

СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА В КОНТЕКСТЕ ПРИРОДОСООБРАЗНОГО ПОДХОДА

В.К. Бальсевич

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Москва, Россия
fizkult@teoriya.ru

Физическую тренировку человека можно определить как специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования его кинезиологического потенциала, согласованный с ритмом его естественного (нестимулируемого) развития.

Феномен спортивной культуры один из самых динамичных и многовекторных ресурсов развития современной цивилизации. Глобальные тенденции укрепления и развития мировой культуры обеспечения прогресса гуманитарной направленности ее развития не могли не отразиться на росте приоритетности использования ценностей спорта в мировой и национальных системах образования и воспитания человека.

При этом становятся все более востребованными научно-исследовательский и образовательный ресурсы совершенствования теории и практики физического воспитания разных возрастных и социальных групп населения.

Следует отметить, что все возрастающий интерес к спортивным ценностям культуры современной цивилизации не всегда находят разумное продолжение в использовании новейших технологий спортивной подготовки и физического воспитания человека. Погоня за быстрым прогрессом показателей физических качеств и координационных механизмов овладения спортивной техникой не всегда согласуется с уже известными ограничениями темпов прироста показателей их эффективности в разнообразных двигательных умениях, навыках и необходимости их качественной поддержки с помощью разумно организованных целенаправленных адаптаций органов и систем занимающихся.

Построение современных прогрессивных систем физического и спортивного воспитания все в большей степени нуждается в научно-обоснованных рекомендациях индивидуального характера режимов тренирующих нагрузок и средств управления ими на разных этапах онтогенеза человека, осуществляемых в строгом согласии с принципом природосообразности направленного характера интенсивности и объемов тренирующих нагрузок на каждом из этих этапов.

Природосообразный подход к тренировке позволяет создать возможности для упорядочения распределения средств тренирующих воздействий в согласии с основами теории адаптации и закономерностями естественного развития кинезиологического потенциала человека [1].

Реализация тренировки такого типа требует соблюдения следующих основных правил.

Согласно **правилу однородности тренирующих воздействий** в тренировочных занятиях одной направленности, последовательно выполняемых в рамках одного тренировочного пула, должны быть использованы одни и те же тренировочные средства с одной и той же дозировкой нагрузок. «Управленческий» эффект заключается здесь в точном знании тренером характера, объема и интенсивности нагрузок, приводящих или не приводящих к сдвигу в состоянии спортсмена, и в большей определенности информации о результатах использования конкретных тренирующих воздействий. Это позволяет быстро сузить диапазон тренерских решений по характеру, объему и интенсивности нагрузок. Однородность тренирующих воздействий позволяет также упорядочить систему использования средств восстановления работоспособности спортсмена на основе учета специфики нагрузки и знания характера энерготрат при ее выполнении.

Жесткость требований к однородности воздействий касается только одного тренировочного пула. В другом таком же по характеру пуле параметры тренировочной нагрузки

могут быть скорректированными, однако и здесь они должны быть направлены на развитие той же компоненты двигательной функции.

Правило минимизации состава тренирующих воздействий ограничивает круг средств одной и той же направленности, применяемых в рамках одного пула. Такая минимизация необходима для обеспечения большей определенности оценки эффективности применения отдельных средств тренировки. Понятно, что если в рамках одного пула применяется два или три средства тренировки, то тренеру и спортсмену становится гораздо яснее, какие именно средства обеспечивают конечный для данного пула эффект. Это в значительной мере снижает степень неопределенности суждений тренера и спортсмена о целесообразности применения того или иного тренировочного средства в аналогичной фенотипической ситуации.

С помощью **правила необходимости и достаточности тренирующих воздействий** можно управлять дозировкой нагрузок в рамках одного пула и в известной мере одного занятия. Согласно его требованиям пул воздействий должен быть завершен тогда, когда началась стабилизация в развитии тренируемого параметра кинезиологического потенциала спортсмена. Это позволяет избежать формирования жесткого стереотипа реакций атлета на тренирующие воздействия и вовремя изменять характер нагрузок, т. е. переходить к следующему пулу.

Таким образом, если первые два правила пуловой тренировки определяют содержание фазового акцента тренирующих воздействий, то третье – момент их смены.

Проанализировав тенденции и возможные новые пути развития теории и методики спортивной тренировки, мы можем лучше понять перспективы развития теории и методики оздоровительной и общеразвивающей тренировки.

Организационной основой тренировки, осуществляемой в оздоровительных и общеразвивающих целях, должно быть систематическое проведение тренировочных занятий, содержание и структура которых определяются общими дидактическими принципами построения тренировочных уроков.

Количественные характеристики параметров тренировочных нагрузок общеразвивающей тренировки, равно как и их многолетняя динамика, определяются целью достижения оптимума физической подготовленности каждого человека, обеспечивающего приемлемый для него уровень физического здоровья и успешность жизнедеятельности.

Тренировка изменяет состояние организма человека. Эта простая формула отражает свойство человека и вообще всего живого изменяться, развиваться. Это свойство дано человеку изначально и не покидает его в течение всей жизни. Целенаправленная тренировка существенно изменяет этот процесс, но она не может изменить его главных закономерностей, которые сформировались в течение миллионов лет эволюции живого на земле (а возможно, и не только на нашей уникальной планете) и эволюции человека как биологического вида.

Анализ феномена возрастного развития кинезиологической функции человека позволяет сформулировать **основное правило физической тренировки: параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию тренирующегося человека и соразмеряться с естественным ритмом возрастного развития его кинезиологического потенциала.**

Руководствуясь этим правилом, мы должны обеспечивать выбор тренировочных нагрузок такого содержания, характера, величины и направленности, которые бы соответствовали целям тренировки и в то же время были бы адекватны сегодняшнему состоянию организма занимающегося. Режимы тренировочных нагрузок должны также согласовываться с перспективной программой физического совершенствования человека и особенностями развития его кинезиологических систем в текущем возрастном интервале, т.е. должны учитываться и фенотипическая готовность и естественная предрасположенность к предлагаемой направленности и интенсивности нагрузки.

Следовать основному правилу тренировки – значит на практике учитывать реальное единство генетических предпосылок развития двигательной активности человека и фундаментальных свойств его организма: изменчивости, пластичности, способности к обучению и совершенствованию.

Выводы

- Феномен спортивной культуры один из самых динамичных и многовекторных ресурсов развития современной цивилизации. Глобальные тенденции укрепления и развития мировой культуры обеспечения прогресса гуманитарной направленности ее развития не могли не отразиться на росте приоритетности использования ценностей спорта в мировой и национальных системах образования и воспитания человека.
- Физическую тренировку человека можно определить как специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования его кинезиологического потенциала, согласованный с ритмом его естественного (нестимулируемого) развития.

Литература

Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.