

**В. К. БАЛЬСЕВИЧ,**

*профессор Российского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма, член-корреспондент Российской Академии образования,  
доктор биологических наук (Москва)*

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ МИССИИ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

До сих пор решение проблемы развития физических и психических возможностей спортсменов во многом обеспечивалось интенсификацией процесса спортивной подготовки, направленной на достижение предельных возможностей различных систем организма спортсмена, в том числе и посредством допинговой поддержки высокой работоспособности атлетов при запредельном расходовании жизненно важных резервов организма человека.

При этом научно-исследовательская составляющая развития спортивной культуры была и до сих пор остается ориентированной преимущественно на повышение эффективности отдачи энергетических ресурсов организма атлета и сверхмобилизации его психики. Созданная на основе такого целеполагания система многолетней подготовки элитных спортсменов достаточно логично искала и находила все более мощные средства повышения тренировочной и соревновательной работоспособности атлетов. Это в конечном счете привело к катастрофической деформации спортивной этики и опасным тенденциям развития рисков для здоровья спортсменов, а также для детей и подростков, заимствующих этот порочный опыт для ускорения эффектов силовой подготовки и достижения внешних фитнес-эффектов.

Сложившаяся в связи с этим проблемная ситуация в спортивной науке определяется все более очевидными противоречиями между имеющимися и потребными знаниями о функционировании организма в экстремальных условиях спортивной деятельности. Проблемно и формирование научного знания о путях достижения оздоровительных целей многолетней тренировки людей различного возраста методами оптимальной стимуляции физической работоспособности человека в обыденной трудовой деятельности и здоровьесформирующей физической активности.

В связи с этим представляют интерес субпространства исследований спортивной культуры общества и личности, их валеологические и поведенческие составляющие, реализуемые в таких активно (в идеале) деятельностных формах, как семейное и спонтанно-средовое физическое воспитание; организованное физическое и (или) спортивное воспитание; физическая подготовка в детских дошкольных и школьных учреждениях разного типа, в системе профессионально-технического и высшего образования, в вооруженных силах, спортивная подготовка в спортивных школах разного типа, спортивных клубах, обществах, командах, в частных студиях, структурах профессионального спорта, в олимпийском спортивном движении.

В этих субпространствах «взрачиваются» индивидуальные кинезиологические потенциалы человека, создаются и отвергаются технологии их формирования и по каналам культурной преемственности осуществляется передача ценностей спортивной культуры от поколения к поколению.

В результате проведенного многолетнего исследования онтогенеза кинезиологического потенциала человека [3] были выявлены следующие фундаментальные закономерности развития систем его движений, детерминирующие методологические походы к конструированию стратегий и тактик достижения природосообразности ритмической структуры многолетней спортивной и здоровьесформирующей тренировки человека:

1. Гетерохронный характер развития различных звеньев и систем морфологии и функции организма, обеспечивающих реализацию двигательной активности.

2. Синфазность периодов интенсивного роста элементов систем движений и их несовпадение с периодами ускоренного развития структур.

3. Многоуровневая ритмичность развития систем моторики в спортивных упражнениях, их элементов и структур.

4. Высокая степень индивидуальности двигательных проявлений во всех видах спорта.

5. Высокий уровень детерминированности успешности спортивной тренировки наследственными предрасположенностями человека к развитию того или иного вида физических качеств и способностей.

Опираясь на эти закономерности и используя эволюционный подход, нами были сформулированы основные принципы организации многолетней спортивной и общекондиционной тренировки.

**Принцип детерминации** означает необходимость учета на всех этапах спортивной подготовки атлетов и массового физического воспитания консервативных и лабильных компонентов морфофункциональной организации человека и ее развития с помощью специально организованных тренирующих воздействий. Консервативные признаки морфофункционального комплекса моторики должны быть главным объектом нашего внимания при спортивной ориентации и отборе, разработке многолетних программ физического совершенствования человека. В то же время лабильные признаки должны оцениваться с точки зрения возможностей и оптимумов их развития, необходимости и достаточности уровня развития физического потенциала на

разных этапах спортивной карьеры, способности атлета надежно усваивать обучающую (тренирующую) информацию. Принцип детерминации диктует необходимость разработки индивидуальных морфофункциональных и мотивационных профилей как основы для построения этапных моделей их физической, функциональной, технической и психологической подготовленности, а также обуславливает полезность разработки типологии двигательных проявлений как базы для обоснованного выбора оптимальных биомеханических параметров и уровней развития реализуемых в спортивных упражнениях двигательных качеств. Это, в свою очередь, открывает новые возможности для детализации тренировочных программ на основе эффективного учета индивидуальных особенностей каждого человека и уточнения оптимальных характеристик его функциональных кондиций.

**Принцип адекватности** обучающей и тренирующей информации означает необходимость такой организации тренирующих воздействий, которая учитывала бы многовекторную сущность готовности и неготовности систем организма человека к восприятию обучающих или тренирующих воздействий определенного типа. Эффективность тренировки будет более высокой, если акценты тренирующих воздействий будут совпадать по характеру с естественными ускорениями в развитии отдельных элементов и структур моторики, во многом детерминируемые генотипом, и текущим состоянием систем моторики, предопределяемым фенотипическими сенситивностями [3].

**Принцип фазового акцента** направленности тренирующих воздействий учитывает выявленную нами закономерную фазовость и цикличность развития моторики спортсмена. Опираясь на этот принцип, мы получаем возможность обоснованно распределить во времени тренировочные нагрузки разной направленности. Принцип фазового акцента обуславливает целесообразность соблюдения строгой последовательности в стимулировании развития сначала элементной основы систем движений (отдельные физические качества, обеспечивающие их морфофункциональные компоненты, отдельные биомеханические элементы), а затем их структурной организации. Этот же принцип побуждает тренера и спортсмена к принятию решения о своевременной смене направленности, содержания, объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Таким образом, в принципиальном плане уже в наши дни возможно смещение приоритетов формирования спортивной культуры

человека в трех направлениях. Во-первых, усиление природосообразной направленности педагогических воздействий, то есть соотношения содержания физической и спортивной активности с естественными закономерностями возрастного развития двигательной функции обучающихся. Во-вторых, освоение наукоемких технологий спортивной и общефизической подготовки уже с первых шагов к совершенствованию здоровья человека. В-третьих, максимальное приближение содержания и форм реализации спортивной и кондиционной тренировки к индивидуально приемлемым для каждого человека, независимо от уровня его спортивных притязаний.

Разноуровневая коррекция стратегии и тактики технологий спортивной и здоровьесформирующей тренировки по ходу получе-

ния, анализа и осмысления научной информации, несомненно, качественно изменит уровень подготовки не только высококлассных спортсменов, но и позволит выйти на новый методологический уровень разработки проблемы формирования здоровья различных слоев населения средствами спортивной культуры.

#### Литература

1. *Бальсевич В. К.* Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: моногр. М., 2006.
2. *Лубышева Л. И.* Спортивная культура в школе: моногр. М., 2006.
3. *Balsevich V.* Nature-Consistent Strategy of Sports Training // RESEARCH 1. YEAR BOOK, Studies in Physical Education and Sport. 2006. V. 13. P. 11–16.
4. *Move for Health: World Health Day 2002.* Geneva, 2002.