

*Ваиляев Б. Ф., Дятлов Д. А., Сазонов И. Ю., Доронин А. И.*

## ПРОТИВОРЕЧИЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Современные условия и требования к спортивной деятельности изменяют соотношение физических нагрузок и их энергообеспечение. При этом в методике тренировки наблюдается диспропорция в объёмах, интенсивности, содержании движений и двигательных действий в тренировочных нагрузках практически на всех этапах подготовки спортсмена в аспекте их природо- и культуросообразности. В результате нарушается развитие человека в спорте, снижается уровень его достижений.

**Ключевые слова:** *спорт, физическая культура, специализация, физическое совершенствование, спортивная деятельность, спортивное мастерство, здоровье.*

Современный спорт отличает всё более скоростно-силовой характер двигательной деятельности и удлинение соревновательных периодов с соответственным укорочением подготовительных. В значительной мере этому способствуют коммерциализация и политизация спорта, требующая зрелищности и результата любой ценой. Современные условия предоставляют широкие возможности для тренировочной и соревновательной деятельности, которые прежде были невозможны или просто не применялись, например, конькобежцами летом на искусственном льду. Ранние отборы и необходимость длительного удержания спортивной формы создают сложнейшие методические проблемы спортсмену и тренеру. Например, стадия плей-офф в спортивных играх. В результате неизбежно возрастающей специализации в спектре физических нагрузок у спортсмена остаётся всё меньше времени на кондиционную подготовку, и тренеры вольно или невольно пытаются решить проблемы физического развития в специализированных или специальных упражнениях. Это удаётся далеко не всегда. К тому же специальная подготовка выполняется, как правило, с повышенной интенсивностью, что больше направлено на реализацию потенциала, нежели к его созиданию.

Всё это приводит к тому, что спорт всё менее становится средством развития человека, и в спорте человек является средством для достижения иных целей, что противоречит категорическому императиву Канта.

Анализ проблемы. Спорт демонстрирует нам красоту совершенных движений гармонично развитого тела спортсмена, проявления личности в состязательных двигательных действиях в преодолении себя, соперников, сил природы. Однако в некоторых видах спорта соревновательная деятельность внешне представлена весьма незаметными движениями и действиями, и значим только итоговый формализованный результат. Но чтобы его достичь, безусловно, необходима разносторонняя подготовленность. Исходя из этого, очевидно различие соотношения общефизических, специализированных и специальных упражнений в отдельных видах спорта. И именно здесь зачастую возникает противоречие специализации физическому совершенствованию.

Профессиональный спорт и спорт высших достижений родом из массового детско-юношеского спорта, в котором изначально должно преобладать физическое совершенствование как условие развития человека. Тем не менее, как и у «взрослых», в детско-юношеском спорте на всех этапах подготовки жёстко требуется спортивный результат, что подталкивает тренера к ранней специализации и форсированию подготовки. Но практика спортивного онтогенеза показала, что это неразумно. Сам ритм жизни задан генотипом. «Опережающее обучение» всего лишь означает, что какое-то событие (работа) приобретает ведущее значение в пределах данного педагогического акта на данной стадии процесса индивидуального развития. Что касается объёмов и тем-

пов этого развития, – здесь, вероятно, можно что-то «напережать». Форсированный режим спортивного онтогенеза не выводит на высший уровень спортивных достижений, ибо нарушает естественный ритм жизни» [6]. Вышесказанное свидетельствует о противоречии спортивной специализации физическому совершенствованию на разных этапах спортивной подготовки.

В. И. Столяров (1996) отмечает, что «основная ценность спорта для человека заключается не в том, что здесь можно наблюдать и проявить жестокость, агрессивность, грубую физическую силу, заработать деньги, а в том, что спорт – игровая деятельность, предоставляющая огромные возможности для духовного и физического совершенствования человека, гармоничного развития личности, проявлений высокой нравственности, эстетики, творчества, чисто человеческого (неформального) общения, гуманного отношения людей друг к другу и к природе» [7]. Не соглашаясь с определением, что «спорт – игровая деятельность», подчеркнём вместе с автором значимость занятий спортом для физического совершенствования.

Физическая культура личности как потребность и способность индивида к максимальной самореализации детерминирует физическое совершенствование, которое является человекоразвивающей деятельностью и должно продолжаться в течение всей жизни, и тем более в спорте. Казалось бы, регулярная физическая активность спортсмена создаёт предпосылки для физического совершенствования. Однако Н. Н. Визитей (2008) обоснованно подвергает сомнению, что «...спорт высших достижений является одним из наиболее эффективных средств развития и совершенствования физической культуры человека» [3]. Напротив, на практике с ростом спортивного мастерства физическому совершенствованию уделяется всё меньше внимания.

Тренеры, нацеливаясь только на спортивный результат, напрасно не рассматривают физическое совершенствование как целенаправленный процесс развития личности. Специализация двигательной деятельности, возрастающая с ростом спортивного мастерства, на фоне пренебрежения культу-

рологических ценностями создаёт диспропорции в формировании и развитии спортсмена, меняет отношение спортсмена к двигательной деятельности и собственному здоровью.

Снижение уровня культуры быстро приведёт к снижению уровня спортивных результатов. В методике подготовки время от времени появляются следующие идеи: «для того, чтобы бегать, надо бегать» или «для того, чтобы играть, надо играть». Авторам подобные идеи представляются кратчайшим путём к достижению вершин в избранном виде спорта. При этом упускается из виду, что в основе высокого спортивного достижения лежит физическое совершенство, достигаемое разносторонней подготовкой, следовательно, и большим разнообразием применяемых физических упражнений.

Последствия проблемы. В аспекте наиболее, по нашей оценке, значимых для спортивной подготовки критериев физического совершенства, а именно: гармоничное развитие всех групп мышц, функциональную подготовленность, и, как это ни парадоксально, владение жизненно важными двигательными умениями и навыками, отметим пренебрежение физическим совершенствованием, что прослеживается в следующем:

1. На практике тренеры недооценивают значимости силовой подготовки для формирования гармоничного тела, заботясь только о развитии силы, при этом необоснованно отождествляя силу собственно мышечных напряжений (биологическая величина) с силой специальных для своего вида спорта движений (физическое качество), не рассматривается силовая тренировка как эффективная для восстановления. Современные условия спортивной подготовки предлагают широкий спектр движений на специально сконструированных тренажёрах. Значительная часть из них, создавая условия для желаемых мышечных напряжений, задаёт траекторию движения частей тела спортсмена. В результате сводятся к минимуму взаимосвязи мышечных напряжений с регуляторной функцией центральной нервной системы. К этому следует добавить недостаточность в тренажёрных залах проприоцептивной информации (от органов чувств), сопровождающей движение. По-

скольку все физические качества проявляются в конкретном движении человека, эффективного развития физических качеств не происходит.

В качестве примера приведём упражнение на развитие мышц брюшного пресса, выполняемого хоккеистом. В положении лёжа на спине, выполняется одновременный подъём рук и ног. При этом напрягаются мышцы брюшного пресса. Когда спортсмену предложили делать то же самое, сидя на мягкой большой полусфере (фитболе), то сначала спортсмен не смог удерживать равновесие, заявив, что сделать это невозможно. Затем ему удалось выполнить упражнение за счёт игры напряжений мышц брюшного пресса при удерживании равновесия в силовой нагрузке. При этом спортсмен отметил и более значительную нагрузку на мышцы в этом упражнении, что в совокупности с активизацией нервно-мышечной регуляции обеспечило его эффективность. Таким образом, целесообразно выбирать упражнения, наряду с мышечными напряжениями, максимально активизирующие деятельность центральной нервной системы.

Надо сказать, что большая часть силовых упражнений на приведённой в примере тренировке хоккеистов проводилась на тренажёрах, хотя более целесообразно было бы применить упражнения с собственным весом, с партнером, с отягощениями в целостных разнообразных движениях тела, что широко в своё время применял знаменитый тренер Анатолий Тарасов. Для эффективного выполнения силового приёма хоккеист должен не только без волевого контроля регулировать напряжения своего тела, но и максимально использовать в свою пользу силы, возникающие при действиях соперника. Однако когда мы предложили с помощью специалиста по греко-римской борьбе научить хоккеистов в единоборствах «чувствовать соперника», тренер по хоккею отказался.

Несовершенство нервно-мышечной регуляции при значительных мышечных напряжениях приводит к травмам.

2. Не принимается во внимание значимость функциональной подготовки, что приводит к скованности внешнего дыхания, невысокой способности к потреблению ки-

слорода, к неразвитости или даже патологии сердечно-сосудистой системы и увеличению жировой массы. Так В. П. Губа и С. Л. Скорович (2012) отмечают: «Примечателен факт, что у игроков, представляющих молодёжные мини-футбольные команды, отмечен более высокий «респираторный потенциал» по сравнению с квалифицированными спортсменами» [5]. В наших исследованиях из 14-ти высококвалифицированных игроков в мини футбол у 12-ти отмечается нарушение паттерна внешнего дыхания, из шести мастеров спорта по боксу пять имеют недостаточный резерв вдоха, либо сниженную жизненную ёмкость лёгких. Неразвитость функции внешнего дыхания мы отмечаем и у представителей циклических видов спорта: лыжников, конькобежцев. У последних особенно заметно снижение резерва вдоха и жизненной ёмкости лёгких, что объясняется спецификой посадки конькобежца.

Специфика двигательной деятельности в избранном виде спорта формирует и тип энергообеспечения. Так у хоккеистов мы отмечаем активизацию гликолиза при работе умеренной мощности, что свидетельствует о недостаточности окислительных процессов. Эти особенности, как мы считаем, у спортсменов сформировались под воздействием тренировочных нагрузок. Хроническое состояние кислородного долга ведёт к значительным напряжениям функциональных систем, прежде всего сердечнососудистой системы, и исчерпанию адаптационных ресурсов. Особенно страдают от этого юные спортсмены. А у взрослых хоккеистов мы отмечаем гипертонические состояния, гипертрофию миокарда и брадикардию.

3. Возрастающая специализация при росте спортивного мастерства ограничивает арсенал движений, их однообразие, в том числе и по энергообеспечению, противоречит гармоничному развитию спортсмена. К тому же появляются рекомендации осуществлять силовую, функциональную подготовку, а также восстановительные тренировки в специальных средствах.

Бедная палитра доступных спортсмену движений и двигательных действий, при их богатстве в широком круге видов спорта, ограничивает спортсмена в росте его мас-

терства. Нам приходилось наблюдать восстановительную тренировку квалифицированных конькобежцев в игре в волейбол. Спортсмены были не в состоянии не принять подачу, не сыграть на три паса и большинство просто стояло на площадке. Разумеется, цель тренировки не достигалась.

При тестировании квалифицированных хоккеистов с мячом выяснилось, что они просто не умеют правильно бегать и приземляться в глубокий сед при прыжках в длину. Таким образом, объективно оценивать уровень физических качеств было просто невозможно.

На силовой тренировке квалифицированные хоккеисты поднимали штангу с согнутой спиной в поясничном отделе. Заметим, что в такой позе тяга штанги 50 кг создаёт давление на край межпозвонкового диска до 630 кг, что неизбежно приведёт к травме или заболеванию позвоночника [9].

4. В результате невысокой личной физической культуры спортсмены, тренеры, да и врачи тоже, зачастую предрасположены к применению допингов, пренебрегают активным восстановлением и общефизической подготовкой. Велика вера в «чудодейственные таблетки» в красивой упаковке. Но спортсмена таблетками не создашь. Не отрицая значимость фармакологической поддержки спортсмена, успешно формировать его во всех отношениях возможно только лишь через рациональную двигательную деятельность.

5. Нерациональные физические нагрузки приводят и к искажению личности. Так способного 12-летнего хоккеиста тренеры ставили играть как в свою смену, так и в другие, а также выставлять на игры со старшим возрастом. Мальчик был признанным лидером, но нагрузки были для него непосильными, и он был вынужден изворачиваться, чтобы не «потерять лицо». В результате при психологическом тестировании была отмечена лживость. Отец подтвердил, что ребёнок стал часто его обманывать.

6. В конечном счете, отсутствие гармонии в физических нагрузках приводит как к снижению спортивных результатов, так и к нарушению здоровья. В наших исследованиях лыжники-юниоры форсировали подготовку, мотивируя свои действия ранним отбором на

первенство России. В результате снизился уровень функциональной подготовленности.

Пути разрешения проблемы. Опора на физическое совершенствование в спорте обусловлена телесностью человека, самым естественным образом соединяющей в единое целое социальное и биологическое начала в человеке. «При этом подразумевается не только естество человека само по себе, но и его преобразованное, «благоприобретённое» состояние, которое возникает не взамен естественно-природного, а в дополнение к нему вследствие социокультурного бытия «человека телесного» [1].

«Широкие и далеко не полностью использованные возможности совершенствования физического развития человека основываются на целом ряде особенностей филогенеза человека. Наибольшее значение имеют в этом отношении три кардинальных биологических отличия человека от животных: неспециализированность организма, наличие, кроме общебиологического, собственно человеческого метода стимуляции работоспособности и затяжной, открытый внешним влияниям период детства» [4].

Это является основанием для следующего:

1) «неисчерпаемость ресурсов спортивной техники и практически бесконечные возможности её совершенствования;

2) всёвозрастающее значение эстетического начала в спорте, проявляющееся наряду со своеобразной «технизацией» спорта, то есть всё более широким использованием технических приспособлений, орудий и тренажёров в тренировке.

Обе эти особенности современного спорта, тесно связанные между собой, основываются на присущем лишь человеку богатстве не жёстко закреплённых двигательных координаций» [4].

И. А. Аршавский (1982), сформулировав положение (концепцию «энергетического правила мышц») об особом значении скелетной мускулатуры для формирования биологических преимуществ организма человека, подчеркивал необходимость регулярной физической тренировки в течение всей жизни при обязательном условии её разносторонности. Принципиально для понимания методики подготовки спортсмена

то, что «даже значительное развитие двигательной функции в одном каком-либо направлении без параллельного улучшения других сторон физической не отражается на общей реактивности организма. В то же время даже небольшое, но разностороннее увеличение физической подготовленности проявляется улучшением самых различных реакций организма. Иначе говоря, рост физической подготовленности, характеризующийся узкой специализацией двигательной функции, не ведёт к улучшению общих адаптационных реакций организма, всего уровня его приспособленности к условиям мышечной деятельности».

Таким образом, далеко не каждая тренировка, даже если она повышает какую-то сторону подготовленности, способствует физическому совершенствованию спортсмена. Следовательно, «одностороннее, хотя и на высоком уровне, развитие физических качеств неминуемо ведёт к ограниченности технико-тактических навыков и в конечном итоге к нестабильным результатам» [4].

Необходимость гармоничного физического развития упоминалась ещё Н. А. Фоминим и В. П. Филиным в 1972 году: «Установлено, что максимальное развитие какого-либо качества, определяющего спортивный результат, возможно лишь на фоне оптимального совершенствования других качеств» [8].

Наконец, правильно усвоенная потребность в неспециализированном, то есть всестороннем, гармоничном развитии человека, особенно в периоде его роста и развития, представляет собой ещё далеко не полностью реализованные резервы физического совершенствования [4].

#### **Выводы**

1. В спорте на разных уровнях в значительной мере утрачен смысл понятия «физическая культура».

2. Существует противоречие спортивной специализации физическому совершенствованию, детерминированное узким спектром специальных упражнений, необходимых для точной наработки движений в избранном виде спорта, с одной стороны, и разнообразием упражнений, необходимых для

физического совершенствования, с другой стороны.

3. Практически на всех этапах спортивной подготовки, с начального до высшего мастерства, имеются методические сложности, детерминированные противоречием специализации, физического совершенствования.

4. Преодоление противоречия спортивной специализации физическому совершенствованию возможно на основе культурологического понимания телесности человека.

5. Устранение противоречия спортивной специализации физическому совершенствованию повышает эффективность спортивной деятельности и сохраняет здоровье спортсмену.

6. Всестороннее развитие личности в гармоничной спортивной деятельности является неисчерпаемым резервом роста спортивного мастерства и физического совершенства, тем не менее, на это далеко не в полной мере обращают внимание специалисты по спортивной подготовке.

#### **Список литературы**

1. Акчурина, Б. Г. Телесность как проявление человеческого потенциала и как валеологическая ценность / Б. Г. Акчурина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 50-52.
2. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы индивидуального развития / И. А. Аршавский // Физиология человека. – 1979. – № 5.
3. Визитей, Н. Н. Физическая культура и здоровье спортсмена (философско-антропологический аспект проблемы) / Н. Н. Визитей // Теория и практика физической культуры. – 2008 – № 2. – С. 3-8.
4. Губа, В. П. Резервные возможности спортсменов : монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М. : Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Губа, В. П. Определение и анализ эффективности потенциальных возможностей высококвалифицированных игроков в мини-футбол (футзал) на основе комплексной диагностики функциональных показателей / В. П. Губа, С. Л. Скорович // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 61-63.

6. Наталов, Г. Г. Принц крови и Золушка педагогики (посвящается кафедре педагогики РГУФКа, которая учила и учит нас, куда и как вести детей) / Г. Г. Наталов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 9. – С. 7-15.

7. Столяров, В. И. Понятийный кризис в науках о физической культуре и спорте: показатели, причины и пути преодоления /

В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 59-62.

8. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М., 1972. – 176 с.

9. Zatsiorsky, V.M. Krafttraining – Praxis und Wissenschaft / Aachen: Meyer und Meyer, 1996 – s. 287.