



**Л . П . М А Т В Е Е В**

**ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА  
И ЕЕ ПРИКЛАДНЫЕ  
АСПЕКТЫ**

**· С П О Р Т ·**



Лев Матвеев

**Общая теория спорта и  
ее прикладные аспекты**

«Спорт»

2019

УДК 796/799  
ББК 75.1

**Матвеев Л. П.**

Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев —  
«Спорт», 2019

ISBN 978-5-906132-50-5

В учебнике рассмотрена проблематика теории спорта в самых различных аспектах, а именно: феномен спорта и характер его теории; теория соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований; система подготовки спортсмена (выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация, постановка долгосрочных целей), ее содержание, средства и методы, основные закономерности построения и др. Впервые по-новому освещен один из ключевых вопросов теории спорта – спортивные состязания как собственно соревновательная деятельность спортсмена в современных условиях и модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Для магистрантов, аспирантов, преподавателей, факультативно – для студентов бакалавриата вузов физической культуры и спорта, а также тренеров.

УДК 796/799  
ББК 75.1

ISBN 978-5-906132-50-5

© Матвеев Л. П., 2019  
© Спорт, 2019

# Содержание

Предисловие к шестому изданию	6
Предисловие автора	8
Часть первая	9
Глава первая	9
1.1. Некоторые межнаучно-интегративные категории, существенные для теории спорта	9
1.2. Категория спорта и некоторые сопряженные понятия	18
Литература	21
Глава вторая	23
2.1. Об истоках и определяющих чертах спорта	23
2.2. Многообразие видов спорта	24
2.3. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Лев Матвеев

## Общая теория спорта и ее прикладные аспекты

*Издано по заказу Олимпийского комитета России при поддержке ПАО «ГАЗПРОМ»*

*Вы держите в руках книгу, изданную впервые 15 лет назад, но при этом не потерявшую актуальности и способную стать хорошим подспорьем в подготовке очередного поколения наших спортсменов к крупным международным соревнованиям.*

*Олимпийский комитет России уделяет большое внимание переизданию лучших образцов методической спортивной литературы, основные постулаты которой активно используются в современных книгах и пособиях, выпускающихся в наши дни. Мы считаем, что информация из первоисточника является наиболее точной, и вообще всё новое – это в определенном смысле хорошо забытое старое.*

*Материал, содержащийся в этой книге, по праву считается мировой классикой в области научно-спортивной литературы. Таким образом, в преддверии Игр Олимпиады 2020 г. в Токио и Олимпийских зимних игр 2022 г. в Пекине специалисты получают в свое распоряжение кладезь полезной информации, с помощью которой можно решить самые трудные задачи.*

*Уверен, что совместная работа научно-экспертного совета ОКР и ООО «Издательство “Спорт”» позволит вывести научно-методическое обеспечение Олимпийской команды России на качественно новый уровень, что, в свою очередь, будет способствовать росту спортивных результатов.*

С. А. Поздняков  
Президент ОКР

### ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

*Рекомендовано Федеральным УМО в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 – Физическая культура и спорт в качестве учебника по направлениям подготовки магистратуры 49.04.01 – Физическая культура и 49.04.03-Спорт, а также аспирантуры 49.06.01 – Физическая культура*

*Рецензенты:*

**В.Н. Платонов** – доктор педагогических наук, профессор;

**Ц. Желязков** – доктор педагогических наук, профессор Болгарской национальной спортивной академии им. В. Левского, заслуженный тренер

© Л. П. Матвеев, 2005

© Л. П. Матвеев, 2019

© В. Н. Платонов. Предисловие, 2019

© Оформление. ООО «Издательство “Спорт”», 2019

## Предисловие к шестому изданию

Специалисты, работающие в различных странах в сфере физического воспитания и спорта, наверняка с большим интересом воспримут предлагаемую издательством «Спорт» книгу известного ученого, профессора Л.П. Матвеева «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты». Она была написана несколько лет назад и в своем содержании аккумулировала рассмотрение целого ряда вопросов из того большого круга проблем, которые активно разрабатывались Львом Павловичем в течение нескольких десятков лет его весьма плодотворных научных изысканий.

Хотелось бы отметить, что труды Л.П. Матвеева, имевшие резонанс в широких кругах ученых, тренеров и других специалистов, всегда отличались всесторонним рассмотрением различных сторон подготовки спортсменов, что, благодаря глубокому анализу множества спортивно-педагогических, медико-биологических и других вопросов, было очень актуальным как для теории спорта, так и для его практики.

Труд «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты», как и многие ранее выпущенные книги Льва Павловича («Проблемы периодизации спортивной тренировки». «Основы спортивной тренировки», «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов» и др.), содержит фундаментальные знания, которые очень слабо подвержены сиюминутным веяниям, связанным с изменениями научных подходов и ситуации в спорте, с трансформациями программ соревнований, появлением тех или иных новых фактов и т. д. Объясняется это тем, что сформулированные автором основательные теоретические постулаты – именно благодаря своей фундаментальности, базирующейся на мощной эмпирической основе и имеющей глубокие исторические корни, – весьма стабильны, а потому не претерпевали серьезных трансформаций под влиянием времени.

Такая несомненно сильная особенность трудов Л.П. Матвеева во многом является следствием личных качеств автора, которого отличали высокий профессионализм, энциклопедические знания, незаурядные аналитические и прогностические способности, позволявшие ученому осуществлять серьезные научные обобщения, не только в значительной мере определившие важнейшие направления формирования теории спорта, но и содействовавшие развитию на этой основе практики спортивной тренировки.

Книга Л.П. Матвеева «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты», помимо уже отмеченного выше, содержит также большое количество нечетко выраженных идей и небезынтересных гипотез, которые для внимательных и хорошо подготовленных специалистов могут стать основой для проведения многоплановых фундаментальных и прикладных исследований, результаты которых способны радикально повлиять на дальнейшее развитие теории спорта и ее практических приложений.

Разнообразные труды Льва Павловича – книги, статьи, доклады на конференциях и т. д. – всегда воспринимались читателями и слушателями с большим интересом и не оставляли их равнодушными. Выдвигавшиеся и развиваемые Л.П. Матвеевым отдельные нетривиальные положения, как и стремление этого ученого к глубокому анализу многих сложных и нередко противоречивых аспектов рассматриваемых проблем, а также та категоричность, с которой он, будучи убежденным в своей правоте, отстаивал собственные взгляды, не всегда воспринимались однозначно и нередко вызвали оживленные, а подчас и острые дискуссии среди специалистов физического воспитания и спорта.

Оппоненты Л.П. Матвеева нередко обвиняли его то в чрезмерном новаторстве, то в отстаивании устаревших представлений. Однако со временем новаторские идеи, выдвинутые Львом Павловичем, становились достоверным и стабильным знанием, а те его положения, которые казались устаревшими, с годами приобретали фундаментальный характер, не завися-

щий от временной конъюнктуры. Этому во многом способствовали и полемические способности Л.П. Матвеева, умевшего находить и использовать в любом научном споре яркие и весомые аргументы, в то же время демонстрируя при этом образцы корректности, уравновешенности и чувства такта, чего нередко не хватало тем, с кем дискутировал Лев Павлович.

И ныне подавляющее большинство фундаментальных разработок Л.П. Матвеева, содержащихся как в его трудах прежних лет, так и в предлагаемой вниманию читателей книге «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты», не перестали быть весьма актуальными с точки зрения их соответствия современному уровню научных знаний и эффективности использования в практике спорта на самых разных его уровнях. А потому эта книга, представляющая собой полноценный учебник для подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов, работающих в спортивной сфере, и призванная всячески способствовать повышению качества их профессионального образования, конечно же, всем своим содержанием окажется полезной как для тренеров и научных работников, занимающихся подготовкой спортсменов и ее научно методическим обеспечением, так и для преподавателей и студентов специализированных высших учебных заведений системы физического воспитания и спорта.

*В.Н. Платонов, доктор педагогических наук, профессор*

## Предисловие автора

Эта книга – результат впервые выполненной разработки курса теории спорта для завершающего уровня высшего профессионального образования по физической культуре и спорту. При создании курса учитывались предпосылки к освоению его содержания, которые обеспечиваются на предшествующих образовательных уровнях, и официальные государственные требования к впервые введенной в отечественной высшей школе подготовке магистров и специалистов высшего уровня.

Предлагаемое содержание курса охватывает проблематику теории спорта в интегративном, широко обобщающем, и поисковом аспектах. При этом наряду с углублением знаний, переданных на бакалаврском уровне образования, особое внимание уделяется тому, чтобы обеспечить профессиональное понимание студентами, завершающими образование, нерешенных проблем рассматриваемой отрасли научного знания, уяснение научно-исследовательских подходов и способов познания, формирование широкой научной эрудиции, стимулирование развития способностей творческого теоретического мышления.

Изложенный текст упорядочен в соответствии с определившейся к настоящему времени структурой общей теории спорта. Выделены три основные части (наиболее крупные разделы).

1. Сущность феномена спорта и характер его теории.
2. Теория соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований.
3. Система подготовки спортсмена (концептуальный аспект).

**В первой части** сжато изложена современная концепция спорта как уникального феномена социальной реальности, обсуждены его суть, формы, функции и тенденции развития. Наряду с этим представлены пути формирования теории спорта как учебного предмета и отрасли науки, эволюция ее предмета и типичные для нее методы научного познания.

**Вторая часть** посвящена анализу и концептуальному осмыслению того, что составляет основу специфики спорта, – соревнований как собственно соревновательной деятельности спортсмена и системы спортивных соревнований, в рамках которой разворачивается эта деятельность в современных условиях. Данный, в определенном смысле ключевой, раздел теории спорта в силу некоторых причин, известных специалистам, долгое время оставался как бы вне сферы интенсивного теоретического осмысления. Благодаря разработкам, выполненным в последние десятилетия, оказалось возможным в значительной мере исправить этот изъян и по-новому подойти к пониманию сути ряда, казалось бы, хорошо известных явлений спортивной практики.

**В наиболее объемной третьей части** интерпретированы основные теоретико-методические положения современной концепции системного построения подготовки спортсмена к спортивным достижениям. Здесь обсуждены практические и теоретические обоснования общепринятых представлений о системе спортивной подготовки, выработанных во многом прежде всего в отечественной школе спорта, раскрыта их непреходящая суть и намечены тенденции углубления и обновления.

Кроме названных разделов выделен вместо заключения обзор недавних дискуссий по некоторым фундаментальным и прикладным проблемам рассматриваемой отрасли познания. Это в какой-то мере создает живые представления о существующей в ней дискуссионной атмосфере, особенностях различных воззрений, поисковых направлениях, путях и условиях преодоления противоречий.

# Часть первая

## Сущность феномена спорта и характер его теории

### Глава первая

#### Некоторые общенаучные и специальные категории в теории спорта

Теория спорта, появившаяся как научная и профессионально-образовательная дисциплина на рубеже XX и XXI вв., еще не миновала стадию своего становления. Первостепенное значение в ней имеет возможно точное определение исходных коренных понятий (категорий) и строгое выяснение их связей с общенаучными категориями. Именно с этого следует начинать профессионально-углубленное освоение общей теории спорта.

#### 1.1. Некоторые межнаучно-интегративные категории, существенные для теории спорта

**О значении общенаучных и межнаучных понятий-интеграторов.** Усиление интегративной (сближающей и взаимосвязывающей) 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 [6, 14, 22, 31]. 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. В последнее время стало принято обращать внимание на общеинтегративный смысл тех категорий, которые возникли не в лоне собственно философских абстракций, а в результате взаимосопропряженного развития более или менее смежных отраслей специально-научного знания. К ним относятся, например, такие категории, как структура и функция, упорядоченность и неупорядоченность (энтропия), система и элементы, модель и оригинал и т. д. Некоторые из них в последние десятилетия предложено называть общенаучными ввиду того, что они приняты во всех или в нескольких отраслях науки [6, 31 и др.]. Категории, которые ведут к образованию межпредметных связей, способствуют сближению различных отраслей знания, в том числе ранее разобщенных, межнаучными понятиями-интеграторами [22].

В сфере научных дисциплин, изучающих в целом или в избирательных аспектах спорт, фундаментальное интегрирующее значение, несомненно, имеют кроме других категории развития (индивида), адаптации (живых систем), воспитания. Правда, эти категории имеют не один и тот же интегративный статус. Категория развития, как известно, издавна получила статус философской и в качестве общенаучной распространилась на все отрасли знания, хотя конкретизируется в них в не вполне совпадающих вариантах. Категория адаптации зародилась как биологическое понятие, но затем получила настолько широкое распространение, что приобретает общенаучный статус [14, 35]. Категория воспитания формировалась преимущественно в сфере педагогики, но вошла также в понятийный аппарат ряда не только гуманитарных, но

и некоторых естественных наук, в том числе, как это ни странно, в теорию животноводства и даже растениеводства.<sup>1</sup>

Продуктивное использование указанных категорий в конкретных отраслях знаний, конечно, не сводится лишь к простому перенесению терминов. Эффективность 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 проблемы, обусловленные как объективными, так и субъективными обстоятельствами (специфика познавательного материала специализированных отраслей знания, трудности его интерпретации, индивидуальные особенности характера мышления и т. д.). О некоторых таких проблемах и путях их решения в комплексе научных дисциплин, отображающих явление спорта, речь пойдет далее.

**К истолкованию связей и различия категорий развития и воспитания.** Использование общей категории развития и связанных с ней концепций развития в специализированных дисциплинах, которые рассматривают факторы, воздействующие на человека, в том числе применительно к сфере спорта, оказалось во многом плодотворным. Прежде всего потому, что способствовало сближению теории спорта с фундаментальными концепциями, отражающими суть и условия человеческого развития. Вместе с тем существуют определенные трудности «состыковки» предельно общих и специализированных понятий. Нередко наблюдаются расхождения, отчасти обусловленные такими трудностями.

Расхождения с общей концепцией развития часто наблюдаются в характеристике различных воздействий на динамику качеств и способностей индивида в процессе физического воспитания, в частности в спортивных занятиях и аналогичных процессах. Говоря о совокупности такого рода воздействий, многие авторы до сих пор прибегают к возникшему некогда некорректному выражению, согласно которому развитием называют как вероятные следствия таких воздействий, так и сами воздействия. Например, во многих учебниках для студентов инфикультов развитием называют как увеличение силы, быстроты, выносливости и других двигательных качеств индивида под влиянием многих разнородных факторов (контролируемых, управляемых и неподконтрольных, – генетических, естественносредовых и др.), так и организованный педагогический процесс направленного использования некоторых из данных факторов для воздействия на развитие свойств индивида. (Имея в виду последнее, часто пользуются выражением *методика развития*.) В результате создается впечатление, будто развитие есть нечто тождественное физическому и иному 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 этих положений обратимся к содержанию общенаучной категории развития. 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 проходят с привлечением многочисленных фактологических исследований различных процессов развития.<sup>2</sup> Это позволило согласованно выделить по крайней мере часть инвариантных признаков развития и отобразить их в более или менее широко признанных его определениях, которые закреплены в энциклопедических и образовательно-нормативных публикациях [2, 3, 30, 36]. Несмотря на вариации таких определений, в них, как

---

<sup>1</sup> Одним из первых о «воспитании» растений стал говорить И.В. Мичурин (*Мичурин И.В. Итоги шестидесятилетних работ*. М.: Сельхозгиз, 1949). За ним последовал ряд других крупных специалистов. Вообще-то в этом нет ничего однозначного, если иметь в виду некоторые инвариантные признаки воспитания, но не отождествлять его иные, явно не совпадающие признаки.

<sup>2</sup> В частности, обстоятельные выступления по проблемам теории развития почти непрерывно происходили 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, 8, 12, 21, 26, 37 и др].

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 следующими признаками: взаимосвязанность количественных и качественных изменений, их неслучайность, необратимость в общей тенденции и долговременность. Такие признаки принципиально отличают развитие от прочих изменений (например, от текущих, быстро происходящих изменений функционального состояния организма), выделяют развитие как особый тип изменений. С такой трактовкой общенаучной категории развития нельзя, разумеется, не считаться при использовании одноименного термина в частнопредметных отраслях знания. Иначе возникает опасность путаницы понятий и неоправданного их расхождения.

Возникновению подобного рода путаницы может способствовать неоднозначность терминов в обыденном разговорном языке. Так, при объяснении термина «развитие» в толковом словаре русского языка [23], наряду с обсуждением его смысла применительно к общенаучному категориальному определению, дается ссылка и на два других смысловых значения. При чем одно из них связывается с понятием *развить* в смысле «довести до чего-нибудь» (что можно было бы обозначить как развитие, если бы этот термин 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*.

Как известно, для научной терминологии характерна строгая смысловая определенность терминов, несовместимая с 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 развитием то, что фактически относится к воспитанию, или наоборот, – значит, мягко говоря, не способствовать уяснению сущности и действительных соотношений процессов развития (в общенаучном понимании) и воспитания. Немалую лепту в это смешение понятий внесли не только те, кто допускал такое при составлении толковых словарей, но и представители педагогики, склонные к «расплывчатым» определениям.

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» [27] или: «Воспитание – процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности в целях подготовки ее к производственной, общественной и культурной деятельности» [30]. Хотя эти определения не безупречны, они позволяют понять, что представляет собою 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 действий и их разносторонность, обуславливающая влияние не только на духовное, но и на физическое развитие индивида. Воспитание отождествляется здесь, таким образом, 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 затемняется, искажается и исчезает, когда термин развитие прикладывается не к тому, что он обозначает в общенаучном смысле, а к иному по природе процессу – воспитанию. Такой терминологический казус нужно считать совершенно недопустимым, поскольку он тянет за собой

не только словесные, но и понятийно-содержательные недоразумения.<sup>3</sup> Сказанное в полной мере относится, конечно, и к тем случаям, когда, говоря о направленном воздействии в процессе физического воспитания, в частности в процессе двигательной спортивной тренировки, 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 воспитания. 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, именно такой характер обычно придавался понятию воспитание. Кроме того, слово развитие оказалось подходящим из-за того, что ему в общеразговорном языке придан неоднозначный смысл и в одном из своих смысловых оттенков оно приблизилось к понятию воспитания. Как бы там ни было, сколько-нибудь достаточных 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 является тренировочными воздействиями, осуществляющимися в течение отдельного занятия для стимулирования развития физических способностей тренирующихся, тем самым способствуют возникновению иллюзии, будто развитие их происходит уже в рамках этого занятия. Но, по общенаучному определению, любое развитие, в действительности, весьма длительный процесс, поэтому говорить о развитии применительно к чему-то, происходящему в пределах относительно краткого времени, просто бессмысленно. Это лишний раз подтверждает, что пренебрежение терминологической точностью придает рассуждениям зыбкость, в которой тонет мысль.

Специалистам, как никому другому, понятна органическая связь 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 вызывать 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. Если отождествлять их в сознании, не возникает стремления различать природу этих процессов, вникать в непростые закономерности их соотношения и взаимовлияния, несвободного 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 не всемогущий фактор оптимизации человеческого развития. Отождествление воспитания с развитием погрешно 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).

Резюмируя сказанное, следует отметить, что смешение понятий воспитание и развитие, пока еще не изжитое до конца в рассуждениях о физическом воспитании, спортивной тренировке и в других случаях, противоречит сути утвердившихся одноименных общеинтегратив-

---

<sup>3</sup> 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 невинные были бы повешены!»

ных 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, продолжающийся длительное время и необратимый по своим 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 воздействия на развитие индивида при определенных условиях оптимизирует тенденции развития в определенной мере, которая зависит не только от воспитания, но также от генетических и других факторов.

**О согласовании положений теории адаптации и теории развития в концепции спортивной тренировки.** Интенсивная разработка теории адаптации во второй половине XX 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 знания 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 этом аспекте рассмотрено соотношение теории адаптации с теорией эволюции [4,26,35]. При этом адаптация понималась 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 крайней мере в настоящее время). Говоря об адаптации, имеют в виду то, что называется фенотипической адаптацией, которая выражается в приспособительных изменениях индивида, возникающих в течение индивидуальной жизни. Проблема соотношения такой адаптации с развитием индивида разработана пока недостаточно. Рассмотрим в этом аспекте понятийно-терминологические определения.

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 вряд ли можно утверждать, что в качестве научной категории понятие «адаптация» прошло уже путь точного и глубокого 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 [35], с позиций строгой логики это, скорее, следует расценивать как нарушение норм научной терминологии, обязывающих к смысловой определенности, в том числе к однозначности терминов. Кстати, в данном случае от двусмысленности термина нетрудно избавиться, применяя его только для обозначения процесса приспособления, результаты приспособления можно обозначить производно-дифференцирующим термином, например, таким как адаптированность (по аналогии с приспособленностью, тренированностью и т. п.).

Изначально определение понятия «адаптации» подразумевало приспособление организма к условиям внешней среды [35]. Многие авторы продолжают следовать такому пониманию термина. Позже его стали расширять, указывая не только внешнюю, но и внутреннюю

среду организма [25, 35, 36 и др.]. При этом обычно обходят молчанием вопрос: правильно ли исключать внутреннюю среду организма из понятия организма, 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 адаптации и не происходит ли его подмена? Ясных и точных ответов на эти вопросы в известных публикациях пока не обнаруживается.

Не претендуя на универсальное определение, условимся в последующем тексте понимать 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 идет при этом об адаптации не любых систем, а лишь целостного человеческого индивида с присущими ему естественными и социальными свойствами. Во-вторых, адаптация понимается как в традиционном смысле – приспособление к условиям внешней среды, так и в нетрадиционном – приспособление к объективным особенностям функционирования организма индивида, которые производны от первоначально непривычных для него видов деятельности и режима жизни (напряженная или ненапряженная деятельность, интенсивно-кратковременная или продолжительная умеренной интенсивности, «уплотненный» или «разреженный» режим жизни с отсутствием активной деятельности и т. д.). Что же касается результатов такой адаптации, то они будут обозначаться термином, производным от адаптации, – адаптированностью (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, активизировалось в последние десятилетия. Ее изложение содержится практически во всех крупных публикациях по общей теории физического воспитания, профилированной физической подготовки и особенно по теории спортивной тренировки [16, 18, 19, 24, 25, 32, 33 и др.]. В целом это, несомненно, сыграло положительную роль в расширении и укреплении естественнонаучных основ системы знаний о физической культуре и спорте. Вместе с тем стремление ускоренно ассимилировать интенсивно развивающуюся, но еще не вполне созревшую отрасль научного знания, какой является общая теория адаптации, оказалось несвободным от некоторых издержек, некорректностей и несогласованностей.

Обращаясь к публикациям последних лет, посвященным концептуальным представлениям о спортивной тренировке, нетрудно заметить, что в некоторых из них проявилась тенденция едва ли не весь общебиологический фундамент этих представлений рассматривать сквозь адаптационную призму. По всей вероятности, поводом к этому послужили не вполне корректные суждения о компетенции теории адаптации, заимствованные из смежной биологической литературы, такие, например, согласно которым считается, что «приспособление – самый универсальный и самый важный закон жизни» [7]. Таким образом подчас приходят к мысли, будто отправные пункты концепции тренировки проистекают 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».<sup>4</sup>

Такого рода представления нередко принимают гипертрофированный вид. Так бывает, например, когда основные существующие положения теории тренировки пытаются переиначить с помощью термина «адаптация» и производных от него выражений. В частности, большие тренировочные циклы, имеющие многогранное содержание, никак не сводимое лишь к

---

<sup>4</sup> Куликов Я.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. М.: ФОН, 1995. С. И.

приспособлению, предлагают именовать большими адаптационными циклами (БАЦ), назначение которых усматривается в том, чтобы реализовать ТАР – текущий адаптационный резерв организма.<sup>5</sup> Если принимать странную логику таких терминологических преобразований и учитывать изначальный смысл термина «адаптация» (приспособление), придется, скажем, тренера называть не тренером, а чем-то вроде «адаптатора», иначе говоря «приспособителем», а тренирующихся – «адаптирующимися», т. е. «приспосабливающимися» или «приспособленцами» и т. д. Вот до чего могут довести поверхностные ассоциации между теорией тренировки и теорией адаптации! Опасность состоит не столько в деформации терминологии, сколько в обеднении, а значит, и в искажении смысла тренировочной деятельности тренера и спортсмена.

Даже при простом (но последовательном) сравнении понятий развития и адаптации выясняется, что эти понятия отчасти совпадают, однако в целом не сводятся друг к другу. Их сходство объективно обусловлено тем, что в применении к человеку они отображают реально происходящие на протяжении различного времени процессы изменения его свойств и состояний. Отличия же этих понятий вытекают из того, что адаптационные изменения далеко не все и не во всем равнозначны тем изменениям, которые характеризуют развитие. Это относится, в первую очередь, 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 не стать его слагаемым. Исходя из этого было бы логично предположить, 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 следует, что при использовании положений одной из данных теорий в интересах обоснования принципов построения спортивной тренировки недопустимо игнорировать положения другой теории, как недопустимо и подменять их друг другом. В противных случаях (если их отрывать друг от друга, или недиалектично противопоставлять, или отождествлять) не избежать ошибочных или, как минимум, неточных суждений. Проиллюстрируем это на примере некоторых принципиальных положений теории спортивной тренировки.

Один из основных принципов построения спортивной тренировки выражается, как известно, в установочных положениях, определяющих постепенное и полномасштабное нарастание развивающе-тренирующих воздействий на спортсмена (тренировочных нагрузок и других факторов, воздействующих на него в тренировке). Подробнее об этом в работах [16, 17, 25, 39]. В качестве базовых естественнонаучных данных при обосновании этого принципа использовались факты и концептуальные положения, сконцентрированные в теории адаптации. Однако только лишь из представлений об адаптации, какими бы они ни были детальными и содержательными, интегративное и строго адекватное содержание рассматриваемого принципа построения тренировки не вытекает (вообще это относится ко всем принципам, направляющим человекоразвивающую деятельность). Первостепенное значение для становления и разработки данного принципа имеют 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.

Естественные предпосылки этой зависимости, выраженные в свойстве живых систем развиваться посредством самоактивности, довольно давно замечены естествоиспытателями-мыслителями. Их усилиями добыты нестареющие знания о том, что «работа строит орган», что «частое и не ослабевающее 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 [11]). Позже было в деталях понято удивительное свойство живых систем, в отличие от технических меха-

---

<sup>5</sup> Верхошанский Ю.В. Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С. 44–45.

низмов – не только не изнашиваться от работы, но совершенствоваться, развиваясь, благодаря свойственной живому способности с превышением восполнять то, что потрачено им в процессе работы («суперкомпенсация», или «избыточная компенсация», по А. Ухтомскому [34]). 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» [15]. Существует огромное количество работ, раскрывающих исключительную и многогранную роль высокоактивной целесообразной деятельности как фактора саморазвития, самосовершенствования, самообразования, самовыражения, самоутверждения и воспитания человека [1,3,4,5,9,10,12,13,17,26,32,37,38 и др.].

В этом своем значении активно-деятельностный фактор нельзя ни приравнять к какому-либо иному фактору ни заменить другим фактором. С этим вроде бы все согласны, во всяком случае никто этого не оспаривает. Поэтому представляется по меньшей мере странным, когда в работах по теории спортивной тренировки в последнее время, нередко отводя просторное место для пересказа известных положений теории адаптации, 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, в любой 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 спортивно-тренировочная) индивид часто не столько приспособляется к условиям среды, сколько сам приспособляет их и свое поведение к удовлетворению собственных 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 иная проблема.)

С учетом сказанного представляется весьма важным при использовании в теории спортивной тренировки положений теории адаптации непременно соотносить их общую суть с концепцией развития индивида. Это принципиально важно, и вот почему. Чрезмерный уклон в сторону приспособительного аспекта, при котором остаются в тени либо забываются идеи человеческого развития, чреват смещением 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 такая установка дисгармонирует с философскими, культурологическими, социоантропологическими и другими, возвышающими личность, представлениями о смысле человеческой деятельности?! Напротив, дисгармонии не возникает, когда в генеральной установке, направляющей тренировочную деятельность, предусматривается как основная цель оптимизация развития индивида в направлении, приводящем в общей тенденции к прогрессированию его жизненно важных качеств, способностей и достигнутых возможностей. Отсюда не следует, конечно, что адаптационные установки в тренировке вовсе противопоказаны. Они, разумеется, оправданы, но в качестве поэтапных парциальных установок, через реализацию которых частично реализуется и генеральная установка, если они подчинены ей.

Продолжая наш анализ, обратимся к некоторым современным естественнонаучным данным. Согласно серьезным концептуальным представлениям, опирающимся на множество исследовательских фактов [19, 20, 28, 29], реагирование организма на действие адаптирующих факторов радикально меняется в различных стадиях адаптационного процесса. В первой стадии (во время так называемой срочной, аварийной или неадекватной адаптации) происходят особенно активные стрессовые реакции, которые сопряжены со слишком резкой (избыточной) активизацией функций органов и систем, реагирующих на непривычные воздействия факторов среды или новой деятельности: причем реакции настолько активны, что вызывают временное разбалансирование 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 (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* [19]. 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 связи с этим обратим внимание на следующие особенности.

Как видно из отмеченных закономерностей развертывания адаптации в ее последовательных стадиях, она сама по себе не характеризуется постоянной сопряженностью с поступательными изменениями того типа, которые неуклонно ведут к возрастанию достигнутых 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 прогрессивные преобразования в организме 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 произвольно 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 стихийным и ненаправленно возникающим адаптационным требованиям часто бывает избыточным. Не случайно первую стадию адаптации, где реакции организма на адаптирующий фактор особенно активны, наиболее вдумчивые исследователи характеризуют как неадекватную тенденциям адаптационного процесса, имея в виду, что для его завершающей стадии характерны функциональная экономизация и стабилизация результатов адаптационных перестроек [19, 20]. 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 спортивной 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 достигнутых возможностей, особенно активно развернутый в сфере спорта, постепенно (вначале преимущественно эмпирически, а затем и с интенсивно возрастающей 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 тут 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. Повторим, 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.

## 1.2. Категория спорта и некоторые сопряженные понятия

**О происхождении термина «спорт».** Слово *спорт* удивительно сходно звучит во многих языках мира. В наше время едва ли найдется кто-либо, так или иначе не соприкасавшийся с тем явлением, которое называют этим словом. Тем не менее смысловые границы понятия, с которым связывается этот термин в различных случаях, оказались в широком употреблении довольно неопределенными, «размытыми». Достаточно сказать, к примеру, что, наряду со строго определенным истолкованием этого термина, спортом в различных случаях называют чуть ли не любые занятия физическими упражнениями, прогулки на яхте, карточные игры, состязания на дальность плевков и количество выпитых кружек пива и т. д. И хотя специалистам ясно, что такое почти беспредельное расширение границ применения термина – враг точному пониманию его смысла, аккуратное применение его пока не стало всеобщей нормой.

Неоднозначность слова «спорт» имеет лингвистические корни в его генезисе. По свидетельству некоторых серьезных исследователей его происхождения (Г. Н. Сатиров и др.), первоначальной лингвистической основой данного термина стало французское выражение «дэспорт» (*desport* – разгрузка после работы), модифицированное в английской транскрипции в «спорт» (*sport*) и распространившееся за довольно долгий досовременный период его применения на самые разнообразные формы отдыха и развлечения. Однако с развитием Олимпийских игр нового времени и аналогичных типов собственно соревновательной деятельности понятийная основа этого термина стала приобретать все более определенное предметно локализованное содержание и теряло в строгом истолковании упомянутую «размытость». Кстати сказать, то, что подразумевается сейчас в строгом истолковании под спортом, было подмечено еще в древности, хотя и под другими названиями. В частности, в Древней Греции под названиями агон, агонистика, Олимпийские игры и т. д.

Наблюдается своего рода парадокс: несмотря на то что среди специалистов прочно утвердилось строго определенное понимание спорта, чрезмерно расширительное применение этого термина, придающее ему неопределенность, в некоторых кругах окончательно не исчезло. Этому способствует существование в культуре общества, в том числе в физической культуре, разнообразных явлений, в чем-то похожих на спорт, но не имеющих всех его специфических признаков. К примеру, в последние десятилетия в мире развернулось массовое движение, которое получило за рубежом название «Спорт для всех». В некоторых его разделах, несомненно, есть спортивные начала, но чаще в нем специфических черт собственно спортивной деятельности нет и оно принадлежит по сути не столько к спортивному, сколько к общефизкультурному движению. Не случайно появились даже предложения алогичного характера – называть это движение «неспортивным спортом» (!).

Как бы там ни было, те, кто претендуют на статус серьезных специалистов в области спорта, не имеют права невнимательно относиться к определению основополагающей категории своей специальности – категории спорта. Учитывая это, подчеркнем специфические при-

знаки, которые нужно принимать во внимание при формировании понятий о спорте и оперировании ими.

**Определения понятий о спорте в узком (собственном) и широком смысле.** *Спортом в узком смысле* правомерно называть лишь собственно соревновательную деятельность. Это есть деятельность, исторически сложившаяся и выделившаяся в форме состязаний как особый тип достиженческой активности, которая выявляется в условиях четко регламентированного соперничества и направлена на максимальную реализацию достиженческих возможностей индивида (его сил, способностей, умений) в специально выделенных для этого вида действий с объективизированной оценкой достигаемых результатов. Такую деятельность, ее стержневые линии, формы и условия организации в настоящее время вполне отчетливо характеризуют следующие специфические признаки:

- система специальных стимулов, пробуждающих и усиливающих состязательно-достиженческие установки личности (присвоение спортивно-квалификационных разрядов и званий, определение спортивных рейтингов, моральные и другие поощрения, прогрессирующие пропорционально уровню достижений, и т. п.);

- унификация состава действий, разрешаемых в состязании, условий их выполнения и способов оценки достижений (что закрепляется официальными правилами спортивных соревнований, которые во многих видах спорта приобрели международный статус);

- регламентация поведения соревнующихся по принципам неантагонистической конкуренции, имеющим гуманную основу (что закрепляется официальными и неофициальными нормами спортивной этики, ряд которых получил мировое признание в Олимпийской хартии, Международном манифесте о спорте и в других международных установлениях);

- системное воспроизведение соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достиженческим способностям участников; связанное с этим определение рейтинга участников (своего рода ранжирование их) в прямой зависимости от уровня достижений.

Совокупность перечисленных признаков в их органическом единстве свойственна только спорту что и дает основания только его называть *собственно* соревновательной деятельностью, хотя те или иные черты соревновательных отношений бывают выражены в какой-то мере и во многих других типах и сферах деятельности (конкурсы в искусстве, конкуренция в производстве и сбыте товаров и т. д.). Последнее обстоятельство, однако, не дает сколь-нибудь серьезных оснований смешивать спорт с принципиально иными по сути явлениями.

*Широкое понимание спорта.* Сформулированное определение понятия спорт в узком смысле как собственно соревновательной деятельности не исчерпывает, разумеется, всей его сути как многогранного социального феномена, органично включенного в разветвленную систему межличностных, межколлективных и глобальных межчеловеческих отношений. В широком смысле (но не чрезмерно расширенном) понятие «спорт» охватывает собственно соревновательную деятельность, процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, возникающие на основе этой деятельности.

В таком широком понимании спорт предстает весьма непростым многофункциональным и многообразным явлением социальной реальности, занимающим незаурядное место в физической и духовной культуре общества. Он – и неординарное, по-особому действенное средство воспитания, позволяющее в максимальной степени выявить функциональные возможности организма и необыкновенно увеличить их, перешагнув за кажущиеся «пределы», и остро действенный фактор формирования личности, постоянно стимулирующий стремление к самоопределению и самоутверждению индивида; вместе с тем он – и популярнейшее средство удовлетворения потребностей в эмоционально насыщенном общении (включая и зрелищные интересы широчайших народных масс), и поразительно доходчивый, преодолеваю-

щий любые национальные границы (в этом отношении универсальный) «язык» межчеловеческого взаимопонимания, который как никакой другой позволяет установить, расширить и упрочить международные контакты; имеет и многие иные свойства и отношения. Его значимость в современном мире действительно незаурядна и полиаспектна, о чем подробнее пойдет речь в дальнейшем.

### **Некоторые частично совпадающие и производные понятия.**

По мере развития спортивной практики и отображающей ее теории возник обширный комплекс понятий, отчасти совпадающих с категорией спорта и (или) производных от нее. Получая более или менее строгое определение, они входят в понятийный аппарат теории спорта. Затронем некоторые из них в порядке вводных определений. Выделим при этом преимущественно те из них, которые имеют относительно широкий объем, часто употребляются, но в специальной литературе пока не имеют вполне согласованных определений или являются предметом значительных расхождений. Речь пойдет о понятиях спортивной деятельности, подготовки спортсмена и спортивной подготовленности, спортивного движения.

Понятие *спортивная деятельность* можно с достаточным основанием истолковывать как частичный синоним понятия спорта. Строго говоря, под спортивной деятельностью следует подразумевать именно то в спорте, что воплощено в поведении спортсмена в процессе его подготовки к спортивному состязанию и в ходе самого состязания. При такой трактовке спортивной деятельности логично различать два ее подтипа: спортивно-подготовительную и собственно состязательную деятельность. Детальный анализ их будет дан в последующих главах.

Понятие *подготовка спортсмена* (частичный синоним – спортивная подготовка) мы будем распространять на развертываемый в сфере спорта процесс направленного использования всей совокупности факторов, которые обеспечивают более или менее избирательное воздействие на достиженческие возможности спортсмена и обуславливают их возрастание, сохранение и реализацию в спортивных результатах. В современном спорте подготовка спортсмена, если ее строят квалифицированно, имеет многостороннее содержание и системную структуру. В качестве основных слагаемых она включает спортивную тренировку (как главную часть и форму спортивной подготовки, построенную на основе системного использования методов упражнения), подготовительно-соревновательную практику, а также вне-тренировочные и внесоревновательные факторы подготовки спортсмена – экзофакторы его подготовки (прикладно-гигиенические, диетологические и другие факторы, адекватно используемые в связи со спортивной деятельностью). Без этого не мыслится построение современной системы эффективной подготовки спортсмена и потому все они являются предметом детализированного рассмотрения в настоящей книге.

Целесообразные следствия подготовки спортсмена, которые воплощаются в росте его достиженческих возможностей, оптимизируют их и содействуют их реализации, принято называть обобщенно термином *подготовленность спортсмена*. О состоянии и динамике его подготовленности судят по ряду показателей: интегративно – по уровню и динамике демонстрируемых спортсменом спортивно-технических результатов и по результатам его тестирования в целостных контрольных упражнениях; дифференцированно – по отдельным показателям тренированности, приобретенной спортсменом в результате тренировки, по состоянию сформированных и отлаженных благодаря подготовке умений, навыков, знаний, по сдвигам в уровне развития тех или иных физических и сопряженных с ними психических способностей спортсмена, а на биологическом уровне – и по вызванным спортивной подготовкой преобразованиям и усовершенствованиям функциональных и морфофункциональных свойств различных систем организма спортсмена. Разносторонность подготовки спортсмена находит свое отражение в различных сторонах его подготовленности – в физической, психической, технической и тактической.

Исходя из сказанного, можно считать, что соотношение подготовки спортсмена и его подготовленности в какой-то мере подобно соотношению причины и следствия. Вместе с тем, зависимость подготовленности спортсмена от его подготовки не однозначнопрямойлинейная, а в значительной мере вероятностная. Это обусловлено тем, что динамика подготовленности спортсмена зависит не только от структуры и содержания его подготовки, но и от генетических и других факторов, воздействующих на онтогенез спортсмена. Заметим, кстати, что, как следует из предыдущего, принципиально недопустимо полностью отождествлять сформулированные ранее понятия подготовки и подготовленности. К сожалению, такому отождествлению способствует все еще не изжитое в литературе и обыденной речи применение термина *подготовка* в двояком смысле, когда им обозначают без каких-либо разграничений как сам процесс подготовки, так и то, что при строгом словоупотреблении следует называть подготовленностью. Смешивать то и другое так же недопустимо, как не различать причину и следствие. Проблематика детального познания и умелого использования закономерностей, связывающих динамику подготовленности спортсмена с динамикой его подготовки – одна из центральных в теории и технологии спорта. Мы вновь обратимся к ней в последующих разделах курса.

На основе практики культивирования спорта в обществе возникло и развернулось сопряженное с ним социальное течение, получившее название *спортивное движение*. В наше время это широкое социальное течение, в русле которого происходит приобщение к спорту, его распространение, упорядочение и развитие. Оно расширилось до грандиозных масштабов, став движением интернациональным и общечеловеческим (олимпийское движение и другие формы международного спортивного движения, в том числе отчасти движение «Спорт для всех» под эгидой ЮНЕСКО). В то же время в региональных формах спортивное движение не теряет определенных черт национальных культур и развивается в зависимости от особенностей тех или иных общественных формаций. Взаимодействие национального и интернационального – один из источников прогресса спорта.

## Литература

1. Бернштейн НА. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966.
2. Большая советская энциклопедия. М.: БСЭ, 1978.
3. Введение в философию. М.: Политиздат, 1989.
4. Ведущие факторы онтогенеза: Сб. Киев: Наукова думка, 1975.
5. Григорьян Б.Т. Человек: его положение и призвание в современном мире. М.: Политиздат, 1986.
6. Готт В., Урсул А. Общенаучные понятия и их роль в познании // Коммунист, 1974.
7. Давыдовский И.В. Вступительная статья // О проблеме причинности в медицине. М.: Медицина, 1965.
8. Идея развития в биологии: Сб. М.: Наука, 1965.
9. Ильенков Э.В. Что же такое личность? // С чего начинается личность? М., 1984.
10. Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека. М.: Мысль, 1984.
- И. Ламарк Ж.-Б. Философия зоологии. Т. 1. М.; Л., 1955.
12. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1965.
13. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1977.
14. Маркарян Э.С. Интегративные тенденции во взаимодействии общественных и естественных наук. Ереван: АН Арм. ССР, 1977.
15. Маркс К., Энгельс Ф. Сочинения. Т. 20. М., 1962.
16. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М.: Воениздат, 1997.

18. *Матвеев Л.П., Меерсон Ф.З.* Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам // Очерки по теории физической культуры. М.: ФиС, 1984.
19. *Меерсон Ф.З.* Адаптация, стресс и профилактика. М.: Наука, 1981.
20. *Меерсон Ф.З., Пшеничкова М.Г.* Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988.
21. *Миклин А.М.* Проблема развития в современной философии // Вопросы философии. 1980. № 1.
22. *Новик Н.Б.* Синтез знаний и проблема оптимизации научного творчества // Синтез современного научного знания. М., 1973.
23. *Ожегов СИ.* Словарь русского языка. М.: Русский язык, 1977.
24. *Платонов В.Н.* Адаптация в спорте. Киев: Здоровье, 1988.
25. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997.
26. Проблемы развития в природе и обществе: Сб. М.; Л.: АН СССР, 1958.
27. Российская педагогическая энциклопедия. Т. 1. М.: Большая российская энциклопедия, 1933.
28. *Сельв Г.* Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медицина, 1960.
29. *Сельв Г.* Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982.
30. Советский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1984.
31. *Сольвейра М., Урсул А.* Интегративно-общенаучные средства познания // Общественные науки. – 1978. – № 4.
32. *Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л.* Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 1977.
33. Управление процессом адаптации организма спортсменов высокой квалификации: Сборник научных трудов. Киев: КГИФК, 1992.
34. *Ухтомский А.А.* Собрание сочинений. Т. 3. Л., 1951.
35. Философские проблемы теории адаптации / под ред. Г.И. Царегородцева. М.: Мысль, 1975.
36. Философский словарь. М.: Политиздат, 1986.
37. *Фролов И.Т.* Перспективы человека. М.: Политиздат, 1983.
38. *Юдин Э.Г.* Деятельность как объяснительный принцип и как предмет научного изучения // Вопросы философии. – 1976. – № 5.
39. Trainingswissenschaft: Leistung Training Wettkampf. Berlin: Sport – verlag, 1994.
40. Sportwissenschaftliches Lexicon. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann, 1977.

## Глава вторая

### Феномен спорта (сущностный аспект)

#### 2.1. Об истоках и определяющих чертах спорта

Исторически спорт является, по всей вероятности, одним из древнейших компонентов общечеловеческой культуры. На этом сходятся абсолютное большинство исследователей истории его возникновения и развития. Что же касается его конкретных истоков, то при объяснении их высказываются далеко не однозначные суждения. Одни первостепенное значение придают биотическим (биологическим) факторам, другие – личностно-психическим, третьи – социальным. Надо думать, все эти факторы действовали в процессе зарождения и развития спорта в единстве, в органическом взаимодействии, как несомненно и то, что явлением общечеловеческой культуры он стал под определяющим воздействием социальных факторов.

В числе биопредпосылок возникновения спорта, очевидно, специфическую роль сыграли те врожденные побудители поведенческой активности, которые обобщенно с известной условностью можно назвать *инстинктом опережения и противоборства*. Они выражаются в естественном стремлении опередить конкурента или не уступить ему при удовлетворении насущных жизненных потребностей (при добывании средств существования, освоении предпочтительной жизненной среды и т. д.). Однако эта предпосылка не могла не пройти долгий путь радикальных преобразований в рамках формировавшихся межчеловеческих отношений, прежде чем войти в комплекс подлинно человеческих побудителей спортивной деятельности. Во взаимодействии с утверждавшимися социально обусловленными мотивами и нормами поведения складывалось и то, что влечет личность к спортивной деятельности, мотивирует ее, придает ей достойные человека смысл и формы. В силу такой детерминации спортивной деятельности противоборствующее начало в ней гуманизировалось и обрело неантагонистический характер.<sup>6</sup> В то же время это не исключало как ее ярко выраженной состязательности, так и того, что особую роль в ее побудительно-мотивационных основах играли и продолжают играть личностные устремления к самоутверждению, самоопределению и самовыражению, связанному с самосовершенствованием.

Ясно, что становление и эволюция спорта происходили в теснейшей сопряженности с формированием и развитием социальной практики воспитания в интересах подготовки подрастающих и взрослых поколений к основным сферам жизнедеятельности (не случайно наиболее «древние» из известных видов спортивных упражнений по-своему воспроизводили первоначальные формы трудовых и боевых действий; по свидетельству исторических фактов, элементы спорта уже в весьма давние времена были органично включены в первобытно-общинную практику воспитания, в частности в так называемых обрядах инициации (посвящения) – испытаниях юношей для определения их пригодности как полноценных членов племени [1]. Развиваясь преимущественно в сфере физической культуры как фактор физического воспитания, спорт одновременно тесно связывался, вплоть до взаимопроникновения, с другими отраслями культуры общества и личности. При этом выявлялись и развивались его разносторонние культурные функции, в частности, как одного из действенных средств удовлетворения эстетических потребностей, эмоционально насыщенного массового зрелища и сферы рекреативного (сопряженного с отдыхом и развлечениями) общения.

---

<sup>6</sup> Учитывая это, надо признать несостоятельными имеющиеся в специальной литературе попытки объяснить истоки спорта, главным образом или даже почти исключительно, проявлениями «инстинкта агрессивности» и стремлением дать ему относительно безопасную разрядку (Дж. Сатаяна, А. Брилл и др.).

По мере возрастания личностной и общественной значимости спорта складывалась специальная система социального стимулирования спортивных достижений, предусматривающая последовательное прогрессирующее поощрение в зависимости от уровня результатов (в своем современном виде она детально дифференцирована и включает как моральные, так и материальные стимулы – присвоение спортивных разрядов и званий, награды лидерам соревнований, повышающиеся в зависимости от уровня достигнутых результатов вплоть до государственных наград и достаточно крупных денежных призов, широкое чествование за выдающиеся спортивные достижения вплоть до общенародного признания и т. д.). Наряду с этим вырабатывалась и совершенствовалась система регламентации спортивного противоборства, направленная на то, чтобы исключить пробуждение в спорте необузданной агрессивности и других ожесточающих инстинктивных импульсов, придать ему гуманный смысл и достойные человека формы, а также предоставить соперникам объективно равные условия для полного выявления своих достиженческих возможностей и обеспечить справедливую оценку исхода состязания. Соответственно складывались общечеловеческие нормы спортивной этики, устанавливались общепризнанные правила спортивных соревнований, происходила унификация состава разрешенных в них соревновательных действий, условий их выполнения и способов объективизированной оценки достигаемых в них результатов. К настоящему времени все эти установления во многих видах спорта закрепились, как известно, официально в международном масштабе, что отражено в Олимпийской хартии, Манифесте о спорте, международном положении о «Призе честной игры», в правилах соревнований, утвержденных международными федерациями по видам спорта и др.

Изложенное помогает уяснить специфику спорта как собственно соревновательной деятельности, отличающую его от других явлений социальной реальности. Его особенности проистекают в первую очередь именно из того, что он развивался и развивается в качестве деятельности, специально приспособляемой в форме состязания как поприще для максимального выявления, бескомпромиссного сопоставления и строгой оценки определенных человеческих возможностей. И хотя черты состязания, как упоминалось, бывают представлены во многих других сферах деятельности (конкурсы в балетно-сценическом, музыкально-исполнительском, цирковом искусстве, конкуренция в производственной деятельности и т. д.), лишь в спорте свойства соревновательного поведения воплощаются наиболее полно, завершено и как бы в «чистом» виде, наиболее свободном от привходящих обстоятельств, способных деформировать собственную логику состязания. Это выражается, как уже отмечено, в развернутой системе спортивных соревнований с последовательным нарастанием жесткости конкурентности, системе прогрессирующих поощрений за уровень достижений, строгой унификации состава соревновательных действий, условий их выполнения и способов оценки достижений, в других уже упомянутых чертах спорта, совокупность которых дает основание один только спорт считать собственно соревновательной деятельностью.

## **2.2. Многообразие видов спорта**

Предметом спортивного состязания могут стать самые различные виды действий или их сочетания (комплексы), если их выполнение может быть упорядочено в соответствии с нормами, правилами и условиями собственно соревновательной деятельности. Однако не всякий вид действий допустимо превращать в вид спорта. Гуманные основы спортивного движения обязывают включать в сферу спорта лишь те виды действий и типы поведения, которые выявляют жизненно ценные свойства индивида и способствуют утверждению достоинств личности. С этих позиций принципиально недопустимы все еще предпринимаемые кое-кем попытки придать статус «видов спорта» потешным состязаниям, которые унижают достоинство чело-

века и чреватые ущербом для его здоровья, например, таким, как состязания в плевках на дальность или на рекорд в поглощении пива.

Избирательно рассматривая относительно обособленные слагаемые спорта, различают отдельные его виды и разновидности. Под видом (или разновидностью) спорта следует понимать сформировавшийся в ходе развития спорта вид (разновидность) соревновательной деятельности, отличающийся своим конкретным предметом состязания, составом допускаемых действий и способов спортивного противоборства (спортивной техникой и тактикой), регламентом состязания и критерием достигаемого результата.<sup>7</sup>

Число видов и разновидностей спорта в наше время, как известно, весьма велико и продолжает увеличиваться. При общем обзоре тех из них, которые получили широкое международное распространение, их можно разделить на пять типологических групп, существенно отличающихся по характеру деятельности спортсмена, факторам и способам достижения спортивного результата.

**1-я группа** – виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность, достижения в которой в решающей мере производны от физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей спортсмена. Сюда относится большинство основных видов спорта, имеющих, естественно, внутригрупповые отличия (скоростно-силовые ациклические; циклические, требующие преимущественно выносливости; спортивные игры и спортивные единоборства; спортивно-гимнастические, легкоатлетические и другие многоборья и др.).

**2-я группа** – виды спорта, операционную основу которых составляют действия спортсмена по управлению внешними самодвижущимися средствами перемещения (мотоциклом, автомобилем, планером, самолетом, яхтой, буером и т. д.), благодаря умелому использованию которых и достигается спортивно-технический результат.

**3-я группа** – стрелковые виды спорта (с использованием огнестрельного или иного стрелкового оружия, в частности лука, арбалета), двигательная активность спортсмена в которых жестко лимитирована условиями поражения цели.

**4-я группа** – абстрактно-игровые виды спорта, результат в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (например, разновидности шахматного и шашечного спорта и т. п.).

**5-я группа** – технико-конструкторские виды спорта, в которых сопоставляются предметы (продукты) условной модельноконструкторской деятельности (авиа-, авто-, судоплавающие модели и т. д.).

Хотя этот перечень не является исчерпывающим, из него уже видно, что в сферу спорта исторически вошли достаточно разнообразные виды деятельностных проявлений человеческих сил, способностей, умений. Ясно также, что ряд «древних» видов спорта, двигательную основу которых составляют бег, прыжки, метания, приемы защиты и нападения в единоборствах, исторически возник из первоначальных форм трудовых и боевых действий. Трудовая практика и военное дело существенно влияют и на формирование современных видов спорта, особенно профессионально- и военно-прикладных. Вместе с тем формы спортивных движений и действий неизбежно видоизменяются, все больше отличаясь от своей первоначальной основы, поскольку развиваются в соответствии с закономерностями спортивного совершенствования. Формирование новых видов спорта в последнее столетие все чаще происходит на основе опыта, накопленного в сфере самого спорта (в частности, путем модификации ранее

---

<sup>7</sup> Надо сказать, что в практике термину «вид спорта» нередко придается нечеткий смысл. В частности, так бывает, когда видом спорта называют целую группу фактически различных соревновательных дисциплин, которые по какому-либо привходящему поводу традиционно принято рассматривать совместно (например, видом спорта называют легкую атлетику, хотя, по сути, речь идет о целом ряде различных видов спорта, в том числе таких, во многом противоположных, как марафонский бег и метание легкоатлетических снарядов).

сложившихся его видов), и в то же время под влиянием взаимодействия смежных сфер культуры. Так возникли в свое время акробатика, художественная гимнастика, батутный спорт, спортивные танцы, фристайл, роликбежный спорт, конькобежный шорттрек и ряд других видов спорта. Характерно также, что появление все большего числа из них обусловлено техническим прогрессом, позволяющим расширять сферу спортивной деятельности (парашютный спорт, спортивный дельтапланеризм, спортивный виндсерфинг, разновидности подводного спорта, связанные с использованием технических устройств и т. д.).

Как уже отмечалось, абсолютное большинство существующих видов спорта имеет прямое отношение к физической культуре общества и используется в качестве особо эффективных средств направленного развивающего воздействия на физические и сопряженные с ними способности индивида. В будущем такие виды спорта, вероятно, не утратят своего доминирующего положения как в собственно спортивной сфере, так и в сфере воспитания. Это обусловлено, в первую очередь, специфическими социальными функциями спорта, главнейшая из которых заключается в том, чтобы быть фактором и эталоном физического совершенствования человека в условиях радикального изменения жизненной среды и убывания двигательной активности в ряде сфер жизнедеятельности (в преобладающих сферах трудовой деятельности, в повседневном домашнем быту и др.). Но это, конечно, не исключает дальнейшего развития видов спорта всех остальных типов, вносящих свой вклад в интеллектуальное воспитание, техническое образование и общий прогресс личности. Кстати, отсюда следует, что было бы неправомерным рассматривать спорт лишь как часть физической культуры: он входит компонентом и в иные разделы культуры общества и личности (отсюда же вытекает и правомерность сочетания терминов «физическая культура и спорт»).

### **2.3. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики**

**Определение и значимость спортивных результатов.** Понятие *спортивный результат*, вероятно, представляется интуитивно ясным каждому, кто знаком со спортом. Но при попытках раскрыть его суть оно оказывается далеко не простым. В отличие от ряда иных результатов деятельности, скажем, производственно-трудовой, которые имеют предметно-вещественное воплощение (как продукты труда), спортивный результат не отделен от субъекта деятельности, а органически слит с его качественными и количественными характеристиками. Иными словами, *спортивный результат представляет собой показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или спортивной команды, оцениваемый по установленным в спорте критериям.* Под спортивно-достиженческими возможностями надо подразумевать совокупность способностей, навыков, умений и знаний, которые в комплексе позволяют осуществлять принятие в избранном виде спорта соревновательных действий и добиваться реально доступного для конкретного спортсмена (команды) исхода соревнования.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.