**Исходные категории теории и методики физической культуры**

**Введение**

Усиление интегративной тенденции в развитии современного научного знания выражается кроме прочего в становлении, расширении смысла и уточнении общих научных категорий как наиболее обобщенных фундаментальных понятий, имеющих существенное значение для всех или многих отраслей науки [7, 20, 30, 41]. Их мировоззренческое и методологическое значение, как известно, трудно переоценить. Именно в них концентрированно и лаконично выражаются совокупные результаты познания единства мира, сущностных свойств и закономерных отношений его слагаемых.

Речь идет не только о тех предельно общих категориях, которые традиционно принято относить к философским. Не так давно стали все больше обращать внимание на общеинтегративный смысл и тех категорий, которые возникли не в лоне собственно философских абстракций, а в результате взаимосопряженного развития более или менее смежных отраслей специально-научного знания. К ним относятся, к примеру, такие категории, как структура и функция, упорядоченность и неупорядоченность (энтропия), система и элементы, модель и оригинал и т. д. Ряд из них в последние десятилетия предложено называть "общенаучными" или "межнаучными" в том смысле, что они распространились или распространяются во всех либо в нескольких отраслях науки [7, 41 и др.]. Если они ведут к образованию межпредметных связей и способствуют сближению различных отраслей знания, в том числе ранее разобщенных, такие категории называют также "межнаучными понятиями-интеграторами" [30].

В сфере научных дисциплин, изучающих в целом либо в избирательных аспектах физическую культуру и спорт, фундаментальное интегрирующее значение, несомненно, имеют, кроме других, категории "развитие" (индивида), "адаптация" (живых систем), "воспитание". Правда, эти категории имеют не один и тот же интегративный статус. Категория "развитие", как известно, издавна получила статус философской и в качестве общенаучной распространилась на все отрасли познания, хотя конкретизируется в них не во вполне совпадающих вариантах. Категория "адаптация" зародилась как биологическое понятие, но затем получила настолько широкое распространение, что приобретает общенаучный статус [20, 40]. Категория "воспитание" формировалась преимущественно в сфере педагогики, но одновременно или позже вошла в понятийный аппарат ряда не только гуманитарных, но и некоторых естественных наук, в том числе, как ни странно звучит, в теорию животноводства и даже растениеводства.[[1]](#footnote-1)

Продуктивное использование названных, как впрочем, и других общих категорий в конкретных отраслях знания, конечно, не сводится лишь к простому перенесению сюда терминов, обозначающих данные категории. Польза от их использования зависит в конечном счете от того, насколько корректно в научном отношении ассимилируются концепции, лежащие в основе общих категорий, насколько аккуратно и творчески они "состыковываются" с конкретным содержанием специальных отраслей знания. В этом деле нередко возникают непростые проблемы, обусловленные как объективными, так и субъективными обстоятельствами (специфика познавательного материала специализированных отраслей познания, трудности его интерпретации, индивидуальные особенности характера мышления и т. д.). О некоторых таких проблемах и путях их решения в комплексе научных дисциплин, отображающих явление физической культуры и спорта, речь пойдет в настоящей статье.

**1. Истолкование категорий физической культуры**

К истолкованию связей и различия категорий "развитие" и "воспитание". Использование общей категории "развитие" и связанных с ней концепций развития в специализированных дисциплинах, которые рассматривают факторы, воздействующие на человека, и следствия их воздействия в сфере физической культуры и спорта, оказалось во многом плодотворным. Прежде всего тем, что это способствовало сближению теории физической культуры и спорта с фундаментальны ми концепциями о сути и условиях человеческого развития. Вместе с тем и здесь не обошлось без трудностей "состыковки" предельно общих и специализированных понятий. Пока нередко наблюдаются и расхождения, отчасти обусловленные такими трудностями.

Расхождения с общей концепцией развития здесь еще часто бывают при характеристике того, что представляют собой воздействия на динамику качеств и способностей индивида в процессе физического воспитания и в аналогичных процессах. Говоря о совокупности такого рода воздействий, многие авторы до сих пор прибегают к возникшему когда-то неаккуратному речению, согласно которому развитием называют как вероятные следствия таких воздействий, так и сами воздействия.

К примеру, во многих учебниках для инфизкультов развитием называют как динамику силы, быстроты, выносливости и других двигательных качеств индивида, происходящую под влиянием многих разнородных факторов (в том числе, с одной стороны, контролируемых, управляемых, а с другой - неподконтрольных: генетических, естественносредовых и других), так и педагогически организованный процесс направленного использования некоторых из данных факторов для воздействия на развитие свойств индивида (имея в виду последнее, часто пользуются выражением "методика развития"). В результате складывается впечатление, будто развитие есть нечто тождественное воспитанию, часть воспитания. А это не только противоречит общей концепции развития, но и затемняет одну из важнейших проблем специальных наук - проблему соотношения воспитания и развития индивида.

Для аргументации сказанного обратимся к содержанию общенаучной категории "развитие". Известно, что ее определение и развернутое истолкование происходило на протяжении веков, часто в острых дискуссиях. Дискуссии и поныне не прекращаются, но в последние десятилетия они все чаще опирались на все возраставшее число фактологических исследований многообразных процессов развития.[[2]](#footnote-2) Это позволило согласованно выделить по крайне мере часть инвариантных признаков развития и отобразить их в более или менее широко признанных его определениях, которые закреплены в энциклопедических и образовательно-нормативных публикациях [см., напр., 2, 3, 39, 49]. Несмотря на вариации таких определений, в них, как правило, исходят из того, что развитие - это процесс закономерно происходящих изменений состояния системных компонентов природной и социальной реальности (организмов, других природных и социальных систем), который характеризуется как минимум такими признаками: взаимосвязанность количественных и качественных изменений, их неслучайность, необратимость в общей тенденции и долговременность. Такие признаки принципиально отличают развитие от различного рода прочих изменений (например, от текущих, быстро происходящих изменений функционального состояния организма), выделяют развитие как особый тип изменений. С такой трактовкой общенаучной категории "развитие" нельзя, разумеется, не считаться при использовании одноименного термина в частно-предметных отраслях знания. Иначе возникает опасность путаницы понятий и неоправданного их расхождения.

Возникновению опасности подобного рода в какой-то мере способствует неоднозначность терминов в обыденном разговорном языке. Так, при истолковании термина "развитие" в толковом словаре русского языка [31] наряду с объяснением его смысла применительно к общенаучному категориальному определению дается ссылка и на два иных, совсем других, смысловых значения. Причем одно из них связывается с понятием "развить" в смысле "довести до какой-нибудь степени силы, мощности, совершенства, поднять уровень чего-нибудь" (что можно было бы обозначить термином "развивание", если бы он применялся в этом смысле, но такого семантического оборота в языке пока не предусмотрено). Тем самым создается терминологическая предпосылка для неправомерного отождествления понятий "развитие" и "оптимизирующее воздействие на развитие", одним из воплощений которого является воспитание.

Хорошо известно, что для научной терминологии характерна строгая смысловая определенность терминов, несовместимая с их двусмысленностью. Последняя особенно противопоказана, когда терминологически обозначаются тесно связанные друг с другом понятия, отображающие тем не менее существенно различные по своей природе явления, события, процессы. Именно с такой ситуацией мы имеем дело, когда определяем и обозначаем понятия "развитие" и "воспитание" индивида. Называть здесь "развитием" то, что фактически принадлежит воспитанию, или наоборот, - значит, мягко говоря, не способствовать уяснению сущности и действительных соотношений процессов развития (в общенаучном понимании) и воспитания. Немалую лепту в это внесли не только те, кто допускал такое при составлении толковых словарей, на и представители педагогики, склонные к "расплывчатым" определениям понятий.[[3]](#footnote-3)

Конечно, магистральное направление в уточнении центральных педагогических категорий не приемлет смешения воспитания и развития и характеризуется более или менее реалистичным отображением их действительного соотношения. Это выражено, например, в таких современных энциклопедических определениях воспитания: "воспитание - социальное, целенаправленное создание условий (материальных, духовных, организационных) для развития человека" [36] или "воспитание - процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности в целях подготовки ее к производственной, общественной и культурной деятельности" [39]. Хотя эти определения не безупречны, в них подчеркнуто весьма существенное для понимания того, что представляет собой воспитание и в каком соотношении оно находится с процессом развития индивида. А именно: социальная природа воспитания, его свойство воздействовать на человеческое развитие, целесообразно-направленный характер воспитательных воздействий и их разносторонность, обусловливающая влияние не только на духовное, но и на физическое развитие индивида. Таким образом, воспитание отождествляется здесь с определенным воздействием на процесс развития, но никак не с самим развитием, которое рассматривается как объект воздействия в процессе воспитания, а вовсе не как часть или сторона воспитания. Вот этот-то принципиальный отличительный признак воспитания как бы затемняется, искажается и исчезает, когда термин "развитие" используется не в общенаучном смысле, а применительно к иному по природе процессу - воспитанию. Такой терминологический казус нужно считать совершенно недопустимым в научной терминологии, поскольку он тянет за собой не только словесные, но и понятийно-содержательные недоразумения.

**2. Развитие категорий и методик физической культуры**

Сказанное в полной мере относится, конечно, и к тем случаям, когда, говоря о направленном воздействии в процессе физического воспитания на физические качества и двигательные способности индивида, называют это не воспитанием, а развитием их. Правомерно ли в таких случаях пользоваться термином "воспитание"? Несомненно, если исходить из логики приведенных общих определений категории "воспитание". Почему же тогда вместо этого здесь все еще нередко прибегают к термину "развитие"? Может быть, отчасти потому, что многие в прежние времена, когда настойчиво пропагандировались актуальные потребности идеологического воспитания, привыкли лишь это понимать под "воспитанием". А также и потому, что слово "развитие" тут оказалось как бы пригодным из-за того, что ему в общеразговорном языке придан неоднозначный смысл и в одном из своих смысловых оттенков оно приблизилось к понятию "воспитание". Как бы там ни было, сколько-нибудь достаточно объективных оснований для указанной подмены терминов в строгой научной терминологии не существует. Скорее всего, такая подмена свидетельствует о том, что авторы, допускающие ее, не озабочены проблемами терминологической корректности и это подталкивает их к неадекватным формам выражения мыслей.

Подмена термина в рассматриваемом случае способна порождать ряд не только неточных, но и просто несообразных представлений. Когда, например, называют "развитием" то, что на деле представлено тренировочными воздействиями, которые осуществляются в рамках отдельного тренировочного занятия для стимулирования со временем развития физических способностей тренирующихся, тем самым способствуют возникновению иллюзии, будто развитие их происходит уже в рамках отдельного занятия. Но по общенаучному определению любое развитие в действительности - весьма долговременный процесс, поэтому говорить о развитии применительно к чему-то, происходящему в пределах относительно краткого времени, просто бессмысленно. Это лишний раз иллюстрирует, что пренебрежение терминологической точностью придает рассуждениям зыбкость, в которой тонет мысль.

Специалистам, как никому другому, понятна органическая связь и взаимосвязь воспитания с развитием. Имея в виду это, можно даже сказать, что эффект воспитательных воздействий при определенных условиях как бы переходит в развитие (в том смысле, что, например, систематические долговременные тренировочные воздействия способны вызвать существенные функциональные и структурные изменения в органах и системах организма, стимулировать в них количественные, а со временем и качественные преобразования, влияя тем самым на ход естественного физического развития индивида). Но такая теснейшая сопряженность воспитания и развития отнюдь не позволяет смешивать их и воспринимать как одно и то же. Коль скоро отождествлять их в сознании, - в нем не возникает действительного понимания необходимости различать природу этих процессов, вникать в непростые закономерности их соотношения и взаимовлияния, не свободного от противоречий, решать проблемы оптимизации развития индивида в меру возможностей, реально предоставляемых воспитанием. В оценке этих возможностей нельзя, разумеется, забывать, что воспитание - вовсе не единственный и всемогущий фактор оптимизации человеческого развития. Отождествление воспитания с развитием грешит и тем, что уводит в сторону от понимания парциальной ("долевой") роли воспитания в развитии и зависимости последнего от совокупности различных факторов (генетических, средовых и деятельностных).

Итак, есть основание кратко подытожить изложенное в следующем резюме. Смешение понятий "воспитание" и "развитие", пока еще не изжитое до конца в рассуждениях о физическом воспитании и в других специализированных отраслях знания, противоречит сути утвердившихся одноименных общеинтегративных категорий и увеличивает вероятность ошибочных суждений о процессах развития и воспитания. Это несовместимо с нормами строгой научной терминологии, а потому подлежит устранению. В соответствии с такими нормами, говоря о развитии индивида, надо иметь в виду закономерный процесс количественных и качественных изменений его (индивида) свойств, происходящий не в краткое время и необратимый по генеральным тенденциям (которые проявляются в жизненных стадиях). Осмысливая в согласии с теми же нормами роль воспитания в индивидуальном развитии, нужно видеть глубокую сопряженность и вместе с тем существенное различие этих процессов, не позволяющее смешивать их. Воспитание как социально детерминированный процесс направленного воздействие на развитие индивида при определенных условиях оптимизирует тенденции развития в той мере, которая зависит не только от воспитания, но и от генетических, внешнесредовых и других факторов.

О согласовании положений теории адаптации и теории развития в концепции тренировки. Интенсивная разработка теории адаптации, особенно стремительно развернувшаяся во второй половине истекающего века, привлекла к ней внимание со стороны представителей многих отраслей науки, в том числе и специалистов, работающих в сфере научных знаний о физической культуре и спорте. Стремление использовать ее положения в различных отраслях познания приводит к интересным конструктивным результатам при условии, конечно, научно-корректной творческой "состыковки" проверенных положений теории адаптации с общенаучными и отраслевыми концепциями. Надо полагать, дальнейшие позитивные результаты в этом направлении во многом зависят от четкого выяснения соотношений теории адаптации и теории развития.

К настоящему времени в таком аспекте более или менее основательно рассмотрено соотношение теории адаптации с теорией эволюции (см., в частности, обзоры [4, 35, 48]. При этом адаптация сопоставлялась в качестве так называемой генотипической адаптации, которая протекает как длящийся тысячелетиями процесс приспособительных изменений живых существ (их видов и популяций). Такая адаптация в теории физической культуры и спорта фактически не рассматривается (по крайне мере, пока), здесь, говоря об адаптации, имеют в виду то, что называется "фенотипической" адаптацией, которая выражается в приспособительных изменениях индивида, возникающих в процессе индивидуальной жизни. Проблема соотношения такой адаптации с развитием индивида разработана пока весьма недостаточно. Не претендуя, конечно, на ее сколько-нибудь развернутую разработку в рамках настоящей статьи, затронем в этом аспекте главным образом некоторые актуальные моменты приложения теории адаптации в концепции тренировки. В связи с этим в начале опять-таки придется, хотя бы бегло, коснуться понятийно-терминологических определений.

На уровне обыденного здравого смысла слово "адаптация" кажется вполне ясным, когда оно связывается с представлением о процессе приспособления индивида, его организма или отдельных органов и систем к условиям существования. Однако, едва ли можно утверждать, что в качестве научной категории понятие "адаптация" прошло уже путь точного и глубоко содержательного определения. Даже смысловые границы термина, обозначающего это понятие, пока четко не очерчены. Очень часто данному термину придают своего рода двусмысленность, называя адаптацией, с одной стороны, процесс приспособления, а с другой - закрепившийся результат приспособления, воплотившийся в завершившихся функциональных и структурных преобразованиях в организме, которые возникли под влиянием приспособления. Хотя такое двусмыслие некоторые авторы считают показателем диалектического подхода к пониманию адаптации [48], с позиций строгой логики это, скорее, надо расценивать как нарушение норм научной терминологии, обязывающих к смысловой определенности, в том числе к монозначности терминов. Кстати, в данном случае от двусмысленности термина нетрудно избавится, ограничив применение термина "адаптация" лишь для обозначения процесса приспособления, а результаты приспособления обозначить производно-дифференцирующим термином, к примеру "адаптированность" (по аналогии с тем, как говорят "приспособленность", "тренированность" и т. п.). Без этого восприятие рассуждений об адаптации без нужды затрудняется и увеличивается вероятность запутывания мыслей.

Существенно далее, что изначально в определении понятия адаптации подразумевалось приспособление организма к условиям внешней среды (см. обзор [48]. Многие авторы продолжают следовать этому. Позже нередко стали делать "добавки" к такому пониманию объекта приспособления, указывая не только внешнюю, но и внутреннюю среду организма [34, 48, 49 и др.]. При этом обычно совершенно обходят молчанием вопрос: правильно ли исключать внутреннюю среду организма из понятия "организм", и если неправильно, то насколько корректно говорить, что адаптация - это кроме прочего приспособление организма к себе самому? Не исчезает ли в таком случае изначальный смысл понятия адаптация и не происходит ли тут подмена его иным понятием? Ясных и точных ответов на эти ответы в известных публикациях пока не обнаруживается.

Не претендуя на универсальное определение, условимся в последующем тексте подразумевать под адаптацией процесс приспособления индивида к воздействующим на него факторам внешней среды и к первоначально непривычным для него (а затем становящимся постепенно привычными) особенностям функционирования организма, которые возникают в зависимости от характера деятельности и режима жизни. Заметим, во-первых, что речь здесь идет об адаптации не любых систем, а лишь целого человеческого индивида с присущими ему естественными и социальными свойствами. Во-вторых, адаптация понимается в данном случае как в традиционном смысле приспособления к условиям внешней среды, так и в нетрадиционном смысле приспособления к объективным особенностям функционирования организма индивида, которые производны от первоначально непривычных для него реальных отличий совершаемых им видов деятельности и специфики слагаемых режима жизни (напряженная или ненапряженная деятельность, интенсивно-кратковременная либо продолжительная умеренной интенсивности, "уплотненный" либо "разреженный" режим жизни с отсутствием активной деятельности и т. д.). Что же касается результатов такой адаптации, то они будут обозначаться не тем же самым термином, а производным от него - "адаптированность" (состояние организма, его органов, систем, возникающее вследствие адаптации).

Использование теории адаптации и фактологии, которую она обобщает, в научно-образовательных дисциплинах, сложившихся в сфере физической культуры и спорта, явно активизировалось в последние десятилетия. Изложение ее положений теперь содержится едва ли не во всех крупных публикациях по общей теории физического воспитания, профилированной физической подготовки и особенно по теории спортивной тренировки [22, 25, 26, 33, 34, 44, 46, 53, 54 и мн. др.]. В целом это, несомненно, сыграло положительную роль в расширении и углублении естественнонаучных оснований системы знаний о физической культуре и спорте. Вместе с тем стремление ускоренно ассимилировать здесь интенсивно развивающуюся, но еще не во всем и не вполне созревшую отрасль научного знания, какой является общая теория адаптации, оказалось несвободным, на наш взгляд, от некоторых издержек, некорректностей и несогласованностей.

**3. Современное освещение и понимание методик и категорий физической культуры**

Обращаясь к публикациям последних лет, посвященным концептуальным представлениям о тренировке, нетрудно заметить, что в ряде из них проявилась тенденция едва ли не весь общебиологический фундамент этих представлений рассматривать главным образом или преимущественно как бы сквозь адаптационную призму. По всей вероятности, первичным поводом к этому послужили не всегда аккуратные суждения о компетенции теории адаптации, заимствованные из смежной биологической литературы. Особенно такие, например, согласно которым считается, что "приспособление - самый универсальный и самый важный закон в жизни" [8]. Руководствуясь этим, подчас приходят к мысли, будто отправные пункты концепции тренировки проистекают не из чего-то иного, а главным образом из теории адаптации. Соответственно утверждают, что именно на ее (теории адаптации) "краеугольных положениях сформулированы и получают дальнейшее развитие методические принципы построения тренировочного процесса" [14, с.11].

Такого рода представления иногда гипертрофируются сверх всякого предела. Наиболее демонстративным примером может служить недавняя публикация одного небезызвестого автора, все чаще отличающегося некорректными выступлениями [5]. Исходя из того, что "теория тренинга" не иначе как целиком базируется на биологическом знании, а в нем прежде всего и главным образом на представлениях о закономерностях адаптации организма к напряженной мышечной деятельности, сей претендующий на новшества, а, по сути, плутающий в словах "реформатор" теории тренировки попытался переиначить ряд широко принятых ее положений с помощью термина "адаптация" и производных от него выражений. В частности, большие тренировочные циклы, имеющие многогранное содержание, никак не сводимое лишь к приспособлению, переименовываются в "БАЦ" - "большие адаптационные циклы", назначение которых усматривается в том, чтобы реализовать "ТАР" - "текущий адаптационный резерв организма" [5, с.44-45]. Если принять странную, явно примитивизирующую логику таких терминологических преобразований и учитывать первоначальный смысл термина "адаптация" (приспособление), придется, скажем, тренера называть не тренером, а чем-то вроде "адаптатора", то бишь "приспособителем", а тренирующихся - "адаптирующимися", т.е. "приспосабливающимися", или "приспособленцами" и т. д. Вот ведь до чего может довести линия поверхностных ассоциаций между теорией тренировки и теорией адаптации! Впрочем, опасность тут не столько в деформации терминологии, сколько в обеднении, а значит, и в искажении высшего смысла тренировочной деятельности тренера и спортсмена.

Симптоматично, что никто из авторов цитированных выше и подобных рассуждений не затруднил себя развернутым сравнительным анализом соотношения теории адаптации с теорией развития индивида, как, впрочем, и с другими общенаучными теориями, имеющими существенное значение для интегративного осмысливания закономерностей тренировки. А ведь без такого анализа невозможно по-деловому разобраться в реальном вкладе смежных теорий в концепцию тренировки. Это хорошо понимали основоположники отечественной общей теории физического воспитания и теории спорта. Они же заложили здесь и неумирающую традицию с предельным вниманием относиться к интегративным межпредметным связям и не допускать при выявлении их конъюнктурных односторонних пристрастий. Следуя этой нестареющей традиции, рассмотрим некоторые аспекты соотносительного использования теории развития и теории адаптации в концептуальных основаниях принципов, регламентирующих тренировку.

Даже при простом, но логически выдержанном сравнении понятийных определений развития и адаптации (см. выше) напрашивается мысль, что эти понятия отчасти совпадают, но в целом не сводятся друг к другу. Их сходство объективно обусловлено тем, что оба они в применении к человеку отображают реально происходящие на протяжение различного времени процессы изменения его свойств и состояний. Отличия же этих понятий вытекают из того, что адаптационные изменения далеко не всегда и не во всем равнозначны тем изменениям, которые характеризуют развитие. Это в первую очередь относится к тем адаптационным изменениям, которые относительно кратковременны, не включают качественных преобразований и подвержены обратимости. Иначе говоря, адаптация может быть одной из сторон развития, но может и не стать его слагаемым. Если исходить из этого, логично считать, что в подобных же отношениях находятся теории, призванные отображать процессы развития и адаптации: они взаимосвязаны, но в полной мере не сводятся друг к другу. Отсюда же следует, что при использовании положений одной из данных теорий в интересах обоснования принципов построения тренировки недопустимо игнорировать положения другой теории, как и недопустимо подменять их друг другом. В противных случаях, то есть если их отрывать друг от друга, либо недиалектично противопоставлять, либо отождествлять, - не избежать ошибочных или как минимум неточных суждений. В этой связи конкретнее затронем некоторые принципиальные положения теории тренировки.

**4. Основы построения спортивной тренировки согласно основным категориям и методикам физвоспитания**

Один из наиболее кардинальных принципов построения спортивной тренировки выражается, как известно, в установочных положениях, обязывающих гарантировать постепенное и по общей тенденции полномасштабное нарастание развивающе-тренирующих воздействий на спортсмена (тренировочных нагрузок и других факторов, воздействующих на него в тренировке; подробнее об этом см. [22, 25, 34]. В качестве опорных естественнонаучных данных при обосновании данного принципа использовались наряду с другими факты и концептуальные положения, сконцентрированные ныне в теории адаптации. Однако лишь из представлений об адаптации, какими бы они ни были детальными и содержательными сами по себе, интегративное и строго адекватное содержание рассматриваемого принципа построения тренировки не вытекает (вообще это относится ко всем принципам, направляющим человекоразвивающую деятельность). Кроме прочего первостепенное значение для становления и разработки данного принципа имеют и имели концептуальные положения, отображающие закономерную зависимость поступательных тенденций в развитии качеств и способностей индивида от динамизма его деятельностных свершений, в том числе от активной двигательной деятельности, систематически осуществляемой в полную меру человеческих возможностей.

Естественные предпосылки этой зависимости, выраженные в свойствах живых систем развиваться через самоактивность, замечены довольно давно незаурядными естествоиспытателями-мыслителями. Их усилиями добыты нестареющие знания о том, что "работа строит орган", что "частое и неослабевающее употребление какого-нибудь органа укрепляет мало-помалу этот орган, развивает его, увеличивает и сообщает ему силу, соразмерную с длительностью самого употребления…" ("первый закон - закон упражнения" Ламарка [15]). Позже было в деталях понято удивительное свойство живых систем - в отличие от технических механизмов - не только не изнашиваться от работы, но и совершенствоваться, развиваясь благодаря свойственной живому способности с превышением восполнять то, что потрачено им в процессе работы ("суперкомпенсация", или "избыточная компенсация", по А. Ухтомскому [47]). В широком философском аспекте человекосозидательную роль активной преобразовательной деятельности проникновенно охарактеризовал, как повсеместно известно, Ф.Энгельс в своем знаменитом трактате "Роль труда в превращении обезьяны в человека" [21]. К нынешнему времени возникла почти необозримая масса трудов, так или иначе раскрывающих исключительно многогранную роль высокоактивной целесообразной деятельности как фактора саморазвития, самосовершенствования, самообразования, самовыражения, самоутверждения и воспитания человека [1, 3, 4, 6, 12, 13, 17-19, 25, 32, 35, 50-52 и мн. др. публикаций].

В этом своем значении активно-деятельностный фактор не может быть ни приравнен к какому-либо иному фактору, ни заменен другим фактором. С этим, вроде бы, все согласны, во всяком случае, никто этого не оспаривает. Поэтому представляется по меньшей мере странным, когда в последнее время в работах по теории тренировки, отводя просторное место для пересказа известных положений теории адаптации, нередко забывают сопоставить их с положениями общей теории развития индивида, особенно с теми, которые не позволяют сводить суть, направленность и характер деятельности тренера и спортсмена лишь к достижению эффекта приспособления. Конечно, и в как угодно самопроизвольной деятельности есть приспособительная сторона, но к ней суть человеческой деятельности никак не сводится. Во многих же видах преобразовательной деятельности (к таковой относится, несомненно, и тренировочная деятельность) индивид часто не столько приспосабливается к условиям среды, сколько сам приспосабливает их и свое поведение к удовлетворению своих потребностей и в этом смысле адаптирует среду по отношению к себе. (Правда, в нынешнее время он все чаще делает это не очень осмотрительно, вызывая экологические беды. Но это уже другая проблема.)

С учетом сказанного представляется более чем важным при использовании в теории спортивной тренировки положений теории адаптации непременно соотносить их общую суть кроме прочего с концепцией развития индивида. Не в последнюю очередь это принципиально важно, и вот почему. Допущение чрезмерного уклона в сторону приспособительного аспекта, оставляя в тени либо забывая идеи человеческого развития, чревато смещением и генеральной установки на то, к чему следует стремиться при построении тренировки: ведь установка под давлением такой приспособительной доминанты может свестись к императиву "приспособить, приспособиться!". Но не слишком ли дисгармонирует такая установка с философскими, культурологическими, социоантропологическими и другими возвышающими личность представлениями о смысле человеческой деятельности?! Напротив, дисгармонии тут не возникает, когда в генеральной установке, направляющей тренировочную деятельность, предусматривается как самое главное оптимизация развития индивида в направлении, приводящем в общей тенденции к прогрессированию его жизненно важных качеств и способностей, дееспособности и достиженческих возможностей. Отсюда, конечно, не следует, что адаптационные установки в тренировке вовсе противопоказаны. Они, разумеется, оправданны, но в качестве поэтапных парциальных установок, через реализацию которых частично реализуется генеральная установка, если они соотнесены с ней и подчинены ей.

Продолжая наш анализ, вновь затронем в его аспекте некоторые современные естественнонаучные данные. Согласно серьезным концептуальным представлениям, опирающимся на множество исследовательских фактов [27,28,37,38 и аналогичные публикации], реагирование организма на действие адаптирующих факторов радикально меняется в различных стадиях адаптационного процесса. А именно. В первой стадии (во время так называемой в разных вариантах "срочной", "аварийной" или "неадекватной" адаптации) происходят особенно активные стрессовые реакции, которые сопряжены со слишком резкой (как бы избыточной) активизацией функций органов и систем, реагирующих на непривычные воздействия факторов среды или новой деятельности; причем реакции настолько активны, что сопровождаются временным разбалансированием гомеостаза организма. Во второй ("переходной") стадии существенно активизируются морфофункциональные перестройки (выраженные, в частности, в гипертрофических изменениях в мышечной системе), которые сопряжены с активизацией генетического аппарата клеточных структур, синтезом структурных компонентов (нуклеиновых кислот и белков) и возрастанием функциональных возможностей адаптирующихся систем организма. Наконец, в третьей стадии (стадии устойчивой адаптации) такого рода реакции постепенно минимизируются, то есть теперь организм менее активно и менее тотально реагирует на адаптирующий фактор. Как подчеркивает авторитетнейший исследователь закономерностей адаптации Ф. Меерсон, главной чертой адаптированной системы является экономичность функционирования [27]. Экстраполяция этих данных на теорию тренировки позволяет многое понять в естественных механизмах возникновения тренировочных эффектов. Но те же данные не позволяют сводить развивающий эффект тренировки лишь к эффекту адаптации. В этой связи обратим особое внимание на следующее.

Как видно из отмеченных закономерностей развертывания адаптации в ее последовательных стадиях, она сама по себе не характеризуется постоянной сопряженностью с такого типа поступательными изменениями, которые неуклонно ведут к возрастанию достиженческих возможностей индивида (ведь с продвижением адаптации в свою вполне развернутую стадию - стадию устойчивой адаптированности - степень морфофункциональных поступательных изменений в организме закономерно убывает). Уже одно это, как и другие факты, свидетельствует, что такого рода организменные преобразования было бы неверно считать чем-то вроде неотъемлемого свойства самой адаптации. Надо думать, они происходят в зависимости кроме прочего от комплексной способности живых систем неординарно, как бы суперактивно реагировать на стрессорные воздействия и тем непроизвольно создавать при определенных условиях импульс к саморазвитию (путем тотальной мобилизации своих функциональных возможностей, суперкомпенсации энергоресурсов, затраченных на повышенное функционирование, а затем и путем морфофункциональных перестроек типа гипертрофии и гиперплазии мышечных и других структур и т.д.). Эта эволюционно отлаженная способность не сводится лишь к ее приспособительному значению. Более того, такое суперактивное реагирование организма на необычные воздействия по отношению к стихийно и ненаправленно возникающим адаптационным требованиям часто бывает в значительной мере как бы избыточным. Не случайно первую стадию адаптации, где реакции организма на адаптирующий фактор особенно активны, наиболее вдумчивые исследователи характеризуют как не адекватную тенденциям адаптационного процесса, имея в виду, что для его завершающей стадии характерны функциональная экономизация и стабилизация результатов адаптационных перестроек [27, 28]. Но то, что является как бы избыточным в адаптационных реакциях, отнюдь не избыточно и не расточительно по отношению к процессу индивидуального развития, ибо именно через неординарную, в том числе предельную мобилизацию индивидуальных возможностей достигается расширение их пределов, реализуются генетические потенции развития, развертываются прогрессивные изменения индивидуальных качеств (разумеется, при адекватных условиях).

В силу закономерностей адаптации, проявляющихся, естественно, и в процессе тренировки, тренировочные воздействия, приводящие к стабильной адаптированности к ним, раньше или позже, оставаясь постоянными, перестают вызывать поступательную динамику тренированности. По-своему это было давно (еще до созревания теории адаптации) подмечено вдумчивыми тренерами и методистами. Поиск путей неуклонного увеличения индивидуальных достиженческих возможностей, особенно активно развернутый в сфере спорта, постепенно (вначале, вероятно, преимущественно эмпирически, а затем и с интенсивно возраставшей помощью теоретических исследований) приводил к четкому уяснению закономерной зависимости поступательных тенденций в динамике тренированности от регулярного наращивания развивающих воздействий в тренировке. Это и получило свое нормативное отображение в одном из главных принципов ее построения. Обратим внимание, что такой принцип не вытекает прямо из теории адаптации (она ориентирует, скорее, на иное - на достижение стабильной адаптированности), хотя она, несомненно, значима для понимания закономерностей, имеющих отношение к тренировке. Повторю, что объективно нет никакой нужды смешивать или подменять друг другом хотя и смежные, но, по сути, не тождественные теории. Есть, однако, проблема их научно-корректного соотношения, взаимосвязи и взаимодействия применительно к решению конкретных познавательных и прикладных задач в той или иной профилированной отрасли знания. В рассматриваемом аспекте одна из важнейших задач заключается в том, чтобы детально выявить оптимальные соотношения в процессе тренировки адаптирующих и развивающе-тренирующих воздействий.

Задача эта, разумеется, непроста. Особенно сложно ее решать в рамках общего целостного построения спортивной тренировки на протяжении длительных циклов - макроциклов. Концептуальные контуры подходов к разрешению этой проблематики в общем намечены. Но есть немало и входящих в нее отдельных проблем, ждущих конкретизированного и уточненного решения. Продвижению в таком направлении способствуют, в частности, дискуссии по теории и технологии спортивной тренировки, оживившиеся в последние годы. Речь не идет, конечно, о тех выступлениях в них, которые страдают явной односторонностью и затемняют рассматриваемую проблематику. Одно из таких выступлений уже упоминалось - это то самое, в котором выдвигается требование ориентировать "стратегическую линию" всего большого цикла тренировки на реализацию некоего "текущего адаптационного резерва" [5]. Подробно комментировать такую позицию здесь нет нужды ввиду явной противоречивости положений, высказанных автором данного выступления[[4]](#footnote-4). Адаптационная линия, бесспорно, играет весьма существенную роль в продуцировании эффекта тренировки. Убеждать в этом серьезных специалистов в наше время - все равно, что ломиться в открытую дверь. Вместо этого требуется решать конкретные проблемы оптимального сбалансирования в процессе тренировки возникающих в ней адаптационных тенденций с общей тенденцией развития индивидуальных качеств и способностей тренирующихся.

В принципе понятно, что, в частности, при построении спортивной тренировки в рамках больших ее циклов (например, макроциклов годичной или полугодичной продолжительности) необходимо как бы на фоне неуклонного по общей тенденции наращивания достиженческих возможностей спортсмена поэтапно обеспечивать его относительно стабильную адаптированность к своего рода промежуточным уровням их реализации, то есть, иначе говоря, к тем поэтапно возрастающим напряжениям, связанным со спортивной результативностью, через приспособление к которым спортсмен будет постепенно продвигаться от исходного уровня своей результативности (в начале макроцикла) к целевому достижению, которое он стремится продемонстрировать со временем в главном соревновании данного макроцикла. Правила сбалансирования этих в диалектическом смысле противоположных тенденций (общей поступательной и поэтапно-адаптирующих) в какой-то мере определены в известных принципах построения спортивной тренировки [22, 25, 34, 9, 53, 54 и др.], но пока, по всей вероятности, нельзя утверждать, что воплощающие их наметки конкретной технологии тренировки оптимальны или вплотную приблизились к оптимуму. Здесь многое предстоит еще точно выяснить, конкретизировать, детально разработать. Проиллюстрируем это кратко на двух примерах (на многих подробностях не позволяют останавливаться узкие рамки статьи).

Первый пример касается оптимальной меры в применении тренировочных упражнений, приблизительно моделирующих новые для спортсмена параметры предстоящей целевой соревновательной деятельности. Не без основания считается, что использование такого рода упражнений на протяжении подготовительного периода тренировки позволяет спортсмену заблаговременно адаптироваться к тем требованиям, какие предъявит ему целевая соревновательная деятельность, намеченная с расчетом на новое достижение. Однако для эффективного применения таких упражнений надо иметь достаточно точные ответы на ряд вполне конкретных вопросов, в первую очередь на такой: в какой мере в подготовительных упражнениях можно предварительно смоделировать именно те новые параметры целевой соревновательной деятельности, которые будут у нее в действительности, но вначале еще недоступны спортсмену? Ведь модель всегда кроме сходства с оригиналом в той или иной мере отличается от него. В рассматриваемом случае отличия объективно вытекают из того, что спортсмен на протяжении значительной части подготовительного периода (тем большей его части, чем выше уровень намечаемого нового достижения) еще не в состоянии полностью воспроизвести параметры соревновательной деятельности, которые вполне соответствовали бы намеченному, но пока еще недоступному целевому достижению (он еще не готов, а только готовится к нему). Не приведет ли в такой ситуации приспособление к упражнениям, которые лишь отчасти подобны целевой соревновательной деятельности, к возникновению стабильной адаптированности, неадекватной целевой деятельности, и не задержит ли это приближение к ней? Отсюда возникает очередной вопрос: в каком объеме, на какое время и с какой степенью сходства с целевой деятельностью необходимо поэтапно включать моделирующие ее упражнения, так, чтобы они не создавали задержек на пути к цели, а по возможности динамично приближали к ней? Возникает и другой вопрос: в каком соотношении с этими моделирующими упражнениями включать параллельно иные упражнения, которые создавали бы импульсы, стимулирующие опережающее развитие дееспособности спортсмена? Приблизительные, преимущественно эмпирически найденные ответы на эти вопросы имеются, но вполне обоснованные, строго точные ответы еще лишь предстоит найти на основе скрупулезных исследований.

Другой пример. Известно, что под влиянием долговременного наращивания тренировочных нагрузок при последующем временном свертывании их общего объема на этапе непосредственной подготовки к главному соревнованию происходит ускоренный прирост соревновательной результативности спортсмена (феномен "запаздывающей трансформации" кумулятивного эффекта напряженной хронической тренировки [22-25], но если сниженный уровень тренировочных нагрузок надолго стабилизируется, появляется противоположный эффект - соревновательная результативность начинает падать. В данной связи опять-таки возникает ряд непростых вопросов: в какой мере целесообразно уменьшать и стабилизировать тренировочные нагрузки в этой фазе тренировочного процесса, в каких именно упражнениях и на какой конкретно срок и т. д.? Исчерпывающе точные ответы на такие вопросы тоже предстоит вырабатывать, причем с особым вниманием к исследованию закономерностей взаимодействия кумулятивных эффектов развивающе-тренирующих и адаптивно-стабилизирующих воздействий в процессе тренировки.

**Заключение**

Завершая представленный анализ исходных категорий и методик, пожалуй, нелишне сделать небольшое послесловие. Не хотелось бы, чтобы сказанное в курсовой работе о применении положений теории адаптации к истолкованию тренировки было бы воспринято кем-либо как недооценка данной теории (этого приходится остерегаться по опыту прошедших дискуссий). Смысл всего вышеизложенного состоит в творческом использовании категорий и методик физвоспитания в теории тренировки. Причем не просто использовании, а также и глубокое исследование всех ее закономерностей, что позволит наметить крупные аспекты интеграции данных теорий [26]. В настоящей сработе продолжается интеграционная линия на их состыковку. Другое дело, что здесь обращается внимание и на недопустимость под флагом интеграции эклектически смешивать теоретические положения, имеющие разную предметную определенность, или некорректно экстраполировать их за научно дозволенные пределы. Такие ассоциации и экстраполяции не идут на пользу ни смежным отраслям теории, ни их приложению к практическому делу.

И последнее. В своем оценочном отношении к сказанному в целом в статье я исходила, кроме прочего, из того, что затронутые в ней проблемы настолько непросты, что было бы несерьезно претендовать на какие-то окончательные решения. Тем не менее, я думаю, что высказанные положения не останутся без профессионального внимания специалистов и вызовут не только критические, но и конструктивные суждения.

**Список литературы**

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966.

2. Большая советская энциклопедия. - М.: БСЭ, 3-е изд.

3. Введение в философию. В двух частях. - М.: Политиздат, 1989.

4. Ведущие факторы онтогенеза (сборн.). - Киев: Наукова думка, 1975.

5. Верхошанский Ю.В. //Теория и практика физической культуры, 1998, № 7, с. 47-54.

6. Григорьян Б.Т. Человек: его положение и призвание в современном мире. - М.: Политиздат, 1986.

7. Готт В., А. Урсул. Общенаучные понятия и их роль в познании //Коммунист, 1974.

8. Давыдовский И.В. Вступительное слово. - "О проблеме причинности в медицине". - М.: Медицина, 1965.

9. Желязков Ц. Теория и методика на спортната тренировка. - София: Медицина и физкултура, 1981.

10. Завадский К.М., А.С. Мамзин. Философские проблемы современной биологии. Л., 1970.

11. Идея развития в биологии (сборник).- М.: Наука, 1965.

12. Ильенков Э.В. Что же такое личность? С чего начинается личность. М., 2-е изд., 1984.

13. Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека. - М.: Мысль, 1984.

14. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. - М.: ФОН, 1995.

15. Ламарк Ж. -Б. Философия зоологии. М.-Л., 1935, т. 1.

16. Левшин Л.А. О природе явлений воспитания //Вопросы философии, 1968, № 6.

17. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1965.

18. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1977.

19. Маркарян Э.С. О генезисе человеческой деятельности и культуры. Ереван, 1973.

20. Маркарян Э.С. Интегративные тенденции во взаимодействии общественных и естественных наук. -Ереван: АН Арм.ССР, 1977.

21. Маркс К., Ф. Энгельс. Соч. М., 2-е изд., т. 20.

22. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1964, 1965.

23. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.

24. Матвеев Л.П. Теория и практика физической культуры, 1991, № 12, с. 11-21.

25. Матвеев Л.П. Общая теория спорта.- М.: Воениздат, 1997.

26. Матвеев Л.П., Ф.З.Меерсон. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам. - В кн.: Очерки по теории физической культуры. - М.: ФиС, 1984.

27. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. - М.: Наука, 1981.

28. Меерсон Ф.З., М.Г. Пшенникова . Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988.

29. Миклин А.Н. Проблема развития в современной философии //Вопросы философии, 1980,№1.

30. Новик И.Б. Синтез знаний и проблема оптимизации научного творчества. - В кн.: Синтез современного научного знания. М., 1973.

31. Ожегов С.И. Словарь русского языка. - М.: Русский язык, 11-е изд., 1977.

32. Печчеи Аурелио. Человеческие качества (пер. с англ.). М., 1988.

33. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - Киев: Здоров'я, 1988.

34. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1977. - 583 с.

35. Проблемы развития в природе и обществе (сборник). - М.- Л.: АН СССР, 1958.

36. Российская педагогическая энциклопедия. - М.: Большая российская энциклопедия, 1993, т. 1.

37. Селье Г. Очерки по адаптационном синдроме (пер. с англ.). - М.: Медицина, 1960.

38. Селье Г. Стресс без дистресса (пер. с англ.).- М.: Прогресс. 1982

39. Советский энциклопедический словарь. - М.: Советская энциклопедия, 3-е изд., 1984.

40. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.

41. Сольвейра М., А. Урсул. Интегративно-общенаучные средства познания //Общественные науки, 1978, №4.

42. Суслов Ф.П., В.П. Филин //Теория и практика физической культуры, 1998, № 6, с. 50-53.

43. Суслов Ф.П., В.П. Филин //Теория и практика физической культуры, 1998, № 12, с. 33-36.

44. Уилмор Дж.Х., Д.Л. Костилл. Физиология спорта и двигательной активности (пер. с англ.). - Киев: Олимпийская литература, 1997.

45. Уотсон Д.Б. Психология как наука о поведении. М.-Л., 1926.

46. Управление процессом адаптации организма спортсменов высокой квалификации (сб. науч. тр.). - Киев: КГИФК, 1992. - 188 с.

47. Ухтомский А.А. Собрание сочинений. Л., 1961, т. 3.

48. Философские проблемы теории адаптации (ред. Г.И. Царегородцев). - М.: Мысль, 1975.

49. Философский словарь. - М.: Политиздат, 1986.

50. Фролов И.Т. Перспективы человека. - М.: Политиздат, 1983. - 350 с.

51. Человек и его бытие как проблема современной философии. - М.: Политиздат, 1978.

52. Юдин Э.Г. Деятельность как объяснительный принцип и как предмет научного изучения //Вопросы философии, 1976, № 5.

53. Trainingswissenschaft: Leistung - Trаining - Wettkampf. - Berlin: Sportverlag, 1994.

54. Ulatovsky T. i inni. Teoria Sportu. - Warszawa: RCMSzKFIS, 1992.

1. Видимо, первым или одним из первых о "воспитании растений" стал говорить И.В. Мичурин (см. его труд "Итоги шестидесятилетних работ". - М.: Сельхозгиз, 1949). За ним пошел и ряд других крупных специалистов. Вообще-то в этом нет ничего одиозного, если иметь в виду некоторые инвариантные признаки воспитания, но не отождествлять его иные, явно не совпадающие признаки. [↑](#footnote-ref-1)
2. В частности, обстоятельные выступления по проблемам теории развития почти непрерывно происходи ли на страницах журнала "Вопросы философии", начиная с 50-х годов. Одновременно все чаще появлялись аналитические и обобщающие публикации с серьезной фактологией по тем же проблемам [4, 10, 11, 17, 19, 35 и мн. др., - обзор см. [29]. [↑](#footnote-ref-2)
3. Не случайно с горечью говорят: "Если бы инженеры строили мосты, врачи лечили людей, а юристы судили обвиняемых с такой склонностью к поверхностным обобщениям и таким отсутствием убедительных обоснований, какие мы встречаем порой в педагогике, то все мосты давно бы рухнули, пациенты умерли, а невиновные были бы повешены. [↑](#footnote-ref-3)
4. Едва ли не большинство содержащихся в указанной статье положений по построению макроцикла тренировки высказывалось ранее другими авторами. Здесь они представлены в иносказательной форме и с претензией на некоторое новшество под флагом приспособи тельных призывов. Это не раз уже было конкретно показано в ряде публикаций [24, 42, 43]. [↑](#footnote-ref-4)