

ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ И ЭЛЕМЕНТОВ ИНТЕГРАЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Н.Г. Соколов, А.Л. Вавилов

При разработке средств и методов тренировки командных действий с учетом необходимости содействовать формированию определяющих успех компонентов интеграции команды использовались данные спортивных психологов (Загайнов Р.М., 1984; Мальчиков А.В., 1987; Родионов А.В., Воронова В.И., 1989), ведущих тренеров (Гомельский А.Я., 1987, 2002; Knight B., 1977) и собственный опыт работы. При этом был сформулирован ряд ведущих методических принципов и подходов при осуществлении такой работы (таблица 1).

Мы говорим о принципах, поскольку следование им закономерно повышает успешность формирования командных взаимодействий и содействует эффективному становлению деловой интеграции игроков команды. Мы говорим о методических подходах, поскольку предлагаемые способы воздействия отвечают определению: «Методический подход представляет собой совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития». (Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов, 1999)

Таблица 1

Методические принципы и подходы к формированию командных взаимодействий, содействующие эффективному становлению деловой интеграции игроков команды

Повышение мотивации игроков команды	Повышение осмысленности выполняемых заданий	Повышение адекватности тренировочных и соревновательных условий
-положительные эмоции на тренировке; -оценка личного вклада в командную деятельность; -количественные игровые цели	-преемственность в подборе упражнений; -самостоятельность мышления; -мысленная тренировка игровых взаимодействий	-моделирование игровых условий; -состязательность тренировочных заданий; -оптимальная трудность тренировочных заданий

Первый принцип может быть определен как принцип повышения мотивации игроков команды. Для реализации этого принципа используется ряд методических подходов:

- *наличие положительных эмоций в тренировочном процессе.* А.Я. Гомельский писал: «Без этого не будет веселого, боевого настроения ни в повседневной жизни, ни в тренировочной работе, ни в матче, не проявится вера в свои силы, в успех коллектива» (1985; С. 78). Положительные эмоции при выполнении упражнений формируются разными способами. Например, игроки получают удовольствие при выполнении упражнений на развитие реакций (типа «следуй за лидером»), если лидер будет придумывать собственные неожиданные действия. Иногда проигрывание музыки или присутствие зрителей во время тренировки способствует достижению этой цели;

- *оценивание личного вклада каждого игрока в усилия команды.* Наш опыт обязательных расчетов коэффициента эффективности игровых действий (коэффициент Г. Сэндса в модификации Е.Р. Яхонтова, 1977) после каждой игры и вывешивания этой информации на стенде в спортивном зале университета свидетельствует о высокой значимости такого подхода для формирования оптимальной мотивации игроков к тренировочной и соревновательной деятельности. Любопытно, что вначале ряд игроков скептически относился к этой информации, демонстрируя внешне, по крайней мере, свое безразличие. Вскоре, ревнивые вопросы и споры относительно получаемых оценок стали свидетельством заинтересованности этих игроков в результатах оценивания своего вклада в командные усилия;

- *постановка количественных игровых целей.* Этот подход был позаимствован у Бобби Найта (Knight B., 1977). Имеется в виду установление количественных критериев для нападения команды (броски с игры – 52%; штрафные броски – 80%; потери – не больше 10 на команду), для защиты (не дать сопернику набрать больше 65 очков за игру; не дать сопернику превысить 42% результативности в бросках с игры; не дать ни одному из игроков соперника набрать больше 20 очков; заставить соперника сделать 24 потери) и постановка комбинированных целей (забить первыми в каждой четверти игры, забрать не менее 58% всех отскоков, сфолить не больше 16 раз, сделать на 12 бросков больше, чем соперник). Второй принцип был определен как принцип повышения осмысленности выполняемых заданий. Реализация этого принципа предполагает использование следующих методических подходов:

- *преемственность в подборе упражнений.* Выполнение более трудных, чем требует игра, упражнений является одним из способов использования этого принципа. Например, можно заставить игрока играть в защите в утрированно низкой стойке, удерживая руки за спиной. Это вынуждает его передвигаться быстро, как только можно. Или можно потребовать, чтобы нападающие играли только слабой рукой, чтобы дать преимущество защите. В упражнениях для совершенствования нападения тренер может чередовать уровень активности защиты, от пассивной на первой неделе к обычной на второй и прессингу на третьей;

- *самостоятельность мышления.* Использование двух мячей в упражнении для совершенствования передач в парах заставляет игроков думать, как и в какой момент сделать передачу, чтобы избежать потери мяча. Они могут передавать мяч снизу-вверх или со стороны на сторону, проявляя при этом самостоятельное мышление. Для реализации этого принципа идеально подходит выполнение упражнений в описанном выше импровизированном нападении по установленным правилам;

- *мысленная тренировка игровых взаимодействий.* Мысленная тренировка осваивается игроками сначала под руководством тренера во время тренировки, а затем хорошо мотивированный игрок может проводить ее самостоятельно в любое время. Мы нашли, что особенно полезно в условиях учебно-тренировочного сбора и в период соревнований проводить ее в постели перед сном. С одной стороны, имея в виду мысль И.М. Сеченова о том, что осознанные движения являются продолжением деятельности коры головного мозга, мысленная тренировка в этих условиях помогает совершенствовать наши командные взаимодействия, а, с другой, она устраняет возможную излишнюю тревожность игрока. Третий тип был определен как принцип адекватности тренировочных и соревновательных условий. Для его реализации предлагаются следующие методические подходы:

- *моделирование игровых условий.* Этот подход предусматривает соблюдение всех атрибутов официальной игры при проведении учебных игр во время тренировочных занятий - судейство, ведение официальной статистики. Броски с сопротивлением более эффективны, с этой точки зрения, чем без сопротивления. В соответствии с этим подходом упражнения должны быть организованы таким образом, чтобы в них всякий раз моделировались игровые ситуации оказания сопротивления. Одним из важных моментов, требующих постоянного выполнения упражнений, является нападение против зонной защиты;

- *состязательность тренировочных заданий.* Использование секундомера для регистрации коротких интервалов времени, во время которых два или три игрока стремятся быстрее выполнить задание, является одним из средств реализации этого подхода на практике. Например, упражнение в бросках, при выполнении которого игрок должен сделать пять бросков в прыжке с линии штрафного броска при сопротивлении в течение 30 секунд, полностью отвечает требованию соревновательной концепции при выполнении баскетбольных упражнений;

- *оптимальная трудность тренировочных заданий.* Это, пожалуй, - самый важный, но и самый трудный для осуществления подход. Именно в силу значения слова

«оптимальный». Чтобы получить тренирующий эффект, тренер должен нагружать игроков, но он не должен переусердствовать в тренировочных нагрузках. Тем не менее, Бобби Найт советует передвигаться на полной скорости, не ходить пешком, избегать простоев при смене упражнений.

Все тренеры понимают важность упражнений. Осознание названных принципов, на наш взгляд, помогает повысить их эффективность, а создаваемая при этом психологическая атмосфера положительно сказывается на развитии деловой интеграции членов команды, превращая ее, по словам руководителя специализации «спортивная психология» СПб ГУ В.К. Сафонова, из группы в коллектив. В своем интервью журналу «Планета баскетбол» он отметил: «Деятельность любой группы спортсменов может быть или коллективной, или совместной. В первом случае идет простое арифметическое суммирование результатов каждого из спортсменов, во втором имеет место некий кумулятивный эффект, и результат усилий игроков значительно превышает простую сумму их потенциалов»

Проверка этого предположения осуществлялась в ходе опытной работы с командой баскетболистов Вятского государственного гуманитарного университета, участницы чемпионата Студенческой баскетбольной лиги России и Северо-запада России.

Представляется, что следование сформулированным выше принципам существенно ускоряет процесс перевода характера деятельности команды из коллективного в совместный.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гомельский, А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. – 2-е изд., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
2. Гомельский, А.Я. Докажи правоту победой / А.Я. Гомельский. – М. : Сов. Россия, 1987. – 160 с.
3. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. – М. : Фаир-Пресс, 2002. – 352 с.
4. Загайнов, Р.М. Психолог в команде : из дневника психолога / Р.М. Загайнов. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
5. Мальчиков, А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой / А.В. Мальчиков ; Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск : [б.и.], 1987. – 81 с.
6. Родионов, А.В., Воронова В.И. Психологические основы подготовки баскетболистов / А.В. Родионов, В.И. Воронова. – Киев : Здоров'я, 1989. – 135 с.
7. Яхонтов, Е.Р. Шкала Сэндса // Спортивные игры. – 1977. – № 5. – С. 32.
8. Теория и методика физической культуры (курс лекций) : учебное пособие / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 1999. – С. 59-60.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕМОДЕЛИРОВАНИЯ СЕРДЦА У СПОРТСМЕНОВ

А.С. Солодков, А.Х. Талибов

Ремоделирование сердца представляет собой комплексное изменение его структуры, функций и включает в себя увеличение массы миокарда, дилатацию полостей и изменение геометрических характеристик желудочков. Ремоделирование левого желудочка возникает при трансмуральном инфаркте миокарда и заключается в двух патологических изменениях. Происходит увеличение зоны некроза в результате истончения некротизированного участка миокарда. Одновременно избыточная нагрузка на миокард ведёт к его компенсаторной гипертрофии и может провоцировать дальнейшее нарушение сократительной функции левого желудочка. На его возникновение влияют несколько факторов: 1) периферическое сопротивление сосудов (чем оно выше, тем