго придерживаются).

При обучении сразу большому числу различных технических приемов невозможно достичь удовлетворительного уровня овладения элементами техники и особенно невозможно достичь удовлетворительного качества ее применения. Прогресс учеников весьма лимитирован уже одним тем, что без одновременного обучения технике защиты невозможно добиться улучшения в области техники нападения.

Из этого следует, что единственно правильным методом работы тренера, занимающегося с самыми юными возрастными категориями игроков, будут параллельные и равные по интенсивности занятия техникой нападения и техникой защиты, что отвечает не только требованиям профессиональной подготовки игроков, но и требованиям логики. Надо на ранних ступенях увязывать обучение технике и индивидуальной тактике. Такой принцип обеспечивается упражнениями 1:1 и 2:2 с чередованием нападающих и защитных ролей, при использовании мяча и корзины.

Перенесение центра тяжести работы на коллективную тактику осуществляется в более поздней фазе тренировок, после того как уже достигнут необходимый уровень технической подготовленности и индивидуальной тактики. Однако какое-то определенное подходящее и правильно дозированное обучение элементам коллективной тактики оправданно в однородных группах учеников, находящихся в фазе интенсивного роста и уже овладевших основными познаниями в области прикладной техники, а также в области индивидуальной тактики. Такие тренерские воздействия при условии, что они профессионально запрограммированы и проводятся на профессиональном уровне, с психологическо-педагогической точки зрения являются оправданными в связи с особым характером этой фазы роста и развития.

Из программы обучения самых юных игроков по возможности следует исключать упаднические с педагогической точки зрения и неперспективные с точки зрения

соревновательной элементу коллективной тактики (прежде всего зонную защиту).

В техническом обучении наиболее юных игроков нужно сводить до наименьшей степени те элементы тренировок, которые ведут к специализированной роли в команде. Такой тип ранней специализации значительно притормозил и остановил развитие многих даже особо талантливых игроков.

Если бы мы, условно, могли говорить о модели технически совершенного игрока, то тогда это будет баскетболист, показывающий достаточно высокую степень всесторонней технической подготовки при специальном совершенствовании тех качеств, которые ему обеспечивают преимущество над другими в ходе выполнения им в команде узкоспециализированной роли.

Теоретический и методологический подход к обучению начинающего игрока должен охватывать и следующие принципиальные положения:

— основную работу следует направить на развитие и совершенствование манипулятивных качеств, иными словами, на интенсивное развитие кистей!

В связи с предыдущим положением рекомендуется выбор и дозирование упражнений, в наибольшей степени развивающих специфическую чувствительность кистей, а особенно их наиболее чувствительной части — кончиков пальцев.

Все движения следует направлять на глубинное освоение пространства. Недостаточные, неадекватные или непоследовательные воспитательные влияния могут привести к созданию и фиксации совершенно нерациональных, навыков, от которых в последующих более поздних фазах работы почти невозможно избавиться;

— селективный подход к техническому обучению подразумевает выбор и обучение только тем элементам техники, которые обеспечивают высокую степень применяемости. Цель состоит в том, чтобы игроки как можно раньше овладели умело избранными элементами техники, к которым они особенно способны;

— следует стремиться к такому обучению учеников (с самого начала), при котором они будут использовать свои скоростные качества на относительно небольшом пространстве. Для этих целей тренер применяет очень богатый арсенал упражнений, увеличивающих желание учеников освоить их благодаря удачному композиционному выбору игровых элементов и благодаря зрелищности этих элементов.

ОБУЧЕНИЕ И ПЕРЕОБУЧЕНИЕ В ОБЛАСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Основу двигательного обучения составляет весьма сложный физиологический процесс. Совсем упрощенно его можно расчлени-ть на:

- создание представления («картины») движений, т. е. идеаторный вид движений;
- превращение идеаторного вида движений в моторный вид, т. е. выполнение движений.

Этот процесс, тоже упрощенно, можно было бы расчлени-ть на следующие временные величины:

- время, необходимое для создания идеаторного вида;
- время для передачи этой сенсорной иннервации в моторную иннервацию (время «превращения», представления себе движений в представление мышечной деятельности);
- скрытое время мышечной реакции;
- скорость выполнения движений.

Сложность условий, при которых проявляют себя моторные виды в игре в баскетбол, охватывает многочисленные факторы (пространство, время, мяч, сотрудничество, противостояние...), и поэтому ясно, что сферу моторных навыков нельзя рассматривать механистически. Индивидуальные различия относятся к каждому из элементов, образующих моторное обучение и моторное поведение. Игроки отличаются друг от друга, наряду с прочим, и тем, что один «быстрее реагирует», другой «быстрее думает», третий «быстрее действует». Профессиональность тренера и его тонкое аналитическое и исследовательское понимание помогают ему открыть у юного игрока его индивидуальные преимущества, а также его «уязвимые стороны» в способностях к восприятию материала, которому его обучают. Естественно, что тренер все свои вмешательства будет направлять по каналам, которые лучше всего воспринимаются учеником и с помощью которых ученик лучшим образом реализует усвоенный материал.

При обучении баскетбольной технике надо гораздо меньше оперировать понятиями, чем конкретными представлениями, а при оценке способностей юных игроков не следует переоценивать их успехов в тех сферах обучения, которые основываются на одном только понимании. Обучение моторике отражается скачкообразной, а не плавной линией подъема, что имеет особое значение при оценке прогрессирования игрока.

С помощью автоматизации определенного моторного образца создается *моторный навык*. Не оправданно ранее, чем будет завершено доведение до автоматизма одного элемента, одновременно требовать выполнения другого элемента. С другой стороны, моторный образец можно успешно корректировать только в фазе его усваивания, т. е. обучения ему*, пока он еще не доведен до автоматизма, в то время как уже закрепившиеся навыки корректируются и трудно и ненадежно.

Дело в том, что разрушение моторного навыка невозможно без разрушения целого комплекса, формирующего данный динамический стереотип.

Обучение моторике и создание положительных моторных навыков у самых юных игроков опираются на *методические принципы*, которые необходимо соблюдать при проведении обучения технике и тактике:

— *наставления тренера* должны характеризоваться простотой как объяснительного, так и показательного компонентов; они должны быть лаконичными, содержать в себе целостную информацию и прежде всего должны быть приспособлены к возрастным способностям учеников в отношении концентрации, способности запоминания, понимания. Здесь подразумевается не только содержательная, но и эмоциональная согласованность словесной, стороны и показа при соответствующем моторном и эмоциональном подключении к этой работе самого тренера. Наблюдение за правильным выполнением технических элементов для занимающихся имеет при обучении технике неопределимое значение**.

Поэтому весьма важно, чтобы наиболее юные баскетболисты в достаточной мере могли наблюдать как за непосредственным выполнением тактического и технического приема («на деле»), так и за его репродуцированием с помощью соответствующих средств визуального фиксирования (магнитоскоп, кинофильм, кинограм-

* Лишь достаточно настойчивым и педантичным тренерам удастся добиться того, чтобы их ученики восприняли все положительные и избавились от всех отрицательных моторных навыков или их нерациональных или даже вредных компонентов. Поэтому настойчивость и педантизм, наряду с необходимой долей терпения, являются ценными качествами тренеров, специализирующихся на работе с самыми юными баскетболистами.

**Экспериментально доказано, что группа младенцев, получивших возможность наблюдать, как ходят взрослые, значительно быстрее научилась ходить, чем группа младенцев, лишенная такой возможности.

мы и другие средства наглядного обучения). Очень важен анализ игры какой-либо сильной команды, который организуется и проводится тренером. К сожалению, именно эти средства и формы работы в баскетбольных школах чаще всего отсутствуют. По тем же причинам *показ* является незаменимой формой обучения, и от тренера ожидается выполнение показа каждого элемента не только с максимальной точностью, но и с оптимальным старанием. К сожалению, навыки и стиль работы тренеров команд юниоров не всегда сопровождаются такой их профессиональной деятельностью.

Повторения, которые по понятным причинам совершенно необходимы, должны проводиться при последовательном применении соответствующих педагогических принципов. Некритическое обусловливание повторений, сопровождаемое приказами или угрозой наказания, ослабляет мотивацию учеников и увеличивает их утомляемость.

Приспособление всех условий к необходимости проводить обучение от простых к более сложным формам* обеспечивается *поступательностью обучения*. Первая фаза обучения предполагает овладение правильным исполнением элемента и исключение «паразитических» движений, ненужных затрат энергии и возможных погрешностей при выполнении элемента. Затем следует фаза, в ходе которой обучение проводится в более сложных условиях, что достигается проведением контрольных игр и соревнований. Несмотря на более сложные условия, тренер разрешает и даже подзадоривает игроков выполнять выученные элементы как можно свободнее. В этой фазе обучения уже достигается:

- соединение основных элементов техники в целостные технические комплексы;
- применение выученных элементов в условиях активного и пассивного противодействий, вызываемых игрой и соревнованием;
- изменение скорости и ритма движений в специфических игровых -ситуациях;
- подчеркивание необходимости точного исполнения

* Это является наиболее частым, но отнюдь не единственным порядком при обучении начинающих элементам техники. При обучении технике вполне может быть оправдан и обратный порядок: начинать с более сложного, а в процессе обучения и повторения заниматься уточнением основных технических компонентов.

уже выученных элементов и действий даже в сложных условиях игры.

Состязание следует рассматривать как неотъемлемую часть обучения. Насколько обучение находится в функции подготовки к состязанию, настолько же и состязание находится в функции моторного обучения и создания положительных моторных навыков. Естественно, что в процессе работы с самыми юными возрастными категориями игроков тренер использует ситуации состязания в значительно большей степени в целях сравнения, чем в целях оценки, или еще шире — он использует при обучении компонент состязания только в рамках, подходящим образом увязывающих спортивно-педагогические цели с психологическо-педагогическими целями.

АСИММЕТРИЯ МОТОРНЫХ КАЧЕСТВ

В обучении моторике и в моторных навыках особое место занимает асимметрия моторных качеств, среди которых выделяется леворукость. Левосторонняя асимметрия чаще наблюдается у мужчин и притом не только у спортсменов.

Недостаточная исследованность проблем асимметрии моторных качеств ограничивает объяснения многих практических наблюдений.

Систематическое исследование асимметрии, безусловно, обогатило бы спортивную практику. Особенно это было бы полезно для баскетбола, так как мы встречаем среди левшей наиболее результативных югославских игроков (начиная с Р. Корача, затем Б. Котараца и Б. Скроче), которые по сравнению не только с праворуками, но и между собой отличались весьма специфическим индивидуальным стилем игры в ходе проведения и завершения атакующих действий (Б. Котарац, Б. Петрович, Б. Скроче).

Цель обучения технике направлена на большие возможности игрока пользоваться обеими руками. Однако опыт показывает, что в этом отношении достигаются весьма различные результаты. В силу того, что ни с теоретической, ни со спортивно-педагогической точек зрения нет надежного ответа на вопросы о переучивании в области моторных асимметрий, нам кажется оправданным указать на те положения, которые по меньшей мере исключают ошибки:

— кажется логичным рассматривать левшу так же,

как и выраженного праворукого игрока. Следовательно, манипулятивные качества более слабой руки нужно развивать по тем же принципам;

— остается все еще спорным вопрос: нужно ли при обучении технике праворукого игрока — начинающего — сразу же подчеркивать необходимость пользования левой рукой. Кажется, что единственно правильным положением будет такое, что тренер должен подойти к каждому игроку индивидуально и лишь после того, как проанализирует реакцию своего ученика на заданные нагрузки, выполняемые более слабой рукой, определить, каково будет в этом деле его дальнейшее вмешательство. Однако, когда речь идет об игроках-левшах, требования тренера применять более слабую руку должны быть гораздо более умеренными и сдержанными. Тренер не должен терять из виду тот факт, что леворукость превосходит значение простой асимметрии в области моторных качеств* и превосходство одного полушария мозга относится и ко многим другим сложным, но для человека весьма значительным качествам, каким, например, являются речь, письмо, овладение другими сложными моторными навыками. Поэтому все вмешательства тренеров, настаивающих на форсированном использовании более слабой руки, требуют в работе с левшами гораздо большего внимания, тактичного подхода и терпения, чем в работе с праворукими.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА

Времена восхищенной веры во всемогущество технологии тренировок уже ушли в прошлое. Во всей большей степени выявляется, что отличная физическая и технико-тактическая подготовленность игроков и команды не обязательно достаточны для достижения спортивных успехов высочайшего класса. Крупнейшие спортивные соревнования подтверждают превосходство психически сильных и стабильных спортсменов и команд. Поэтому ничуть не удивляет то, что последние два десятилетия характеризуются повышенным интересом спортивной науки и спортивной практики к различным сферам

* Переобучение приводит к разрушению генетически заложенной предрасположенности и создает совершенно новые автоматизмы, противоречащие естественной приспособленности нервной системы. При выражено неподходящих, форсированных и грубых формах переобучения левшей на насильственное использование правой руки, помимо прочего, возникают и нарушения речи, называемые в народе «заиканием».

прикладной психологии. Теоретическая, исследовательская и практическая работы в области спортивной психологии уже разграничились и ближе примкнули к субдисциплинарным областям, таким, например, как психофизиология, психология личности, психология группы, педагогическая психология, социальная психология.

Спортивные педагоги проявляют все больший интерес к оставшимся ранее в тени вопросам о психической жизни спортсменов. По понятным причинам тренеров больше всего интересуют проблемы, имеющие наиболее прямое и самое непосредственное практическое значение: психические функции и черты структуры личности спортсмена, являющиеся существенными для создания, укрепления и стабильности спортивных возможностей.

Объем и предназначение настоящей работы исключают исследовательскую разработку психологических проблем отбора баскетболистов, и здесь будет лишь сделана попытка указать на общие принципы, рамки и границы применения психологии при отборе. По дидактическим причинам мы сперва сделаем краткий обзор психических функций в свете специфических требований баскетбола.

КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ*

Иерархия сознательных функций ставит *наблюдение* на самое низкое место, оценивая его как наиболее простую психическую функцию. Однако следует сразу же подчеркнуть, что функция наблюдения представляет собой и в психофизиологическом и в психологическом отношениях уже весьма серьезный процесс и весьма сложное содержание сознания. Благодаря наблюдению актуальное впечатление органа чувства связывается с имевшимся ранее опытом, что придает этому опыту форму значимости. Иными словами, наблюдение является способностью узнавания, определения или утверждения, с одной стороны, общего, а с другой — особого, специфического качества, созданного на основании впечатлений, вызванных органами чувств.

Чувства являются элементарным фундаментом наблюдения или компонентов видения, который у взрос-

* Когнитивные (от латинского *cognitio* — сознание, видение, мышление) функции включают в себя сознательные качества личности. Их следует понимать как иерархию психических функций, с помощью которых осуществляются процессы видения и узнавания, мышления, понимания и рассуждения.

лого, нормального и бдительного человека никогда не возникает самостоятельно. Например, игрок никогда не может почувствовать боли в ее элементарной форме, т. е. в качестве определения чувства, а чувствует боль точно локализованную (в пределах голени), которую он сразу же распознает как «судороги» и сразу же определяет причину ее возникновения, связывая это чувство с предыдущим своим опытом («судороги вследствие больших усилий»).

По практическим причинам мы все-таки выделим два весьма значимых для баскетболистов типа чувств, предпочитая при этом дидактические стороны строгим критериям классификации. *Чувствительность по отношению к болевым ощущениям* представляет собой проблему, с которой тренер все чаще сталкивается в процессе проведения тренировок и выступлений на соревнованиях его команды. Современный баскетбол по интенсивности и качеству единоборств и по подчеркиванию его соревновательных целей многократно увеличил и интенсивность болевых раздражений, которым подвержены игроки. Болевые ощущения связаны с основным настроением определенной личности и с ее актуальными склонностями. Говоря упрощенно: бодрые, веселые, жизнерадостные, с открытой душой оптимистические личности гораздо легче переносят боль, чем замкнутые, грустные, застенчивые, уединенные и мрачные. Личности с низким уровнем общей и психической энергии, как правило, болевые раздражения переносят тяжело. Бывают случаи, при которых игрок не реагирует соответствующим болевым ощущением на весьма тяжелую травму (например, повреждение кости) и доигрывает всю встречу, а с другой стороны, есть игроки, которые и при незначительных травмах бывают перегружены болевыми ощущениями.

Индивидуальный характер ощущения боли имеет большое значение при прогнозировании соревновательных качеств, особенно если речь идет о потенциалах игрока экстракласса. Повышенная чувствительность к боли, как правило, бывает связана и с некоторыми другими воздействующими на спортсмена факторами, формирующими соревновательный профиль игрока. Поэтому для тренера будет очень полезно, если он к таким игрокам еще в период их ранней юности отнесется с должным вниманием, заботой и приложит особые усилия в направлении их правильного воспитания.

Со спортивно-педагогической и психолого-педагогической

ческой точек зрения чувствительность игроков к болевым ощущениям должна рассматриваться как содержание сознания, значительно превосходящее значение физических болевых ощущений и имеющее свои более глубокие, иногда символические, но во всяком случае весьма выразительные значения для личности игрока. В соответствии с этой особенностью и сложностью проблемы тренер обязан свои педагогические вмешательства оформлять индивидуальным, а не общим подходом.

Возвращаясь к проблеме наблюдения, напомним, что в основе наблюдательной функции находятся ассоциативные процессы, следовательно, те психические механизмы, которые обеспечивают развитие процесса мышления.

Среди наблюдательных функций для баскетбола особое значение имеют две:

1) *наблюдение пространства* обеспечивает возможность в течение очень короткого периода времени (десятые или сотые доли секунды) произвести «расчет» собственного положения спортсмена на площадке, позиции игроков противника и товарищей по команде, траектории и времени полета мяча... и почти одновременно с этим выполнить собственное действие. Оставляя в стороне неврофизиологические механизмы, находящиеся в основе этой функции, мы укажем только на значимые индивидуальные различия в способности наблюдения пространства. Эти индивидуальные различия существуют и в условиях полной сохранности функций соответствующих систем органов чувств и в первую очередь зрения. Они относятся к быстроте, легкости, богатству и оживленности ассоциативных процессов и в связи с этим один игрок может ориентироваться в пространстве гораздо легче, быстрее и увереннее другого. В баскетболе значение этого качества ни в коем случае нельзя недооценивать.

Попытаемся, для примера, ответить на вопрос: «В чем заключается решающее преимущество собственной площадки?» Обычно считается, что это преимущество охватывает физиологические, факторы (отдохнувшая команда хозяев поля), психологические причины (комплекс своей площадки, своих зрителей), лучшую приспособленность хозяев площадки к техническим условиям игры (паркет, щиты...) и т. д. При этом не отводится должного внимания тому, что основное преимущество игроков — хозяев площадки состоит в их несравненно лучшем ориентировании в пространстве. Небольшие раз-

меры баскетбольной площадки способствуют тому, чтобы игроки подсознательно «внесли» в свои наблюдения и детали, находящиеся за пределами игровой площадки. Это столбы, своды, рекламное панно, скамейки для игроков, стол, на котором ведется протокол встречи. Разрешая сложные игровые ситуации, они подсознательно используют в качестве специальных «ориентиров» и эти детали и передвигаются или передают мяч, применяя гораздо более широкую информацию, чем игроки команды, играющей в гостях.

Несмотря на то что в области наблюдения пространства тренировка не может в значительной степени развить врожденные качества, все же можно рекомендовать при обучении юных баскетболистов отводить достаточное внимание развитию качеств по запоминанию пространственных деталей. Для игроков с более слабыми качествами наблюдения пространства весьма полезными могут быть компенсационные тренировки внимания, а также тренировки с использованием упражнений, в ходе которых игрок кратковременно лишается возможности визуального наблюдения и контролирования пространства (например, выполнение простой технико-тактической задачи с закрытыми глазами);

2) *наблюдение времени* проводится согласно следующим критериям: ни в какой другой спортивной игре фактор времени не является таким значительным, как это происходит в баскетболе. Каждый игрок подсознательно использует свой внутренний «хронометр», который для него отсчитывает 3, 5, 10, 30 с.

В то же время как возможности обучения наблюдению пространства весьма ограничены, для развития качеств наблюдения времени возможности шире. Несмотря на это, тренеры нередко не обращают достаточного внимания на отношения своих игроков к временной стороне игры. Достаточно, например, упомянуть о типичном использовании тайм-аутов. Некоторых игроков тренер для кратких наставлений ждет иногда и более 10 с. Такая картина явно указывает на то, что у этих игроков развились совершенно нерациональные навыки в отношении временных границ, в течение которых осуществляются индивидуальные и совместные задачи. Часто такие их навыки являются отражением отношения к перспективе времени, и в рассматриваемых ситуациях мы весьма часто встречаемся с тем, что у таких игроков не наблюдается также склонности к другим видам рационального и экономичного использования времени.

Поэтому такое «расточительное» отношение ко времени зачастую характерно и для их деятельности и для обязанностей, выполняемых вне рамок спорта.

Формирование и определение таких навыков у игроков, несомненно, связано с определенными недостатками в области спортивно-педагогической работы с ними, причем еще в первых фазах спортивной тренировки.

В целях формирования и закрепления положительных навыков у игроков самого юного возраста уже в наиболее ранних фазах работы следует принять следующий принцип: все методические указания и все тренерские инструкции должны быть оформлены и дозированы таким образом, чтобы в них фактор времени был представлен в оптимальном размере. Одной из первых обязанностей и одним из первых сформировавшихся навыков самых юных спортсменов-баскетболистов должно стать моментальное реагирование на знак, подаваемый тренером (например, прекратить деятельность, собраться вокруг него, начать заданное упражнение). Такие требования тренера лишь при поверхностном их рассмотрении могут показаться строгими и слишком официальными. По существу же тренер требует подчинения игроков духу игры, которая им нравится и в которой фактор времени играет первостепенную роль.

Характеристики мышления и обучения в сжатом виде приводятся в главе об обучении двигательным элементам и двигательным навыкам. Там указано на конкретное мышление как основную характеристику в деле обучения и освоения элементов техники и тактики.

Баскетбол является игрой, в которой предполагается весьма высокая степень обученности спортсменов и притом не только как игроков, но и как специалистов. С другой стороны, тактическая, психологическая и волевая виды подготовки взаимно переплетаются и требуют от игрока соответствующего участия в решении сложных игровых отношений, которые невозможно показать на демонстрационной доске или на площадке. Наконец, игроки, выполняющие в команде специальные роли (разыгрывающий, капитан), отвечают более чем другие игроки за различные формы взаимосвязей между игроками или между игроками и тренером. Из этого следует, что качество абстрактного мышления подразумевается как необходимое условие для создания более полной и специфической игровой надстройки.

Вполне понятно значение абстрактного мышления для остальных социальных ролей молодого человека, а в первую очередь его учебы. Успешность в прочих сферах социальной деятельности имеет огромное значение также и для успешной и длительной спортивной карьеры. Поэтому наиболее юных баскетболистов следует направлять на тщательное выполнение учебных и общественных обязанностей, но следует остерегаться требований, направленных на одновременное достижение высоких результатов во всех областях деятельности юного спортсмена.

Очень редко встречаются игроки, которым одновременно удастся добиваться высочайших достижений и в спорте и в учебе.

Но эти размышления ни в коем случае не следует принимать как позицию, согласно которой учеба и занятия спортом высших достижений несовместимы. Как раз наоборот, они совместимы! Тренер обязан прежде всего направлять юного игрока на учебу в школе, так как это его основная обязанность. Дело только в том, что стремления молодых игроков, желающих повсюду быть лучшими, зачастую нереальны. Реально ожидать от игрока, чтобы он регулярно выполнял свои обязанности по отношению к школе, но нереально ожидать того, чтобы и в спорте, и в школе он был лучшим. Во всяком случае, такие стремления не следует стимулировать. Молодому игроку надо дать возможность реально определить свои желания, а свое время и возможности согласовать так, чтобы не отводить на задний план ни одного полезного желания или стремления.

Интеллигентность и ее связь с успешностью в спорте нередко является предметом различных дискуссий.

У нас тоже имелись возможности столкнуться с результатом, показанным при тестировании интеллигентности одним из лучших разыгрывающих.

По результатам теста он оказался на последнем месте среди всех членов сборной команды. Однако, помимо гроссмейстерского выполнения своей роли организатора игры, этот игрок по эффективности своего игрового поведения несколько не выделялся среди других членов сборной команды, и уж никак не скажешь, что он выделялся в отрицательном смысле.

Проблема начинается уже на уровне самого понимания интеллигентности. Психология, а следовательно и психология спорта, все еще не дала совершенно ясного

определения интеллигентности. Определить интеллигентное поведение и отграничить его от неинтеллигентного не представляет трудности ни для специалистов, ни для неспециалистов. Но определить интеллигентность, т. е. основу интеллигентного поведения, нелегко и для специалистов и для неспециалистов. Поэтому не удивительно, что существует немало определений интеллигентности. Именно тот факт, что таких определений много, говорит нам о том, что ни одно не является достаточно объемным, общепринятым. Чаще всего интеллигентность понимается как качество разрешения новых и неизвестных ситуаций. Если мы примем такое определение как наиболее приближенное, то тогда мы выявим целый ряд ограничений:

— интеллигентность в огромной степени зависит от памяти; то, что находится в памяти определенного лица, способствует решению «нового» и «неизвестного» (ассоциациями по сходству, по контрасту, по причинности);

— интеллигентность облегчает учебу, а то, что выучено, в свою очередь, облегчает поиск и нахождение решения «новой» и «неизвестной» проблемы. Следовательно, интеллигентность и учеба взаимосвязаны и взаимозависимы;

— основу интеллектуальных процессов составляет богатство ассоциативных процессов в коре головного мозга, поэтому можно говорить, что интеллигентность очень тесно связана с мышлением, а точнее, исходит из его процессов.

Однако для интеллигентного решения определенной проблемы (в частности, спортивных ситуаций) большую важность представляет быстрота, легкость и оживленность ассоциационных процессов, следовательно, отыскивание решений в течение очень короткого интервала времени. Это качество очень ценится тренерами. Определяют его так: «Он быстро думает». Следовательно, акцент делается на быстроте и легкости, а не на богатстве ассоциативных процессов.

Вспомним тот факт, что манипуляционные образцы поведения формируются в первую очередь в виде представления (картины) движения, а затем трансформируются в соответственный двигательный образ. Качество быстрой и эффективной трансформации представления движения в само движение является не психической, а неврофизиологической функцией. Имеются значительные индивидуальные различия, на основании которых мы разделяем людей на тех, кто «быстро схватывает»,

но «медленно воспроизводит», т. е. на тех, кто свои интеллектуальные потенциалы в большей или меньшей степени эффективно выражает своим поведением. Говоря проще, можно заметить, что имеется много людей, которых мы с правом считаем интеллигентными, но которые ведут себя неинтеллигентно, равно как и имеются люди, интеллигентность которых не на достаточном уровне, но которые ведут себя интеллигентно.

Творчество представляет собой свойство, которое иногда ошибочно отождествляется с интеллигентностью. Под творческими качествами мы подразумеваем формы поведения, основанные на воображении, на фантазии, т. е. на отвлечении от операций, определяющих обычный процесс мышления, понимания и принятия решений. Это отвлечение от обычного и ожидаемого решения приводит творческую личность к сфере нереального и невозможного, и решение будет настолько более творческим, насколько окажется ближе к такому состоянию (граничащему с неосуществимым).

Творческий игрок именно находит так называемое «невозможное», «невероятное», «несуществующее» решение и иногда сбивает с толку не только противника, но и товарищей по команде. Жалобы творческих игроков чаще всего формулируются как неумение товарищей по команде их «понять», «почувствовать», «разгадать» или за ним «следовать».

Несмотря на то что творческие личности, как правило, интеллигентны, следует подчеркнуть доказанный факт, что между творчеством и интеллигентностью не существует абсолютной взаимосвязи. Другими словами, имеются весьма интеллигентные, но все же нетворческие личности, так же как имеются и личности со скромными интеллектуальными качествами, но являющиеся творческими.

В заключение мы можем заметить:

— манипулятивные и словесные интеллектуальные качества могут у одного и того же лица в значительной степени расходиться. При тестировании интеллигентности тренер обязан, сотрудничая с психологом, выполнять весьма активную роль, так как только в таком случае он сможет использовать по-деловому результаты тестов;

— существует целый ряд факторов, обуславливающих эффективное двигательное поведение, но не охваченных стандартизированными тестами для определения интеллигентности;

— интеллигентность, безусловно, является положительным предсказателем спортивной успешности, но требования в отношении интеллигентности должны ставиться и в связи с особыми ролями, выполняемыми в команде. Роль капитана команды или роль организатора игры требует, как правило, более высоких и по своим качествам самых различных уровней интеллигентности;

— творчество является особенно важным свойством баскетболиста. Это свойство, как правило, невозможно подвергнуть стандартизированным тестам и оценкам. Это свойство у самых юных баскетболистов может быть выражено внешней формой сопротивления, упрямства и другими видами желания продемонстрировать решения, противоположные ожидаемым. От тренера требуется, чтобы он такие «скрытые» формы творчества вовремя открывал и чтобы их без крайней необходимости не подавлял.

Внимание чаще всего относится к когнитивным функциям, в силу того что его рассматривают как «сознательное вовлечение психической энергии в направлении определенного объекта или ситуации». С формальной точки зрения к такому пониманию внимания нельзя предъявить никаких претензий. Однако «сознательное вовлечение психической энергии» развивается, как правило, на базе определенной эмоциональной позиции. Внимание, по существу, не является не чем иным, как одним из проявлений склонности, так как практически невозможно представить себе поддержание внимания в условиях, в которых существует отрицательное эмоциональное отношение к объекту внимания. Не только в спортивно-педагогической, но и в широкой педагогической практике внимание неоправданно рассматривается как психическая функция, находящаяся исключительно в области рациональных отношений и точек зрения учеников. Поэтому отсутствие внимания у ученика чаще всего приводит к отрицательной позиции преподавателя вплоть до применения санкций. Это одностороннее перемещение в область «призывания к ответственности» и «дисциплины» с педагогических позиций весьма сомнительно, так как «невнимание» ученика по меньшей мере является в такой же степени ошибкой ученика, как и преподавателя. Преподаватель обязан задать самому себе вопрос: сделал ли он свой перенос информации в сторону ученика достаточно интересным и привлекательным и развил ли он таким образом моти-

вадию ученика для того, чтобы он стал активным участником урока?

Следующий вопрос, который преподаватель должен сам себе поставить, это: удалось ли ему в достаточной мере подчеркнуть значение цели, достигаемой овладением данной методической единицы? Если ответить на эти два вопроса отрицательно, то тогда проблему невнимания учеников тренер может разрешить, прибегая к параллельному анализу своих собственных действий. С другой стороны, неоспоримо, что внимание является психической функцией, которую можно воспитывать. От учеников следует также требовать и определенной самодисциплины в отношении прослеживания той части обучения, которой они не очень интересуются, но было бы совершенно неоправданно пренебречь соответствующей для этого ролью тренера.

Внимание в течение определенного периода испытывает значительные колебания (в течение дня, часа...). Так, мы говорим о габитуальном (среднем, привычном) внимании, которое отражает, как это следует из названия, среднюю, обычную внимательность. Максимальное внимание являет собой наивысшую степень включения психической энергии по отношению к определенному объекту или к определенной ситуации. Понятно, что индивидуальные различия в отношении габитуального и максимального внимания весьма значительны и что не будет оправданно ожидать равной степени «внимания» у всех учеников. Также понятно, что внимание в течение дня или часа постоянно колеблется от габитуального до максимального и связано с актуальным эффектом, мотивацией, желаниями, необходимостью, обязательствами и со внешними стимуляторами.

Связь внимания с возрастом играет большую роль при организации работы с самыми юными возрастными группами баскетболистов, ибо, как уже подчеркивалось, дети обладают значительно меньшими возможностями поддержания активного внимания, чем взрослые.

В качестве психической функции внимание выражается двумя своими видами:

1) *концентрацией* — качеством достаточно длительного направления психической энергии на определенный объект. Из этого следует, что при концентрации внимания либо вообще не замечаются, либо замечаются, но в малой степени, стимуляторы, поступающие из зоны, находящейся вне объекта внимания;

2) *вигильностью (подвижностью)* — ка-

чеством быстрого и успешного переключения внимания с одного объекта на другой. Лишь с первого взгляда может показаться, что она существенно отличается от концентрации. В своей основе вигильность тоже является концентрацией, но здесь она окрашена поступательным, попеременным перемещением объекта.

И в отношении концентрации и в отношении вигильности внимания наблюдаются значительные индивидуальные различия. Впрочем, мы и на основании своего каждодневного опыта знаем людей, отличающихся весьма живым, гипервигильным вниманием, людей способных «поймать на лету» каждый стимулятор, зарегистрировать его, запомнить его или не реагировать на него. В противовес им существуют и личности, умеющие отлично собраться, но с трудом переключающие свое внимание на новые объекты.

От хорошего игрока мы вправе ожидать достаточно высокой степени способностей в отношении одного и другого вида внимания. Это важно потому, что баскетбол в настоящий момент и в предсказываемом ходе его эволюции характеризуется все большими скоростями, повышающимся темпом и динамикой действия.

То, что современный баскетбол требует высоких качеств как концентрации, так и вигильности внимания, лучшим образом отражает следующий пример: команда, обороняющаяся методом зонной защиты, ставит игроков в ситуацию, в которой они противопоставляют игре своих противников концентрированное внимание «вокруг зоны». Однако, когда центральной защитой «вернет мяч», защитники должны быстро и точно «расширить свою зону», для чего требуется увеличение вигильности внимания в связи с происшедшим изменением игровой ситуации. Несколько выполненных подряд возвращений мяча по существу деконцентрируют защиту противника, так как исчерпывают психическую энергию защитников, которые были подвержены попеременным изменениям концентрации и вигильности внимания.

Вопрос соотношения восприятия и внимания тесно связан с концентрацией и вигильностью. При весьма высокой вигильности область внимания стремится охватить всю область восприятия (популярно: игрок, отлично видящий поле, или игрок, прекрасно видящий игру). При очень высокой концентрации область внимания ограничивается только частью игрового поля, гораздо меньшей, чем часть, охваченная полем зрения.

Внимание играет особую роль в области двигательных навыков. Высокий уровень автоматизации определенного технического элемента включает и соответствующую степень внимания, но это внимание развивается без сознательного контроля. Когда игроку удастся довести до автоматизма технику ведения мяча, он одновременно доводит до автоматизации и компонент укрывания мяча. Однако при автоматизации он должен укрывать мяч, пользуясь не только сознательным, но и визуальным контролем, и поэтому понятно, что у него уже нет достаточной психической энергии для подключения к другим объектам и ситуациям. Тренеру надо решать вопросы соотношения внимания и автоматизации движений в ходе обучения двигательным навыкам, выбирать наиболее подходящий способ для своего оптимального педагогического вмешательства.

КОНАТИВНЫЕ ФУНКЦИИ

Психические функции, связанные с эмоциональной сферой психической жизни, в спортивной психологии часто охватываются группой конативных функций*. Разделение на когнитивные (познавательные) и конативные («функции духовной силы») функции является условным, и недостатки такого разделения мы могли ясно заметить, анализируя функции внимания.

В подходе к конативным функциям необходимо, как мы считаем, исходить из проблемы общей психической энергии. Опыт показывает, что люди сильно отличаются друг от друга по своей эмоциональности, т. е. по количеству и качеству психической энергии, которой они располагают, выполняя свою обычную повседневную деятельность. Среди детей, пожалуй, еще яснее, чем среди взрослых, мы различаем тех, кто обладает просто кипучей энергией, и тех, кто в отношении психической энергии выглядит слабым, вялым, инертным, «бледным»...

Первые обычно обладают гораздо более высоким уровнем бдительности, располагают большими, более быстрыми и более сильными качествами активизации или реагирования на стимуляторы, их обмен больше ориентирован на затрату, чем на сохранение энергии, у них меньшая потребность во сне, а все двигательное и со-

* Конативные (от латинского слова *conatio* — духовная сила) функции содержат комплекс психических функций, находящихся в теснейшей связи с мотивами, импульсами, желаниями, эффективностью. Эти функции определяют в поведении стремление к определенной цели.

циальное поведение их отличается живостью, шустростью и потребностью действовать.

Вторые — во всем им противоположны. Они демонстрируют более низкий уровень бдительности и готовности к реагированию, их обмен в большей степени ориентирован на сохранение, чем на затраты энергии, у них увеличенная потребность в сне, они с трудом пробуждаются, а их двигательное и социальное поведение отличается определенной медлительностью, сдержанностью, скрытностью и контролем за ответами на внешние стимуляторы.

Вопросы внешней психической энергии, или основной эмоциональности, связаны, с одной стороны, с чертами телосложения, а с другой — с темпераментом (нравом). Это указывает на неразрывную взаимосвязь и взаимозависимость физической и психической энергии. И действительно, в популяции баскетболистов мы очень часто наблюдаем различия темперамента между выражением высокими и выражением низкорослыми игроками. Древние народные предания о «добродушном великане» и о «воинственном петушке» нередко находят свое подтверждение в среде баскетболистов, хотя здесь низкорослые игроки по своему антропометрическому профилю тоже относятся к высоким представителям общей популяции. Низкорослые игроки схожи между собой по темпераменту так же, как и высокорослые между собой. Если бы нам нужно было совершенно условно говорить о типическом темпераменте низкорослых игроков, то только у Чосича, относящегося к высоким игрокам, темперамент такой, какой обычно бывает у маленьких ростом защитников. Впрочем, это свое отличие он демонстрирует и при выполнении своей роли конструктора игры, лидера, тренера*.

Уровень общей психической энергии в значительной степени определяет способность игроков в следующих областях:

— реакции активации;

* Бывшие низкорослые игроки доминируют не только в среде тренеров, но и, как правило, показывают выраженное стремление выполнять роль тренера еще в то время, когда выступают в качестве активно играющих баскетболистов (в Югославии наиболее типичными в этом отношении игроками были Таневич и Славнич). Бывшие низкорослые игроки доминируют среди тренеров главным образом в силу того, что, еще будучи игроками, они получали широкие технико-тактические познания в обучении, и вследствие этого у них развились склонности к тренерской работе.

- реакции адаптации;
- допуска физических усилий;
- реагирования на стресс, а особенно на стресс в ходе соревнования.

Личностей, быстро активизирующихся, бурно и сильно реагирующих, но при недостаточном контроле общего (а в том числе и двигательного) поведения отвечающих на стресс (в том числе и в ходе соревнования) мощной активизацией своих функциональных систем, называют «зажигательными», а других, медленно активизирующихся, реагирующих с определенной скрытностью и при определенной медлительности, — медлительными.

Для отбора немалое значение имеют следующие два фактора:

- и представители первой, и представители второй крайностей могут сделать успешную карьеру, но при условии, что и методика их обучения и руководство ими в ходе соревнований будут приспособлены к их индивидуальным характерным чертам;

- одна команда не может терпеть в своем составе более двух игроков экстремально высокой эмоциональности, а также более двух игроков с экстремально низким уровнем психической энергии. В противном случае команда будет постоянно подвержена угрозе «закипеть, как котел», или, наоборот, превратиться в «мертвое море».

Склонность содержит в себе целостность эмоциональных отношений к собственной личности и ко внешнему миру.

По индивидуальным различиям в основном настроении делят всех индивидов между двумя экстремальными крайностями. С одной стороны размещаются выраженно жизнерадостные, бодрые и оптимистичные, открытые и непосредственные в социальной коммуникабельности, веселые «характеры», готовые к оценке трудностей и к возможным помехам. Они быстро восстанавливаются после неудач и не склонны к самообвинениям или к переживаниям из-за чувства своей виноватости. С другой стороны размещаются сдержанные, мрачные, боязливые личности, переоценивающие опасности даже незначительные, замкнутые и слишком задумчивые, печальные, переоценивающие неудачи, после которых они восстанавливаются с трудом, склонные к самообвинениям и чувству своей виноватости. Нередко они слишком чувствительны к болевым ощущениям и переоценивают чувство угрозы получить травму.

Представители первой группы являются несравненно лучшими «бойцами» и с большей готовностью принимают на себя ответственные задачи. Что же касается отбора, то здесь особое значение имеет тот факт, что многие игроки не проявляют абсолютного соответствия между тем, что чувствуют, и тем, что с ними происходит, а также и тем, что они выражают своим поведением (внешним). Здесь, по существу, речь идет о хорошо знакомом психологическом механизме, в основе которого лежит защита от неприятных чувств. Так, игрок, который по своим склонностям боязлив, может вести себя весьма по-боевому, равно как и игрок, который по своим настроениям является пессимистом, скептиком и который склонен к грустным настроениям, может демонстрировать в качестве своих защитных черт показное веселье. На практике мы очень часто встречаемся с типом, который условно могли бы назвать «боязливый боец», тип, существенно отличающийся от типа «смелого бойца», хотя во внешнем поведении этих двух типов игроков трудно заметить какие-либо значительные различия.

Первый по своей структуре смел, в то время как второй тоже в своем поведении боевит, но это подсознательная защита от страха. Однако при внимательном и профессиональном наблюдении различия вскрываются легко: первый не показывает желаний и тенденции доказывать свою смелость, в то время как для другого очень важно убедить в своей смелости и себя и других. Соревновательные качества первого, разумеется, не только надежнее, но и постояннее, чем соревновательные качества второго игрока. Однако в силу того что и среди игроков экстракласса тоже имеются спортсмены, относящиеся к типу «боязливых бойцов», понятна рекомендация воздержаться от отчисления из состава юных игроков, являющихся боязливыми, но показывающих высокие потенциалы компенсации этой своей черты.

От тренера ожидают, что он не только своим спортивно-педагогическим, но и психолого-педагогическим воздействием поможет развитию у спортсмена его защитных качеств, поскольку таким образом тренер помогает игроку не только как спортсмену, но и как человеку, как личности.

Мотивация и воля тесно взаимосвязаны психическими функциями. В обычной речи мы считаем, что все вполне понятно при употреблении нами таких

понятий, как воля, волевая подготовка, самодисциплина... Однако, если мы попытаемся определить понятие воля, то увидим, что перед нами встает нелегко решаемая задача. Например, мы можем согласиться с тем, что волю следует понимать как сознательную деятельность, чьей целью является удовлетворение определенного желания. Каким бы с формальной стороны ни было точным такое определение, оно подразумевает скрытую совпадаемость желания и воли. Воля, действительно, находится на службе желания, но также известно, что воля формирует и противопоставление желаниям. Желание мальчика стать отличным баскетболистом скоро ему покажет, что существует целая иерархия желаний, потребностей и целей, среди которых некоторые полностью исключаются. Привлекая волю, мальчик начинает переносить на задний план ряд своих желаний и даже начинает им сопротивляться. Он решает заниматься тренировкой вместо того, чтобы поиграть с друзьями или пойти с ними в кино, с большим удовольствием едет на баскетбольные тренировочные сборы, чем на отдых с родителями.

Одним словом, воля включает в себя усилия и отказы, в то время как желание зачастую связано только с принципом удовлетворения.

С другой стороны, воля является выражением внутренних двигателей — мотивов. В связи с тем что мотивы современного человека являются социализированными формами инстинктивных потребностей, эти мотивы изменили и свои формы, и свое содержание, но сохранили силу инстинкта. Это значит, что такие желания и потребности стремятся к полному удовлетворению, т. е. откладывание выполнения таких потребностей создает у индивида весьма неприятные ощущения. При помощи социализации человек достиг не только способности контроля, но и способности откладывания на более позднее время своих желаний и потребностей, которые он согласовывает с социальной средой. Однако тот факт, что мотивы являются весьма мощными генераторами энергии, неизменно приводит к возрастанию напряженности, недовольства и других неприятных чувств в тех случаях, когда мотив не находит путей для своего осуществления.

Действия человека определяются и внешними двигателями — *целями*. Чаще всего цель тесно связана с мотивом, и они, взаимодействуя, стимулируют активность человека. Однако нередко цель и мотив проявляют

менее согласованные формы взаимовлияния. Ребенок, например, не должен обязательно быть мотивирован для того, чтобы выучить урок о горных богатствах Боливии, но он все же успешно выполняет эту задачу, так как им руководит цель выполнения ожидания от него других людей (преподавателя, родителей...). Эта цель одновременно выражена и определенной оценкой. Оценка достигнутой цели теперь уже начинает связывать внешние и внутренние двигатели. Достижение хорошей оценки согласуется с мотивом — избежать неудачи, добиться успеха, улучшить успехи... Следовательно, мотивация может быть как в отношении высоких, так и весьма обычных целей.

Для тренера баскетболистов самых юных разрядов весьма важно проникнуть в структуру мотивации своих учеников. Возможности тренера, пользуясь целями, воздействовать на такую мотивацию немалые. Задача тренера состоит в том, чтобы добиться, побудить и сохранить достаточно реальный, а следовательно, и достаточно здоровый уровень спортивной мотивации. Иногда ему придется действовать в направлении снижения нереально поставленных устремлений, иногда у него будет возможность выдвинуть и приблизить к ученику заниженные цели. Во всяком случае, тренер должен понять смысл и открыть более глубокое значение желаний и потребностей своих учеников и при этом избегать упрощенного отношения, при котором юный игрок рассматривается только как спортсмен, а не как сложный человек, желания и потребности которого должны распространяться и за пределы спортивной площадки.

Когда речь идет о спортивной и соревновательной мотивации, чаще всего имеется в виду одновременное действие нескольких мотивов. Безусловно, это и наиболее благоприятная форма мотивации. И наоборот, преувеличенное значение одного мотива по сравнению с другим может создать достаточно сильную, но не достаточно крепкую, здоровую и надежную мотивацию. Например, мотивация, исходящая исключительно из потребности доказать собственные качества или из потребности доминировать* в таком коллективном виде спор-

* Следует отличать доминирующее поведение от агрессивного. В основе доминирующего поведения находится более или менее подсознательная потребность в самоутверждении и в подчеркивании собственной личности. В основе агрессивного поведения лежит чаще всего подсознательная потребность подчинения других путем конфликтов и иных социально неприемлемых видов конфронтации.

та, каким является баскетбол, нежелательна. В противовес этому, отсутствие необходимости в доминировании, но подчеркнутая потребность в том, чтобы быть ведомым в качестве единственного мотива, тоже нежелательно. Из потребности быть ведомым у игроков, предрасположенных к этому, может легко развиваться и высокая степень готовности к подчинению, что выражается экстремально высокой степенью послушания. Опыт показывает, что такие уж слишком послушные игроки не имеют больших шансов для того, чтобы достичь высокого класса.

ЛИЧНОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТА

В последнее время в спортивно-педагогической литературе мы все чаще встречаемся с усилиями исследователей определить профиль личности типичного баскетболиста, футболиста, регбиста, спринтера и т. д. Эти поиски модели личности заинтересовали тренеров. Исследователи, используя различные психометрические инструменты и сверхсовременные методы статистической обработки, стали предлагать все новые и новые методы для определения модели личности баскетболиста. Мы надеемся, что на основании уже изложенного нами читатель понял, что мы являемся принципиальными противниками такого подхода. Оценка личности не может быть сделана только путем применения одного (хотя бы и самого лучшего) психометрического инструмента. Личность гораздо сложнее, чем те ее черты, особенности и стороны, которые «поддаются измерению».

Абсурдно говорить о модели баскетболиста, если принять во внимание огромные различия между игроками одной и той же команды в отношении их основных и специальных ролей в игре, различий в возрасте, спортивном и жизненном опыте, образовании, этническом происхождении и принадлежности...

Если бы даже и существовала модель личности баскетболиста, ее характеристики были бы в отношении времени весьма ограниченными. Эволюция игры приводит к тому, что баскетбол весьма динамично меняет свои требования к качествам игроков. Вместо создания модели мы предлагаем подумать о профиле личности баскетболиста в качестве гибкой конструкции, в которой нас интересует, какие черты структуры личности в особой мере отличают баскетболистов от других спортсменов; какие особенности являются характерными для опреде-

ленного типа игрока; какие особенности баскетболистов экстра-класса отличают их от игроков более низкого класса; какие особенности личности связаны со стабильной спортивной формой, игровой надежностью, готовностью к упорным и систематическим тренировкам и к оптимальной степени сотрудничества с игроками своей команды и с тренером.

Сразу же следует сказать, что таких исследований нет, по крайней мере нет тех исследований, которые бы позволили на их материале сделать какие-либо надежные выводы. На базе нашего опыта мы можем предложить подумать о следующем:

— хороший баскетболист должен обладать достаточно высоким уровнем общей психической энергии. Обычный базовый уровень активности должен быть достаточно высоким, но в то же время игрок должен обладать большими резервами, с помощью которых он этот уровень активности может быстро и мощно поднять до максимума. Максимальный уровень активности должен быть лимитирован состоянием, при котором активность будет весьма значительной, но все же не достигнет силы и качества, грозящих дезорганизацией двигательных навыков и двигательного поведения игрока;

— при относительно высоком уровне общей психической энергии нежелательны выраженные склонности к невротическим видам реагирования и поведения. Здесь мы в первую очередь имеем в виду тревожные состояния, т. е. реакции, выражаемые беспокойством, страхом и всеми их производными (изменение состояния, ипохондрия, агрессивность как защита от страха);

— при оптимальном уровне повышения активности хороший баскетболист должен обладать надежными качествами адаптации к резким, неожиданным и объективно непредусматриваемым изменениям ситуации;

— от хорошего баскетболиста ожидается хорошая сопротивляемость к стрессу*. Под этим подразумевается и достаточно высокая степень активизации, и достаточно высокая степень контроля собственного эмоционального тонуса. Баскетбол требует высокого уровня стартового

* В умении спортсмена терпимо относиться к соревновательному стрессу очень многое зависит от тренера. Он применяет различные спортивно-педагогические и психолого-педагогические меры: проводит индивидуальные и групповые разминки при различной дозировке нагрузок; назначает различные процедуры с применением физиотерапии, например массаж; согласует ситуационный план с психическим состоянием игроков и команды; выбирает стартовый состав команды и т.д.

напряжения, которое все же находится в значительной мере ниже границы, угрожающей стартовой лихорадкой. Баскетболист должен:

— терпимо относиться к болевым ощущениям и к другим неприятным явлениям (например, к переутомлению);

— обладать безупречной кинестетической перцепцией, чувством времени и пространства;

— обладать хорошими качествами внимания, причем как в отношении переключения внимания, так и в отношении его концентрации;

— проявлять высокую способность к конкретному мышлению и к конкретному запоминанию;

— в большинстве случаев быть общительным и непосредственным в социальном общении, обладать живым и веселым характером, быть оптимистичным и уверенным в себе;

— определять момент и ситуацию, когда он сможет принять на себя ответственность за успех всей команды;

— показывать оптимальную гармонию между потребностью к доминированию и потребностью к подчинению общим нуждам и целям;

— в достаточно сильной степени чувствовать противника, стремясь при этом доказать собственное преимущество, а также удовлетворять строжайшим требованиям честной игры, обеспечивая стабильность спортивных результатов (препятствуя поражениям от «слабых» клубов).

— быть терпимым к спортивным и другим неудачам. Он не склонен к слишком длительному переживанию поражения; не увеличивает чрезмерно чувство собственной вины, а также не перебрасывает вину за поражение на других лиц (товарищей по команде, тренера, судей...). Ситуацию поражения такой игрок использует для увеличения собственного вклада в игру команды и для увеличения последующих за поражением тренировочных и соревновательных нагрузок;

— не только по обязанности, но и по своему желанию и потребностям соглашаться со всеми формами работы, преследующими повышение его личных, а также коллективных качеств;

— постоянно и упорно стремится добиться своего признания как сильного спортсмена. Другими словами, весьма неблагоприятно, если игрок свой игровой и спортивный престиж ставит выше общего престижа (команды, клуба или даже престижа национально-го баскетбола или национального спорта). С другой стороны, неблаго-

приятно, если игрок удовлетворится только и исключительно ролью члена команды без мощного, но здорового, соревновательного и спортивного «я»;

— свою игровую и спортивную роль увязывать с хорошими способностями к социальному адаптивному и с социальной (а не только функционально-игровой) принадлежностью к команде;

— показывать упорную потребность в развитии, укреплении, а затем в углублении и совершенствовании всех подходящих форм сотрудничества с тренером. Сохраняя необходимую дистанцию с тренером, игрок понимает эту дистанцию только как необходимую сторону различных обязанностей и различной ответственности и поэтому укрепляет свою роль субъекта, а не пассивного исполнителя распоряжений тренера. В таком контексте игрок может и должен проявлять и приемлемые формы противостояния, т. е. защиты своих собственных позиций, оценок и суждений.

ОТБОР КОМАНД

Выраженный коллективный характер игры в баскетбол ставит спортивную специализацию в этом виде спорта в особое положение.

Команда, составленная из одних только игроков экстракласса, не обязательно должна быть и самой успешной. Лучшей является команда, в которой проявилось наибольшее положительное взаимодействие индивидуальных ценностей отдельных игроков.

Спортивные команды, в том числе и баскетбольные, представляют собой социальные системы, поддерживающие свою социальную структуру и стабильность путем динамического развития и противостояния различным действиям. Социальный гомеостаз*, следовательно, достигается непрерывным развитием различных течений групповой динамики. Из этого следует, что отбор игроков в команду экстракласса является процессом, никогда не приобретающим статической формы и никогда не носящим окончательного характера.

* Гомеостаз (постоянство внутренней среды) — это оптимальное состояние определенной системы, поддерживаемое динамическим равновесием всех действенных механизмов. Механизмам, стремящимся к изменению существующего равновесия, противодействуют механизмы, стремящиеся такое равновесие сохранить. Постоянство системы (покой) достигается, следовательно, постоянным движением и столкновением противоположных тенденций.

Отбор игроков в высококлассную команду охватывает также и отбор более узкого соревновательного игрового состава. Баскетбол среди всех спортивных игр в наибольшей степени характеризуется огромной ролью тренера в руководстве командой, его непосредственным воздействием на ход и течение соревнования. Из этого следует, что выбор игрового состава является тоже процессом отбора. При решении задач, связанных с этим выражено оперативным и исполнительным видом отбора, действия тренера определяются не только узкими профессиональными рамками его роли, но и подразумевают высокую степень его познаний в области психологии личности и психологии группы.

Создание спортивной команды экстракласса является не только основной, но и конечной целью качественного отбора. Практический вывод: с первых шагов молодого игрока следует обучать и воспитывать как члена коллектива, так как лишь через сотрудничество с другими игроками команды он получит возможность продемонстрировать свое индивидуальное спортивное мастерство. Такое требование может показаться странным только на первый взгляд. Растерянность молодых игроков, а иногда уже взрослых, перед коллективной игрой бывает иногда настолько очевидной, что требует специального вмешательства, носящего программный характер как в технико-тактическом обучении, так и в воспитании наиболее юных игроков.

Отбор для клубных команд и отбор в сборную команду одновременно имеет сходные черты и многим отличается. Различия в особенности относятся к:

- профессионально-организационной структуре и к программированию работы;
- структуре и динамике факторов, определяющих формирование, организацию команды и руководство ею;
- содержанию и ритму работы;
- однородности игроков, выступающих в команде;
- групповой идеологии, из которой следуют различия в групповой солидарности, взаимоприятельности, в качестве индивидуальных и групповых целей;
- качеству соревновательных нагрузок.

Отбору для клуба мы отводим гораздо больше места в книге, в то время как отбор в сборную команду даем в сжатом виде.

ОТБОР КЛУБНОЙ КОМАНДЫ

Отбор в спортивную команду представляет прежде всего творческую задачу по той простой причине, что эффективность группы никогда и ни при каких условиях не является простой суммой эффективности ее членов. При взаимодействии наступает или увеличение или снижение качеств отдельных игроков. Отбор в команду составлен из сплошных «неравенств», а задача тренера связать эти «неравенства» в систему, обеспечивающую эффективное разрешение таких неравенств. Конечно же, преследуемая цель состоит в том, чтобы эффективность команды значительно превзошла «сумму» эффективности игроков. Осуществление такой цели возможно лишь при творческом применении научных и профессиональных принципов. Тренер, не обладающий достаточным профессионализмом и творческим мышлением, не в силах разрешить поставленной перед ним такого рода задачи и в качестве конечного результата сможет создать команду, сила которой, принимая во внимание качество выступающих в ее составе игроков, будет значительно меньше ожидаемой.

Команда и клуб должны рассматриваться в качестве крепко взаимосвязанных и взаимозависимых частей единого спортивного и социального целого.

Следует строить свою работу на традициях, но прежде всего традиции должны быть созданы. Нам кажется, что это общее правило не нуждается в доказательствах.

Можно привести большое число примеров создания сильных спортивных команд, использовавших при этом богатые традиции спортивного клуба, к которому они относились. Клуб с такими традициями и большим авторитетом весьма привлекателен для юных игроков, которые уже тем самым, что стали членами такого клуба, испытывают определенное чувство самоутверждения.

Опыт постоянно подтверждает правило, согласно которому «рядом с игроком экстракласса растут новые игроки экстракласса». В этом отношении каждая команда должна иметь в своем составе хотя бы одного выделяющегося своим мастерством игрока, т. е. такого спортсмена, который для своих товарищей по команде является асом.

Зачастую он бывает образцом для большого числа молодых талантливых баскетболистов. Текучесть игроков высокого класса и их концентрация в очень сильных командах закономерны, но исключения из таких законо-

мерных явлений не только возможны, но и для общего развития баскетбола даже желательны. Руководство спортивных клубов должно уметь в определенной степени приспособиться к тем игрокам, которые остаются верными своему первому спортивному клубу.

Команда может создать из своих игроков и собственного аса. Наряду с прочим прямая обязанность спортивного клуба — создать для такого игрока оптимальные условия, чтобы он и дальше оставался в рядах своей команды.

Однако мы должны следовать правилу, согласно которому игрок (даже тогда, когда речь идет об игре мирового класса) все равно прежде всего остается членом своей клубной и сборной команды.

Будет весьма неблагоприятно, если вместо зависимости игрока от клуба и команды возникает противоположная зависимость: команда и клуб будут зависеть от одного игрока. Примеры из практики указывают на отрицательный ход и исход таких взаимоотношений.

Тренер создает сильную команду, но и сильные команды создают тренеров. Это уже давно доказано на опыте. Случалось, что отличные тренеры добивались результатов, превышающих самые смелые ожидания, работая со средними командами, но случалось, что и очень сильные команды способствовали успехам и карьере средних тренеров.

Мы являемся свидетелями все чаще наблюдаемого явления, когда авторитет и престиж тренеров во все более решающей степени влияют на то, что молодой и перспективный игрок стремится играть в командах, руководимых именно такими тренерами. Несмотря на то что желания таких игроков следует считать естественными, все же в условиях все более частой смены тренеров развивается специфическая форма концентрации игроков экстракласса. Такая концентрация в большей степени связана с принадлежностью к клубу определенного или определенных тренеров, чем с другими факторами, которые не менее значительны. Обратная сторона этой медали указывает на проблему утверждения молодых тренеров, которые, не имея возможности удержать под своим началом игровой состав высокого класса, не могут рассчитывать на признание их профессиональных качеств.

Становится все более очевидным, что стабильные и солидные решения многочисленных организационно-профессиональных проблем могут быть найдены только при

соответствующих взаимосвязях клубов и регионов по меньшей мере на уровне союзных республик. Лишь систематический подход создает возможности для решения все еще существующих организационно-профессиональных трудностей, таких, как текучесть игровых кадров высокого класса и концентрация выдающихся игроков в отдельных командах; оптимальное развитие перспективных баскетбольных центров и клубов; оптимальное обучение игроков, оптимальное совершенствование тренеров и других специалистов по баскетболу. При такой структуре широкие программы отбора, хотя бы на республиканском уровне, могли бы способствовать наряду с прочим и существенному улучшению работы с самыми юными категориями баскетболистов, а также утверждению лучших тренеров, специализировавшихся на работе с детьми.

Возвращаясь к возможностям клубов, мы приходим к выводу, что в стремлении к созданию сильной команды роль тренера выходит за пределы баскетбольных залов:

— от тренера ждут, что он будет способствовать постоянному совершенствованию, улучшению и обогащению организационных возможностей клуба и таким образом клуб будет постоянно приспосабливать свои организационные модели к моделям профессиональной работы в команде;

— тренер должен вносить значительный вклад в создание и развитие здоровой клубной идеологии и в область сохранения и уважения положительных традиций клуба;

— влияние тренера должно быть решающим в области согласования спортивных и общественных стремлений клуба со спортивными стремлениями и стремлениями команды, причем не только на данном этапе, но в еще большей мере в перспективном плане;

— действуя в пределах клуба, тренер должен свои вмешательства подчинять профессиональным целям, интересам команды, которая ему доверена, и клуба, а цели, преследующие повышение его личного престижа, свести к наименьшей мере.

Баскетбольная команда представляет собой динамичную социальную систему, в которой переплетаются различные соревновательные, спортивные и социальные роли членов команды. Игроки вступают во взаимоотношения, а также подвергаются влиянию других факторов, определяющих структуру и динамику спортивной группы. Баскетбольная команда действует по принципу социаль-

ного гомеостаза. Согласованность сменяется столкновениями различных сил, ведущих свое начало из различий: превосходства и подчинения, необходимости и ответственности, индивидуальных и групповых целей, соперничества и сотрудничества. С одной стороны, объединяющие, а с другой — разъединяющие тенденции достигают своего динамического равновесия в зависимости от структурных и динамических черт.

Однородность представляет собой меру одинаковых, или схожих, особенностей членов команды. Она охватывает весьма широкую шкалу различных черт: возраст, спортивный и соревновательный стаж, уровень спортивных достижений, образование, этническую принадлежность, семейные и социально-экономические условия, интересы, выходящие за рамки спорта, и т. д. Понятно, что наиболее однородны школьные команды пионеров и что однородность становится все меньшей с увеличением возраста игроков и с повышением класса команды. В связи с тем что однородность охватывает очень много черт, лучше говорить об однородности команды в отношении какого-либо отдельного качества, чем говорить об однородности в общем смысле этого понятия. Так, сборная команда наименее однородна, если принимать во внимание все приведенные выше черты, но, безусловно, она наиболее однородна, если ее рассматривать только с позиций класса игроков и уровня их спортивной формы, а также их основного соревновательного уровня (синхронизированная мотивация: борьба за честь своей страны).

В этом отношении нередко подчеркиваемые тренерами предположения, что однородные команды обладают более высоким соревновательным потенциалом и что такими командами легче руководить, могут быть совершенно ошибочными. Команда, которую составляют игроки одного и того же игрового поколения, с примерно одинаковым игровым стажем, опытом, качеством игры и уровнем спортивных достижений, не обещает быть особо успешной. Взятые из практики примеры указывают на то, что команды, в которых выступает только молодежь из больших городов, часто демонстрируют низкий уровень спортивной стойкости и что игроки, которые вступают в такие команды из меньших городов, являющихся центрами баскетбола, вносят значительную свежесть в команду в плане ее спортивной агрессивности.

Вообще же команды, в которых выступают игроки нескольких игровых поколений, с различным спортивным

и жизненным опытом, продолжительностью спортивного и соревновательного стажа и различным уровнем спортивных достижений, обладают более значительным игровым потенциалом. Именно менее выраженная однородность психологических, социальных, спортивных и соревновательных черт приводит к положительной стимуляции, развивает сотрудничество в целях дополнения и компенсации и образует подходящие формы взаимной конкуренции. С другой стороны, такие команды не должны быть более трудными для руководства ими, так как персональная структура команды дает возможность тренеру увязывать свою деятельность с деятельностью одного из игроков (старшего по отношению к более молодым, игрока, окруженного признанием по отношению к перспективному игроку, хорошо учащегося игрока по отношению к игроку менее успешному в школе и т. д.).

Сплоченность является мерой взаимосвязи членов команды, их сотрудничества и зависимости игрока-индивида (игроков) от команды (группы).

Оптимально созданный отбор — это отбор, в котором произошел синтез не только игровых, но и человеческих качеств членов команды. Такой вид сплоченности чаще всего встречается в среде истинных любителей, так как любительские команды действуют главным образом в качестве открытых первичных групп с более свободными условиями приближенности друг к другу и с большей эмоциональной, чем функциональной, связью с командой и клубом.

Поддержание клубных традиций, развитие групповой солидарности и чувства принадлежности к группе являются исключительно важным фактором сплоченности команды.

Весьма благоприятно, если команда и клуб сумеют поддерживать необходимую степень энтузиазма, вдохновения и мощного эмоционального подъема при выполнении индивидуальных и общих целей.

Сплоченность осуществляется главным образом согласно двум основным критериям:

1) эмоциональному критерию, выходящему на первый план тогда, когда члены команды тянутся друг к другу как гармоничные личности;

2) функциональному критерию, преобладающему в командах, в которых игроки тянутся друг к другу главным образом по принципу сотрудничества или по функциональной взаимосвязанности.

Эмоциональные связи игроков типичны для любитель-

ских команд, в то время как в профессиональных командах преобладает функциональный критерий, и команда может достигнуть очень высокого уровня сплоченности и в тех случаях, когда игроки как личности разделены значительными эмоциональными дистанциями или даже не испытывают взаимной совместимости. Общая «работа» является вполне достаточной причиной для того, чтобы эмоциональные и личные позиции строго и последовательно подчинились общим целям и обязанностям. В нелюбительской среде часто встречаются неблагоприятные формы доминирования одного критерия над другим либо в силу недостаточной игровой зрелости, из-за чего игрок не развивает необходимого чувства функциональной связи с другим игроком, либо из-за того, что отрицательное эмоциональное отношение одного игрока к другому сильно нарушает их функциональное взаимодействие.

Нам из практики известны многочисленные примеры взаимных отрицательных отношений друг к другу игроков, составляющих игровые пары, что в огромнейшей мере умаляло колоссальные возможности взаимосоотрудничества в процессе игры. Иногда эти отношения приобретали характер взаимонеприемлемости, что приводило к снижению и их индивидуальных и совместных спортивных достижений, а также в значительной степени снижало эффективность всей команды. Всегда в таких случаях речь идет об уже запущенном зафиксированном конфликте, который не был раскрыт в его начальной фазе или же на который оказывалось внешнее влияние путем неадекватных психологических и педагогических вмешательств.

В югославских условиях сплоченность команды чаще всего находится в функции и одного и второго критерия. Доминирование того или иного критерия в большей степени формирует тренер, и поэтому ничуть не удивляет, что при изменениях среды возникают определенные кризисы адаптирования, т. е. кризисы отношений в зависимости от требований нового тренера. Практическое значение имеет тот факт, что и один и второй механизмы сплоченности могут быть одинаково успешными. Например, один из составов сборной Югославии одержал победу на крупных международных соревнованиях мирового значения. Сплоченность игроков сборной Югославии строилась тогда почти во всех случаях только на взаимном уважении игровых качеств. Однако как личности игроки сборной команды показывали значительную сте-

пень несовместимости и даже нетерпимости. Через несколько лет новый состав сборной страны одержал победу на международных соревнованиях примерно такого же уровня. Сплоченность этого состава сборной строилась главным образом на эмоциональном компоненте взаимоотношений между игроками. Это была команда хороших друзей, которые, однако, в значительной степени оспаривали игровые качества друг друга.

Если бы мы решились высказать собственное мнение по этому вопросу, то поставили бы на первый план функциональный критерий, так как он обеспечивает более длительный и надежный уровень сплоченности. В пользу такого мнения говорит и то, что многие команды добиваются своих лучших успехов не в тот момент, когда игровые и соревновательные качества отдельных игроков наибольшие, а тогда, когда ими уже достигнут достаточно высокий уровень социальной зрелости и когда они начинают рационально относиться к вопросам зрелости и к вопросам личного престижа, конкуренции и выполнения своих специальных ролей в команде (в близком прошлом команды «Црвена звезда», «Югопластика», «Босна»).

Групповая идеология представляет собой систему ценностей, систему норм и систему общих целей, которые формируются таким образом, что члены команды принимают эту систему больше на основании веры (следовательно, эмоциональных отношений), чем на основании выраженных рациональных точек зрения. Без достойной и здоровой клубной идеологии не может быть достаточно крепкой и стабильной спортивной команды, и, таким образом, групповая идеология является еще одной точкой пересечения качеств команды и качества клуба. Акцент на веру придает мощным клубным идеологиям силу «легенды». Это придание легендарных черт традициям клуба содержит в себе ряд практических вмешательств: начиная с вступления в клуб новых членов и кончая претензиями клуба на спортивном поприще и правил поведения, обязательных для постоянных членов сильнейших клубных команд. Принимаемая клубная идеология основывается на доминировании общих целей. Она будет успешной, если члены команды свою веру в силу и цели групповой идеологии будут постоянно подкреплять оценкой действительной ценности этой идеологии, что определяется ими на основании собственного опыта. Особенно важно, чтобы групповая идеология основывалась на принципах, согласно которым личные

цели, желания и потребности могут быть достигнуты лишь через осуществление общих целей. Обратная ситуация, при которой индивид (игрок, специалист, тренер) достигает личной цели за счет общих целей, представляет одну из серьезнейших угроз для поддержания сплоченности команды. Это относится и к случаям, когда выдающемуся игроку удается доказать свой высочайший класс и наиболее высокую актуальную спортивную ценность выполняемой им роли. Отрицательные стороны такого положения обязательно вредят команде*.

Групповая идеология является важным фактором сплоченности команды.

Игрок чувствует себя сильным, так как он член сильной команды, а команда сильна, так как она составлена из сильных игроков. Влияние тренера на создание, поддержание и обогащение групповой идеологии весьма значительно, и об этом никогда не следует забывать.

Проблема авторитета будет нами рассмотрена только в пределах команды, а не в пределах клуба, так как здесь речь идет о качественно иных формах. Вопрос авторитета в основном связывается с ролью тренера. Тренер не является единственной авторитетной личностью в команде, но он своей ролью в решающей степени влияет на всеобщую структуру руководства и подчиненности в команде.

Авторитет тренера следует рассматривать в большей степени как выражение его личности, чем выражение его профессиональной направленности. Известно, что тренеры, которые относятся к выражению авторитарным личностям, не могут даже при своем самом большом желании организовать более демократичные формы отношений со своей командой, по крайней мере в смысле последовательности и длительности таких отношений. В ходе подобных попыток тренеры начинают «играть роль», причем роль совершенно им не соответствующую, роль, в которую они не могут полностью войти, и поэтому члены

* В практике многих сильнейших в мире команд уже стало правилом, прибегая к весьма последовательным и весьма конкретным вмешательствам, препятствовать проявлению неподходящих форм поднимания личности любого игрока экстракласса выше или вне интересов команды и клуба. Позиции нерациональной терпимости к поведению звезд встречаются все реже. В этой связи следует рассматривать и тот факт, что клубы относительно легко отказывались даже от «лучших из лучших». В качестве иллюстрации можно привести примеры из футбола (в западноевропейском футболе: Бест, Круйфф, Нескенс, Нецер, Киган, Бекенбауэр...).

команды не принимают такое поведение тренера, так как чувствуют, что оно неестественно.

Понимая свою функцию вожака, тренеры, с одной стороны, строят свой авторитет на приказах и запрещениях, преследуя при этом цель подчеркивания своей руководящей роли и упорно требуя послушания игроков. Они рассматривают игроков и сотрудников как своих последователей и не проявляют удовлетворительной терпимости к их активным позициям. Авторитет исходит из самого понимания их роли, и такие тренеры больше его демонстрируют, чем создают или доказывают свои позиции. С другой стороны, мы видим тренеров, стремящихся принять на себя роль организатора и координатора совместных действий и обязанностей, роль, при которой членам команды дается значительная личная свобода. Тренер такой вид сотрудничества предпочитает всем другим формам руководства командой. Первые тренеры являются «людьми жестких правил», предпочитающими идеологию «железной дисциплины» всем другим формам отношений в пределах крепкой иерархической структуры. Второй тип тренеров, слишком поддаваясь демократическим тенденциям руководства, приближается к модели «руководство без руководства», что групповой динамике угрожает анархическим развитием событий. Ни те, ни другие тренеры не могут рассматриваться даже как при-' близительные образцы, с которых следует брать пример.

Довольно широко представлен и, видимо, весьма успешным является тип тренера, которому удастся найти должную меру и согласованность между авторитарным руководством и стимулированием активного сотрудничества членов команды, вместо их пассивности и безмолвного послушания. Таким образом, тренер подчеркивает свою руководящую роль, но, придавая ей черты «первого среди равных», оставляет за собой обязанности и компетенцию руководства командой и вынесения решений по всем существенным вопросам.

Не редки тренеры, устанавливающие два уровня отношений с членами команды. На уровне общих обязанностей и задач они придерживаются весьма авторитарных позиций, в то время как на уровне прочих видов деятельности они разрешают большую личную свободу. В определенных условиях и в работе с определенными командами такая форма отношений показала себя успешной, но ее нельзя рекомендовать в качестве долгосрочной модели руководства клубными командами, так как в ней кроются определенные опасности. Особая опасность ис-

ходит из взаимной связи общих обязанностей (тренировки, соревнования) с индивидуальным отношением к нормам и обязанностям, обеспечивающим эффективность тренировок и успешность в ходе соревнований (режим отдыха и восстановления, навыки, имеющие значение для спортивного режима, «мелочи», связанные с индивидуальной подготовкой к тренировкам и соревнованиям...).

Значительная часть тренеров устанавливает с членами команды отношения, направленные на разграничение профессиональных и личных отношений. Они стремятся к установлению таких отношений, которые, безусловно, признают тренера руководителем и начальником, требуют от спортсмена соблюдения необходимой дистанции, когда речь идет о рабочих и соревновательных обязательствах, и весьма сокращают дистанцию и устанавливают близкие отношения с членами команды. Такие отношения тоже таят в себе угрозу перенесения личных отношений на отношения, требующие весьма директивной позиции тренера. Поэтому нередко случается, что дружба на линии «тренер — игрок» резко и бурно превращается в серьезный и глубокий конфликт.

С другой стороны, от каждого тренера ожидается, что в ситуациях, имеющих подчеркнуто эмоциональное значение для игрока, а особенно если игрок тренеру доверится или попросит его помощи, тренер сократит обычную дистанцию и вступит в более близкие эмоциональные отношения. Все же и в таких отношениях должна быть соблюдена необходимая дистанция, которая исходит не только из выполнения различных ролей в команде, но и из социальных ролей и различий в жизненном опыте тренера и игрока.

Часто встречаются тренеры, стремящиеся к особому виду демократического руководства командой. Они пытаются преимущественно выносить решение, пользуясь формой взаимодоговоренности с членами команды, подчеркивая и требуя сотрудничества и снижая значение собственной руководящей роли. За такой позицией тренера часто скрывается и недостаточная вера в свои силы, и, следовательно, требование установления демократических отношений и демократических вынесений решений скрывает в себе в большей или меньшей степени подсознательное стремление в случае возможной неудачи разделить ответственность за эту неудачу с командой.

Такой вид руководства является почти типичным для тренеров, не имеющих достаточного опыта, и для еще недостаточно известных тренеров в ситуациях, когда им

доверены известные команды или команды, обладающие сильным игровым и спортивным потенциалом. Тренер подвергает себя угрозе того, что команда почувствует более глубокий смысл его позиции и что среди членов команды распространится мнение, что тренер «хочет выйти сухим из воды» и хочет в случае неблагоприятного исхода встречи перебросить ответственность за неудачу на команду. Однако следует признать, что были случаи, когда тренерам при таком виде руководства очень сильными командами удавалось добиваться весьма высоких результатов.

Тренер, возвеличивающий профессиональную сторону своей роли, рискует создать неблагоприятные отношения между собой и командой. Его позиции, в общем, сводятся к строгому разграничению обязанностей. Он (подобно преподавателю) выполнил свою часть задачи и все сделал для того, чтобы команда была хорошо подготовлена. Превращение его труда и приобретенных знаний в результат становится теперь, по его логике, уже исключительно делом игроков. Если тренер, слишком подчеркивая свою профессиональную роль, ограничит свое поведение, главным образом давая инструкции, наблюдая, проверяя и оценивая выполнения заданных им задач, но при этом не проявляя активного и глубоко заинтересованного участия и переживания, то игроки могут по отношению к нему занять отрицательную позицию. Они могут оценить поведение тренера как выражение его позиции, согласно которой он создал все условия для достижения хороших результатов, но отмежевывается от непосредственного проведения в жизнь поставленной цели. Таким образом, между командой и тренером создается барьер, размер которого соответствует мнению и чувствам игроков, что они являются лишь пассивными исполнителями идей и планов тренера.

Современный баскетбол своим объемом и качеством требований исключает подчеркнуто демократические, а тем более анархические формы руководства командой. Тренер обязан понимать свою роль как соединение двух основных задач — специалиста и вожака. Тот или иной аспект этой роли становится более выраженным в зависимости от специфики ситуации, ее развития и зачастую непредсказуемых изменений. Профессиональная роль тренера охватывает, как уже подчеркивалось, не только узко спортивно-педагогическую функцию, но и роль психолога, а также воспитателя доверенных ему молодых людей.

По нашему мнению, современный тренер должен ориентироваться на единоличное руководство командой, но при этом выделяя не свою личность, а свою роль, свои обязанности и свою ответственность. Даже занимая весьма авторитарную позицию, тренер принимает решения не от своего имени, а от имени своей профессии, причем решения эти направлены на достижение общих планов. Он должен считать свои приказы и запрещения, а также наказания как крайние меры. Таково должно быть его отношение к этим видам его вмешательства, и так он их и применяет. Обязанности и ответственность членов команды он определяет подходящими формами требований, которые в педагогическом отношении не оформляются как приказы. Его строгость последовательна, но не является холодной и безусловной, так что тренер постоянно должен приспосабливаться к ситуации и к ее специфике. Даже при наибольшей строгости тренер всегда остается на своих постоянных позициях: демонстрирует уважение к личности игрока, а особенно к его человеческому достоинству. Общее отношение тренера к людям характеризуется любовью и пониманием. Тренер, который, попросту говоря, любит людей, в наибольшей мере защищен от всякого рода педагогических и этических искажений, даже при его наиболее авторитарных позициях и поступках.

Свой авторитет тренер создает и отношением к своим собственным обязанностям. Его отношение к работе, к трудовой дисциплине, серьезность, ответственность, его спортивное и общественное поведение служат единственными настоящими средствами воспитания игроков. Безупречные организация и проведение тренировок, строгое уважение к договоренному времени, трудовые и эмоциональные вклады во все являются наиболее убедительным примером. Впрочем, игроки быстрее всего и наиболее эффективно принимают именно такой вид воздействия и понимают, что от них ожидают такого же отношения.

Руководство тесно связано с вопросами авторитета, но содержит в себе и определенные черты, которые не могут быть охвачены структурой авторитета (черты «власти»).

Свой собственный авторитет тренер связывает и с другими «фигурами» в команде, т. е. с игроками, роль которых включает в себя и определенные стороны руководства.

Отношение тренера к капитану команды должно, по нашему мнению, создать условия для пере-

носа и продолжения роли тренера в команде. Хотя роль капитана и подразумевает роль формального вожака, ясно, что капитан скорее посредник, чем настоящий вожак. Капитан больше, чем любой другой член команды, отвечает за выполнение договоренных задач. Это выраженное подчинение капитана команды общей цели значительно уменьшает его возможности для проявления собственной инициативы и выхода за пределы договоренной задачи.

Роль капитана не ограничивается только посредничеством между тренером и командой, но выражается и в посредничестве между товарищами по команде, между игроками своей команды и игроками команды противника, между командой и арбитром. Эта роль становится особенно значительной в ситуациях, угрожающих эксцессами. При посредничестве между командой и арбитром капитан выполняет и роль представителя команды, что подчеркивает функции капитана в широкой спортивной деятельности команды и клуба.

Роль капитана команды требует удовлетворительной степени развития у спортсмена эмоциональной и социальной зрелости. Одновременно это является и условием для того, чтобы капитан команды понимал характерные черты своей роли, а именно: что он выполняет функцию, которая требует больше ответственности, чем дает привилегий.

Тренер учитывает, что капитан имеет такие же обязанности, как и каждый другой игрок команды, и что капитан частично принимает на себя роль вожака, но и тогда эта роль подчинена и ограничена рамками общих задач.

Тренер должен избегать какого-то специального выделения капитана команды из среды его товарищей, ибо это может у них создать впечатление, что капитан пользуется привилегиями, и приведет к весьма вредным последствиям для отношений и для игры в команде.

Принимая во внимание роли игроков в команде, идеальным случаем можно считать, когда разыгрывающий обладает качествами, благодаря которым ему может быть доверена роль капитана команды. Однако, если у разыгрывающего нет качеств, которые могли бы его сделать лидером, а особенно в случаях когда он не располагает достаточной эмоциональной и социальной зрелостью, поручать ему роль капитана команды весьма рискованно. Это в особой мере относится к ситуации, когда игроки показывают скрытые или открытые формы

сопротивления попыткам разыгрывающего принять на себя и роль формального вожака.

Неформальное руководство касается прежде всего роли разыгрывающего. Идеальной, как мы уже сказали, является ситуация, при которой роль капитана команды и разыгрывающего выполняется одной личностью. Практика показывает, что такие игроки отличались весьма длительным и удачным спортивным стажем и высокими качествами приспособляемости своей роли к различным изменениям в отборе (омоложение, смена тренеров, изменение основных тактических направлений и т.д.). Данеу, Джерджа, Р. Мишович, Б. Георгиевски, Р.Тврдич представляли огромную ценность для своих команд и клубов. Однако чаще случается, что роль капитана команды принадлежит одному игроку, а роль организатора игры — другому. Нередко случается, что неформальным руководителем оказывается третий игрок, которого принимает часть команды на основании эмоциональных критериев. Такое положение может вылиться в определенный игровой разлад. Следует отметить, что чаще всего одна команда не может терпеть двух вожаков. Двойное руководство может привести к положительным результатам лишь тогда, когда речь идет о вожаках, которые, помимо выдающихся игровых качеств, обладают и достаточным спортивным и жизненным опытом, и все это при необходимом уровне эмоциональной и социальной зрелости. В качестве такого примера можно привести выступления Чосича и Джерджи в команде «КК Задар». Однако такое положение скорее можно назвать исключением, чем правилом.

Двойное руководство угрожает возможностью возникновения подсознательных конкурентных отношений между вожаками, что в динамике отношений в команде чаще всего выявляется формированием подгрупп. Это грозит весьма серьезными кризисами в процессе работы, не способствует поддержанию спортивной формы и может вызвать ухудшение результатов и отношений в команде.

Нет административных мер, которыми можно бы было надежно и прочно разрешить отрицательные стороны попыток двух или более игроков стать вожаками. Как правило, весьма неудачными бывают попытки рационального воздействия («убеждения») и других влияний, которые, возможно, продиктованы из самых лучших побуждений, но не имеют под собой профессиональной основы. Эту проблему невозможно решить, если при ее разборе

словесно указывается на ответственные роли разных игроков, так как и сами спортсмены понимают, как много теряют, когда взаимно отказываются от сотрудничества. В силу того что проблема уже возникла и что она существует на уровне эмоциональных позиций этих игроков, решения можно добиться лишь внося коррективы в эмоциональное восприятие. Такого эффекта тренеру будет очень трудно добиться, если он будет прибегать лишь к словесным убеждениям. Гораздо больше обещает профессиональное и творческое назначение задач, выполнение которых поручается именно этим конкурирующим игрокам. Цель вмешательства тренера состоит в том, чтобы привести своих игроков к интенсивному эмоциональному прочувствованию того, к каким последствиям может привести их взаимная несовместимость. Лишь после эмоционального, глубоко прочувствованного понимания всей серьезности ситуации игроки смогут надежно и прочно преодолеть взаимное соперничество.

Сотрудничество и соперничество представляют два типа противоположных отношений. Во многих видах деятельности сотрудничество и соперничество взаимно исключаются. В спорте, а особенно в баскетболе, соперничество и сотрудничество могут в определенных условиях одновременно сохраняться и развиваться. От членов одной команды ожидается, что они будут постоянно развивать взаимные игровые связи, а также развивать взаимосвязь и сотрудничество. Одновременно от них требуется, чтобы они стремились и к подходящим формам соперничества, т. е. к фирмам спортивных отношений, которые их будут стимулировать в направлении постоянного повышения спортивной готовности. Приемлемые формы отношений соперничества определяются не интенсивностью, а качеством таких отношений.

Контрсоперничество двух игроков выражается специальной формой их взаимного сотрудничества, называемой *тандемом*. Тандем — это спортивное определение функционально-связанной игровой пары. Основанием для создания тандема служит успешный синтез игровых качеств, и поэтому, му эффективность тандема должна намного превышать суммарную эффективность обоих игроков, если их брать порознь. Не только спортивная общественность, но часто и специалисты «программируют» тандемы по принципу личных желаний, а не на основании реальных возможностей игроков. Одним из главных заблуждений является то, что два игрока, у кото-
рых

весьма схож их технико-тактический репертуар и которые подходят друг к другу по своим ролям в команде, могут создать эффективный тандем. В этом отношении не будут оправданными ожидания от тандема, состоящего, например, из двух нападающих крайних игроков, особенно если у обоих броски по кольцу являются сильнейшими игровыми качествами.

С другой стороны, не будут оправданы ни попытки, ни надежды создания тандема, если наблюдается:

— выраженное различие в понимании двумя кандидатами главных и специальных ролей в команде;

— различное понимание ими их соревновательных ролей и их индивидуального значения в достижении успеха всей командой;

— неспособность игроков тандема установить хорошее индивидуальное и совместное сотрудничество с другими членами команды, т. е. тандем должен являться сильным оружием всей команды, а не лишь одной игровой пары;

— антагонизм, исходящий из структур личностей игроков, которые должны были составить тандем.

Настоящими тандемами являются только такие, которые обогащают индивидуальные качества путем совместных действий. Примером такого тандема были Чосич—Джерджа в «КК Задр».

Отношение тренера к соперничеству своих игроков мы рассмотрим в следующем аспекте. Взаимодействие и зависимость друг от друга направляют игроков на сотрудничество как на главную форму межличностных отношений и отношений в группе. Однако наряду с такими отношениями неизбежно устанавливаются и определенные формы их соперничества. Соперничество является и желательной формой отношений, поскольку команда, в которой между игроками нет никакого соперничества, не имеет солидного игрового потенциала.

Так, соперничество молодого, весьма перспективного игрока по отношению к опытному игроку, члену сборной команды страны, может в значительной степени стимулировать отдачу того и другого. Идеальными формами соперничества будут, например, их соперничество в физической и технической подготовленности. И наоборот, соперничество, в котором стороны стараются выставлять свои индивидуальные качества в ущерб коллективной игре, весьма отрицательно. Позиция тренера по отношению к угрожающим или явным видам соперничества в команде определяется разграничением здоровых и нездоровых форм таких отношений.

Нездоровые формы соперничества характеризуются следующими чертами:

- игрок стремится доказать, что его соперник играет хуже;
- игрок больше радуется неудаче своего соперника, чем собственной удаче;
- игрок готов применить и неспортивные и даже запрещенные действия, лишь бы умалить качества своего соперника.

Здоровое соперничество отличается прямо противоположными чертами. Игрок старается превзойти качества и результаты своего конкурента, используя исключительно спортивные и этические средства. В связи с тем что он стремится к своим успехам, а не к неудачам своего конкурента, игрок высоко ценит его и относится с уважением к его силе и умению играть.

Говоря проще: в нездоровом соперничестве преобладает формула: «он играет плохо, а я хорошо», в то время как при здоровом соперничестве преобладает формула: «он играет хорошо, а я еще лучше».

Для команды весьма опасно нездоровое и незрелое соперничество. Возникновение таких отношений нередко лихорадило даже очень сильные команды.

Здоровые формы соперничества требуют от тренера только того, чтобы он придал им правильное направление и иногда смягчал их слишком высокую интенсивность. Нездоровые формы соперничества требуют различных психолого-педагогических вмешательств. Главное же правило таково: предупреждение нездоровых форм соперничества наиболее надежно достигается при должном воспитании юных и самых юных спортсменов.

Наблюдения за отношениями в команде являются одной из главных предпосылок успешного руководства. Подходящий выбор занимаемой позиции и методов воздействия в большей степени зависит от объема и качества информации о структуре межличностных и групповых отношений в команде. Большую часть информации тренер приобретает в результате своих непосредственных наблюдений.

Под наблюдением не следует подразумевать пассивного регистрирования и непосредственного объяснения просматриваемого материала. Когда речь идет об этой стороне деятельности тренера, мы имеем в виду необходимое профессиональное наблюдение, наблюдение, сводящееся к объяснению не только происходящего, но и более глубокого значения отдельных образцов поведения,

показываемого членами команды в процессе их взаимоотношений. Такое наблюдение стремится к определению сложных причинно-следственных связей и к прогнозированию поведения игроков. Профессиональное наблюдение социального поведения не охватывает только того, что игроки демонстрируют словесными или не-словесными формами своих взаимоотношений. Оно охватывает и ограничение словесных и эмоциональных ответов, сужение социальных отношений на необходимом и условном уровнях. Другими словами, при наблюдении за социальным поведением одинаковое значение имеет то, что происходит, и то, что не происходит.

Таким образом, оформленные наблюдения социального поведения представляют собой известный и получивший признание метод, используемый в социальной, педагогической сфере, а в последнее время и в спортивной психологии и в спортивной педагогике. К недостаткам этого метода относят то, что он не совсем точен и не поддается точным измерениям, и поэтому многие практики предпочитают обращаться к социометрическому методу, с помощью которого отношения в группе можно измерять, прибегая к графическому и числовому анализу. Мы считаем, что применение обоих методов полезно и нужно, но что и тот и другой имеют определенные пределы.

Социометрический метод еще в 1916 г. предложил Якоб Морено. Теоретической основой этого метода является точка зрения, что при подходящих формах анализа межличностных отношений в одной группе можно получить данные, существенные для построения основной «линии» взаимоотношений между членами группы. Этими основными точками зрения служат принятие группой индивида (притяжение, необходимость в установлении сотрудничества) и неприятие его (отсутствие необходимости в сотрудничестве или даже отвержение индивида).

Практический аспект метода составляет стандартизированный вопросник, который призывает членов группы искренне и непосредственно ответить на предложенные вопросы, касающиеся их отношений и позиций по отношению к другим членам группы. Результаты обрабатываются путем проведения достаточно простых технических операций и отражаются графически (социограмма), либо отражаются в числовых единицах и вносятся в соответствующие «социологические матрицы». Таким образом создается картина межличностных отношений при определенной возможности «открыть» вожака, «открыть» подгруппы и узнать, какие члены группы пользуются боль-

шей, а какие меньшей популярностью среди членов команды.

Более 2000 опубликованных специальных и научных работ о социометрическом методе являются лучшим свидетельством его несовершенства. Метод этот получил широкое применение и в спорте, но следует заметить, что он не удовлетворил ожидания в первую очередь потому, что ожидания зачастую были нереальны. Неоправданно, например, ожидать, что социометрия даже при самых лучших условиях может ответить на все существующие вопросы, да и вообще она не в состоянии дать исчерпывающих ответов. Социометрический метод является лишь одним из полезных видов наблюдения и оценки динамических и межличностных отношений в группе. Ценность этого метода находит свое отражение особенно в тех случаях, когда выполнены следующие условия:

1) опрошенные члены группы отвечали полно и искренне. Специалист, организующий опрос, до применения социометрического теста должен пояснить испытуемым тест и объяснить цели и способ применения в дальнейшей практике полученных в ходе тестирования результатов;

2) интерпретация полученных результатов будет в достаточной степени профессионально обработана. Дело в том, что «техническая простота» теста может ввести в заблуждение недостаточно профессионально подготовленного человека, которому может показаться, что и он может заняться обработкой данных такого «несложного» метода.

Проведены многочисленные изменения социометрического вопроса, причем преследовалась цель улучшить его отдачу путем приспособления опроса к различным группам, различным видам деятельности и к различным целям. В Югославии в 1975 г. В. Параносич и Л. Лазаревич провели специальное его адаптирование к условиям баскетбольных команд. Одновременно ими была предложена и специальная форма, в которой отражение существующих отношений более наглядно. Однако, наряду со всеми попытками приспособления и адаптации социометрического метода, он обладает лишь ограниченной эффективностью, так как:

— отражает лишь «картину состояния» в группе, но не дает ответы на важные вопросы причинности таких отношений;

— «фотографирует» только межличностные отношения между членами команды в данный момент, и в связи с этим его ценность ограничена во времени;

— не дает достаточно существенных показателей прогноза индивидуального и группового поведения.

Все же следует подчеркнуть, что с помощью социометрического теста часто приобретается информация, которую субъективными методами оценки отношений в группе установить не удастся. Поэтому мы рекомендуем параллельное применение социометрического метода и метода наблюдения за социальным поведением. Социометрический тест удобен для применения перед началом крупного рабочего цикла (например, перед началом подготовки к соревновательному сезону), а результаты, полученные на основании такого теста, сравниваются с результатами наблюдений за социальным поведением членов команды. Когда это необходимо, полученные результаты модифицируются или исправляются.

Наблюдение за социальным поведением является субъективным методом видения и оценки отношений в группе, но его объективность возрастает в соответствии с профессиональными качествами проводящего наблюдения лица. Весьма желательно, чтобы эту задачу взяли на себя двое специалистов (лучше всего, если это будут тренер и психолог или тренер и подготовленный для этого врач). Путем совместного анализа материала они очень часто приходят к выводу, что ситуации, которые они вместе наблюдали, были ими зарегистрированы совсем по-разному, а часто они эти ситуации по-разному даже «видели» и «слышали». Таким образом, тренер получает возможность сравнить, а иногда и исправить свои собственные представления или видение некоторых явлений или отношений в команде. Теоретической основой метода является широко известный факт, что социальные взаимосвязи протекают по различным каналам: словесным (беседы, сообщения) и несловесным (поведение по отношению к окружающим, показываемое отношение и вообще двигательные проявления отношений; а кроме того, и виды поведения, характеризующие типичное выражение межличностных и групповых отношений). Выражаясь проще, помимо речи, существуют и определенные виды «языка движений», «языка отношений и поступков», которые в спортивном коллективе чаще дают гораздо большую информацию, чем речь. С этой констатацией нетрудно согласиться, так как спортивная команда относится к группам, где взаимоотношения «запрограммированы».

Нужно было бы очень много места, чтобы перечислить ситуации, при которых тренер может получить очень важную информацию о том:

- как оценивает игрок свои отношения с командой;
- как относится игрок к другим игрокам и к команде в целом;
- каковы действительные отношения игроков к предстоящим обязанностям, к задачам, к совместной деятельности;
- каково их отношение к тренеру.

Так, опоздание на тренировки не только является отражением недисциплинированности игрока, но показывает его общую позицию к этой и подобным обязанностям. Приход на тренировки раньше положенного срока и желание игрока подольше остаться в группе всегда носят в себе важное психологическое объяснение. Потребность игрока часто находится в обществе остальных членов команды расценивается по-одному, в то время как его потребность оставаться в уединении расценивается по-другому. Места, занимаемые игроками при выборе сидений в поезде, автобусе, самолете, в ресторане, выбор «соседа» в гостинице, тесного круга для прогулок или для общественных игр — все это очень ценные показатели взаимоотношений. Они становятся ценными при сравнении с подобными отношениями на тренировках (с кем игрок на площадке больше всего сотрудничает, кому из игроков он не передает мяча, так как регулярно его не замечает, с кем из своих товарищей игрок занимается дополнительными упражнениями или дополнительным видом спорта, с кем из товарищей по команде обменивается впечатлениями и опытом о тренировках, о противнике, о встрече...). Игрок, приходящий значительно раньше назначенного времени на встречу, в большинстве случаев обременен высоким предстартовым напряжением и свое волнение хочет подсознательно разделить с остальными членами команды. Что касается игрока, который регулярно вбегает в раздевалку в последнюю минуту или который опаздывает, то с ним дела обстоят по-иному. Желание игроков на собрании в раздевалке сбиться в тесную кучку показывает одно их состояние, а их большая физическая отдаленность друг от друга — другое. Игрок, занимающий на скамье место поближе к тренеру, обычно по-иному относится к встрече, чем игрок, занимающий место на краю скамьи, оставляя немало свободного пространства между ним и следующим игроком...

Несмотря на то, что мы перечислили лишь некоторые формы бессловесных связей, нетрудно понять, насколько они полезны. Наблюдая двигательное и социальное поведение, тренер получает весьма значительную информацию,

которая может быть использована при наиболее оперативной части отбора — отборе в команду.

Наблюдая за социальным поведением, тренер чувствует отношения в команде в каждой отдельной ситуации, что дает ему возможность вносить соответствующие коррективы. Неблагоприятный ход событий может быть распознан еще в его начальной или даже только угрожающей фазе. Таким образом, у тренера имеется возможность с помощью своевременного и профессионального вмешательства воспрепятствовать неблагоприятному развитию событий.

И наконец, метод этот не требует дополнительной затраты времени, так как наблюдение за социальным поведением проводится в условиях рабочих, соревновательных и других действий команды. Задачей тренера является лишь обратить внимание на все, что важно, и материалы наблюдений суметь профессионально понять и объяснить.

Воспитательный и общественный аспект отбора команд не только распространяется на клуб, спортивное общество и баскетбольную организацию, но и имеет более широкие общественные рамки.

Спортивное совершенствование и воспитание зрелых и здоровых в психосоциальном отношении личностей составляют два неразрывных компонента единого педагогического процесса. Параллельно с занятиями спортом игрок должен подготовиться к выполнению своих будущих профессиональных и общественных обязанностей. Сразу же следует подчеркнуть, что осуществление этих целей является тяжелой и тонкой задачей и что такая задача не может быть выполнена только тренером.

Воспитание активности игрока начинается с самого раннего периода его игровой карьеры. Некоторые совершенно ошибочно считают, что дети младшего школьного возраста оказывают естественное сопротивление по отношению к ответственным и самостоятельным ролям. Проверенным и доказанным следует считать именно противоположное: ребенок одновременно стремится и к игре, и к учебе, и к развлечению, и к работе, и к свободе, и к выполнению обязанностей, и к тому, чтобы им руководили, и к самостоятельности, и к тому, чтобы его защищали, и к принятию на себя ответственности. Однако ребенок «требует» от тренера, чтобы последний нашел настоящую и полную меру согласованности всех этих стремлений. Помимо высоких профессиональных и педагогических вмешательств тренера, необходимо, чтобы работа с самы-

ми юными спортсменами включала в себя и определенные организационные действия, облегчающие развитие активных и творческих потребностей самих баскетболистов. Так, участие мальчиков и девочек в руководстве школами баскетбола является первой фазой развития в деле их включения в выполнение профессиональных и общественных функций.

Организованные общественные структуры игроков в команде и клубе (активы самоуправленческих и общественно-политических организаций) тренер обязан поощрять и оказывать им активную поддержку.

Будучи уже взрослыми, представители команд должны играть активные роли во всех форумах клуба по той простой причине, что в связи с их местом и ролью в клубе, уровнем профессиональных познаний, уровнем социальной зрелости и с их включением в общественную деятельность они должны получить места в совете специалистов, на конференциях и в исполнительном органе каждого клуба.

Несмотря на то что написанное выше об отборе команд выражено в качестве ознакомления с общими и принципиальными вопросами по этой теме, а не в качестве всеобъемлющего научного труда, мы позволим себе попытаться дать сжатое резюме:

— ввиду того что для развития полной игровой зрелости в большинстве случаев необходимо 5—8 лет специализированных тренировок, нам кажется оптимальным, когда большинство игроков в отобранной команде будет находиться в границах одного возрастного периода, т. е. когда в команде, в которой 15 баскетболистов, 10 будут в возрасте от 18 до 27 лет, 3 — в возрасте от 15 до 18 лет и 2 — старше 27 лет. Полная однородность команды в отношении возраста игроков не является ее преимуществом, а с точки зрения обновления состава команды она даже нежелательна. Носителями игры являются молодые игроки. Опыт старших и спортивный пыл самых юных игроков вносят необходимое качественное дополнение в игру команды;

— невзирая на специфику основных тактических стремлений команды, будет оптимальным, если ее технико-тактический профиль таков: весьма солидная и разносторонняя техническая подготовка игроков, в тактике защиты должна быть достигнута подчеркнутая однородность всех индивидуальных действий, в то время как в тактике нападений должна быть достигнута синхрони-

зация различных индивидуальных действий. Иными словами, сила нападения должна достигаться различными, а сила защиты примерно одинаковыми технико-тактическим приемами, выполняемыми игроками. В связи с такими требованиями к тактике нападения в команде не должно быть одновременно двух одинаковых игроков;

— в команде должно быть по меньшей мере 3 игрока, представляющих по своим игровым и спортивным качествам носителей игры всей команды, и хотя бы еще 5 игроков, которые могут успешно влиться в такой игровой ансамбль. Не более 2 игроков должно быть с подчеркнута специализированной ролью, т. е. обладающих узким технико-тактическим репертуаром, и 5 игроков, являющихся в большей степени перспективными, чем такими, которые могут быть равноценной заменой играющим. Такая конструкция, естественно, весьма схематична, и ее не следует понимать как обязательную. Не надо бояться более глубоких и радикальных изменений структуры, если для этого имеются достаточные основания;

— оптимально отобранная команда должна иметь в своем составе хотя бы одного игрока — аса;

— команда не может, не платя за это высокую цену, терпеть более 2 игроков, сильно отличающихся по психофизиологическим качествам от обычного «профиля» баскетболистов;

— команда также не может терпеть более 2 игроков, показывающих выраженную тенденцию к поведению доминирования, а также не может терпеть более 2 игроков, обладающих выраженно низкой соревновательной устойчивостью;

— команда не может в течение продолжительного времени терпеть нездоровое соперничество между любыми ее членами или иметь игроков, поведение которых сильно и в течение длительного времени отклоняется от спортивных норм и правил честной игры. В команде не следовало бы оставлять игрока с неприемлемыми и вредными привычками (алкоголь, табак);

— роль капитана команды и роль организатора игры можно доверить одному игроку. Однако этой цели не следует добиваться любой ценой, а особенно этого нельзя навязывать команде, в которой разыгрывающий не обладает надежными качествами вожака. Помимо этих двух видов руководства («руководитель игры» и «руководитель команды»), весьма неблагоприятно вводить любое другое неформальное руководство. Конечно же, это не исключает весьма желательные формы, при которых

другие игроки являются организаторами и носителями различных общественных, внеспортивных, восстановительных и других видов полезной деятельности и полезных инициатив;

— структура авторитета и тип руководства определяются тренером. Они являются равнодействующей его профессиональных пониманий и структуры его личности. Нежелательно, чтобы тренер пытался проводить какие-либо изменения в стиле руководства командой, если он как специалист и как личность их не принимает полностью. С другой стороны, тренер обязан постоянно приспосабливаться, совершенствоваться и обогащать свой стиль руководства командой, придавая ему всегда формы, не подчеркивающие его личность, а привлекающие внимание к его задачам, обязанностям и ответственности. Тренер обязан уважать своих игроков как личности, а помимо того, и как сотрудников;

— сплоченность команды в огромной мере зависит от групповой идеологии. Она охватывает не только команду, но и весь клуб. Роль тренера в создании, поддержании и обогащении групповой идеологии очень значительна.

ОТБОР КОМАНДЫ И РУКОВОДСТВО ЕЮ ВО ВРЕМЯ ВСТРЕЧИ

Руководство командой во время встречи является наиболее окончательным и наиболее оперативным видом отбора. Роль тренера как специалиста и руководителя в период руководства командой во время ее игры принимает особую форму.

Встреча начинается не с подкидывания мяча. В действительности она начинается уже в начале микроцикла, предшествующего встрече, а интенсивное чувство соревнования и противника начинает достигать своей кульминации за несколько часов до встречи. Поэтому для успешной деятельности команды в ходе встречи огромное значение имеет то, чтобы предстартовые состояния игроков были доведены до оптимального уровня. Это не только включает в себя качество психофизиологической подготовленности игроков, а следовательно, «стартовое напряжение» в узком значении этого слова, но и подразумевает более широкий аспект психологических, волевых и моральных потенциалов. Поэтому мы считаем, что более обоснованно будет говорить о мобилизационной готовности, подразумевая под этим выражением оптимальное сочетание всех компонентов, имеющих значение для успешного проведения встречи.

Тренер всегда ставит перед собой цель подготовить своих игроков и команду таким образом, чтобы они могли подавляющую часть своих кондиционных качеств (физическая подготовленность) и своих умений (техническая и тактическая подготовленность) трансформировать в успешный результат. Сразу же следует сказать, что это удастся очень немногим командам. Конечно, бывают случаи, когда команда свои возможности полностью отражает результатом встречи, и даже случается, что она превосходит свои реальные возможности, но гораздо чаще команда в состоянии проявить лишь часть своих возможностей. Мы считаем, что качество мобилизационной готовности одно из самых важных при трансформировании потенциала команды в конечный исход встречи. Мобилизационная готовность тренера по меньшей мере так же важна, как и мобилизационная готовность команды.

Игроки, пусть даже интуитивно, чувствуют уверенность тренера в легкой победе над более слабым противником, и очень легко и быстро эта уверенность переносится и на команду. Впрочем, и сами тренеры не отрицают того, что для них бывает весьма трудно увеличить степень соревновательной мотивации и готовности своих игроков, когда они сами считают, что победа их команды является только «делом техники».

И наоборот, тренеры, ответственно готовящиеся к каждой встрече с соперником, не будут иметь слишком больших проблем в деле мобилизации и привлечении к работе своих учеников, вызывая при этом уважение к сопернику (хотя бы уже потому, что каждый противник начинает встречу даже против самого большого фаворита с желанием одержать победу, а не только с желанием «провести матч»).

В зависимости от ситуации, положения в команде, силы противника, значимости встречи и других обстоятельств тренер определяет различное по продолжительности время, которое вместе все игроки проводят перед встречей (1—2 часа. В исключительных случаях это время может составлять и несколько часов, если при этом предвидится совместный обед и отдых). Одна из главных целей сбора всей команды перед встречей состоит в том, чтобы, используя подходящий выбор спортивно-педагогических и психолого-педагогических воздействий, достигнуть наивысшей степени мобилизационной готовности. Тренер использует различную информацию, которую получает в результате системати-

ческих наблюдений за своими учениками. Сюда может относиться:

— оценка их прихода в договоренное время (приходят ли одни, парами, группами, ранее назначенного срока, после назначенного срока...);

— оценка их взаимоотношений (в разговорной и неразговорной формах);

— оценка их двигательного и «вегетативного» поведения.

Тренер обращает внимание на признаки торможения двигательного поведения («застывшая стойка», подавленное состояние, обедневшая и вялая двигательная деятельность вместе с застывшей и сниженной мимикой и жестикуляцией). В сфере вегетативных функций он должен обращать внимание на следующие в достаточной мере надежные показатели стартовой напряженности: пульс в состоянии покоя, потливость, расширение зрачков, ощущения «сухости во рту» или сильная жажда, необходимость в мочеиспускании или реже дефекации.

Наблюдение за поведением игроков дает возможность тренеру немедленно принять необходимые меры, применяя педагогические и психологические воздействия. Так, во время краткого собрания перед встречей в раздевалке тренер пользуется случаем, чтобы перед командой поддержать, подбодрить или уменьшить чувство ответственности у испытывающего слишком большое напряжение игрока или подчеркнуть чувство ответственности и обязанности у слишком расслабившегося игрока. В течение короткого, но весьма насыщенного индивидуального контакта с игроком тренер дает ему соответствующие словесные указания, иногда подчеркивая, иногда «разделяя», а иногда и принимая на себя ответственность за результат, который покажет данный игрок. В зависимости от ситуации и качества мобилизационной готовности всей команды тренер определяет продолжительность разминки, которая может составить 20, 30 и даже 40 мин до начала встречи. Нагрузки в ходе разминки он назначает индивидуально, дозируя желательные формы сотрудничества между игроками, а также определяет долю собственного участия в проведении упражнений во время разминки.

Выбор стартового состава в значительной мере зависит от данных наблюдения за поведением игроков и их предстартовым состоянием. В большинстве случаев неоправданно сообщать стартовый состав за несколько часов или за день до встречи и даже в раздевалке перед

выходом на разминку. Однако когда речь идет о дебюте очень молодого игрока, ему необходимо сообщить заранее о том, что он будет находиться в стартовом составе.

При определении стартового состава, равно как и основного состава (состав, который на себе несет главное бремя встречи), главное — это не подчеркивать в слишком большой мере, но в то же время и не преуменьшать роли ни одного из членов команды. Иными словами, поскольку мы хотим достичь весьма высокой степени мобилизационной готовности всех 12 или 10 игроков, мы не имеем права делить команду на «состав» и «скамейку». Поэтому мы не признаем и термина «первый состав», так как он зависит не только от ситуации в данный момент, но и главным образом от спортивной формы игроков и, конечно, от тактического плана. Выделять так называемый «первый состав» — это значит допускать педагогический промах, потому что в этих случаях нарушается желаемая мотивация и у игроков, считающих себя «членами первого состава», и у игроков, которые начинают чувствовать себя эдакими «зрителями», не имеющими истинных шансов участвовать в игре.

Стартовый состав нередко является лучшей возможностью для введения самых молодых игроков в атмосферу соревновательных нагрузок, так как в таких обстоятельствах молодой игрок получает возможность выполнять свою роль с максимальным напряжением сил и с необходимой степенью ответственности. Соревновательное напряжение молодого игрока в таких условиях «защищено» от слишком большой ответственности, так как его игра в конечном счете не будет иметь решающего значения в случае неблагоприятного исхода встречи. В условиях солидного спортивного воспитания более опытных игроков участие молодого игрока в стартовом составе может для всей команды иметь немалое положительное значение.

Есть тренеры, которые часто вводят в игру молодых игроков, да и дебютантов «по необходимости», т. е. больше в силу сложившихся обстоятельств, чем по заранее подготовленному плану.

Александр Николич, Владимир Параносич
ОТБОР В БАСКЕТБОЛЕ

Заведующий редакцией *А. Ю. Гринштейн*. Редактор *Н. С. Новожилова*. Художник *В. Б. Исаева*. Художественный редактор *В. А. Галкин*. Технический редактор *О. П. Жигарева*. Корректор *В. К. Янковская*. ИБ № 1471. Сдано в набор 02.02.84. Подписано к печати 21.05.84. Формат 84х108/32. Бумага тип. №2. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 7,56. Усл. кр.-отг. 7,78. Уч.-изд. л. 8,36. Тираж 25000 экз. Издат. № 7093. Зак. 121. Цена 55 коп. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421. Москва, Каляевская ул., 2.7. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014. Ярославль, ул. Свободы, 97.

ОТБОР В БАСКЕТБОЛЕ

В условиях постоянно растущей конкуренции в спорте повышается значение отбора перспективных юношей и девушек в спортивные коллективы.

Авторы данной книги — известные специалисты из Югославии, один из которых бывший игрок национальной команды, тренер А. Николич, а другой доктор медицинских наук, психолог В. Параносич — рассматривают комплекс психофизических средств и методов, используемых в практике отбора баскетболистов.

