

УДК 796.01:615.01  
ББК 4509.1+P282.1

ГСНТИ 77.03.07

Код ВАК 13.00.04

**Вашляев Борис Федорович,**

кандидат педагогических наук, профессор, заведующий научно-исследовательской лабораторией, Екатеринбургский институт физической культуры, филиал Уральского государственного университета физической культуры; 620146, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, д. 85; e-mail: boris.sport2014@ya.ru.

**Вашляева Ирина Рафисовна,**

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики физической культуры, Екатеринбургский институт физической культуры, филиал Уральского государственного университета физической культуры; 620146, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, д. 85; e-mail: boris.sport2014@ya.ru.

**Пушкарёва Инна Николаевна,**

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, д. 26, к. 257; e-mail: inna.ru.80@mail.ru.

**Сазонов Игорь Юрьевич,**

кандидат педагогических наук, профессор, кафедра теории и методики физической культуры, Екатеринбургский институт физической культуры, филиал Уральского государственного университета физической культуры; 620146, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, д. 85; e-mail: sport-ural@mail.ru.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В СПОРТЕ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** фармакология в спорте, дифферент, экстремальные нагрузки, утомление, восстановление, адаптация, развитие, воспитание, тренировочный эффект, двигательная деятельность.

**АННОТАЦИЯ.** Участвовавшие случаи применения допинга обострили проблему фармакологической поддержки спортсменов. На сегодняшний день в теории физической культуры и спорта наблюдается необоснованный дифферент в сторону биологии, смещающий акцент с совершенствования человека через спортивную деятельность на адаптацию организма человека к экстремальным нагрузкам. Разрешение проблемы традиционно рассматривается в биологическом аспекте, что ведет к нарушению спортивной деятельности и, как следствие, искажению личности спортсмена. Традиционно тренировочная нагрузка вызывает утомление, выражающееся в разрушении структур и напряжении функций, но именно после отдыха появляется эффект «суперкомпенсации» — восстановления на более высокий структурный и функциональный уровень, что и лежит в основе тренировочной деятельности. Понимание сути формирования тренировочных эффектов, не только в биологическом, но и в педагогическом аспекте, позволяет оптимизировать фармакологическую поддержку спортсменов в условиях экстремальных нагрузок. Фармакологическая поддержка должна, прежде всего, обеспечивать нормальную жизнедеятельность спортсмена в условиях экстремальных нагрузок, в том числе устранять последствия методических ошибок. Таким образом, педагогический аспект применения фармакологической поддержки в спорте заключается в формировании понимания, что совершенствование спортсмена осуществляется только через научно обоснованную двигательную деятельность, без которой применение фармакологических препаратов теряет смысл.

**Vashlyaeв Boris Feorovich,**

Candidate of Pedagogy, Professor, Head of Research Laboratory, Ekaterinburg Institute of Physical Training, branch of the Ural State University of Physical Training, Ekaterinburg, Russia.

**Vashlyaeva Irina Rafisovna,**

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Department of Theory and Methods of Teaching Physical Training, Ekaterinburg Institute of Physical Training, branch of the Ural State University of Physical Training, Ekaterinburg, Russia.

**Pushkareva Inna Nikolaevna,**

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of Department of Theoretical Bases of Physical Training, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**Sazonov Igor Jurevich,**

Candidate of Pedagogy, Professor, Department of Theory and Methods of Teaching Physical Training, Ekaterinburg Institute of Physical Training, branch of the Ural State University of Physical Training, Ekaterinburg, Russia.

**PEDAGOGICAL ASPECT OF PHARMACOLOGICAL SUPPORT IN SPORTS**

**KEYWORDS:** pharmacology in sports, a trim, extreme physical exertion, exhaustion, rehabilitation, adaptation, development, education, training effect, physical activity.

**ABSTRACT.** The frequent cases of dope in sports make the problem of pharmacological support of sportsmen urgent. In the theory of physical training and sport there is a tendency to shift the accent from the perfection of a person with the help of physical activity towards adaptation of the human body to extreme physical exertion. The solution of the problem is traditionally regarded from the biological point of view, which leads to the disruption of physical activity and as a result, destroys the personality of a sportsman. Traditionally trainings cause exhaustion, which reveals itself in the distortion of the structures and functions, but after a period of rest there appears the effect of «super compensation» — recovery in a higher structural and functional level, which forms the basis of training activity. Understanding of the essence of

training effects not only in biological aspect, but in pedagogical aspect as well, makes it possible to adjust pharmacological support of sportsmen in the extreme physical exertion. Pharmacological support should, first of all, provide normal lifestyle to a sportsman in the extreme physical exertion, including elimination of the mistakes of training methods. Thus the pedagogical aspect of pharmacological support in sport is the formation of understanding, that the sportsman's perfection is possible only with the help of physical training, without which the use of pharmacological forms is purposeless.

**В** связи с участвовавшими допинговыми скандалами в спорте обострилась проблема фармакологической поддержки спортсменов, что еще раз говорит о том, что она вышла за рамки биологии и распространила свое влияние на область культурологии, психологии и педагогики [7]. В последнее время многие специалисты, в числе которых государственные деятели, представители науки, тренеры, спортсмены, а также просто люди, равнодушные к спорту, обозначали свое отношение к проблеме и стали предлагать пути ее решения. Рассуждения в основном сводились к следующему: надо ли в спорте применять фармакологические препараты и если надо, то что и зачем принимать, что разрешать или запрещать. Однако в поисках причин применения запрещенных препаратов в спорте, однозначного ответа нет [8]. Попытаемся разобраться со сложившейся ситуацией.

На сегодняшний день в теории физической культуры и спорта наблюдается необоснованный дифференциал в сторону биологии, переставляющий акцент с совершенствования человека через спортивную деятельность на адаптацию организма человека к экстремальным нагрузкам [14]. Например, предлагается даже заменить понятие «Теория спортивной тренировки» на «Спортивную адаптологию». Появлялись следующие утверждения:

- «...единственное, на чем может базироваться теория спортивной тренировки, — это законы физиологии, которые, как и другие человеческие знания подвержены эволюции» [9];

- «...проблемы физической подготовки не имеют никакого отношения к педагогике, предметом которой является психика человека и управление ею. Теория физической подготовки — сугубо биологическая наука, цель которой — объединять в единое целое все достижения биологии человека» [13].

Эти идеи далеко не новы. Примером служит отношение к физической культуре в нашей недавней истории: «Цель пролетарской физической культуры: достичь максимума жизненности и производительности человеческой машины, иными словами, достичь здоровья, трудоспособности и выносливости (силы сопротивления)» [5]. «Физическая культура человека есть совершенствование его природы повышения жизнедеятельности в целях увеличения продук-

тивности труда... Другими словами, физическая культура — это наука о создании здоровых и работоспособных людей, т.е. людей с крепким, ловким и выносливым телом, сильной волей, ясным, быстрым мышлением» [15].

Если говорить об адаптации, то под ней, как известно, понимается либо процесс, либо результат процесса приспособления. В итоге, лишенная культурологической основы «научная мысль» устремляется к всевозможным способам приспособления человеческого тела в политических, социальных, личностных и экономических интересах [3]. В повышении физической работоспособности современные специалисты от спорта «пускаются во все тяжкие», зачастую переступая запретную черту. Тем более что бывает сложно эту черту определить. Чтобы в этих устремлениях не дойти до допингов, уже необходимо повышение собственной культуры и педагогического влияния на спортсмена, то есть воспитания [10].

Однако в действительности уже с детства юные спортсмены размышляют о том, чего бы такого «съесть», чтобы накачать мышцы, победить в соревнованиях, не задумываясь о последствиях. Спортсмены и тренеры обмениваются самыми фантастическими «рецептами». Примеров тому, к сожалению масса. Зачастую сами врачи рекомендуют препараты пусть и не допинговые, но искажающие естественный метаболизм в формировании тренировочных эффектов.

Человек, не занимающийся спортом, сняв неблагоприятное состояние фармакологическим препаратом, в дальнейшем будет избегать этого состояния. Спортсмен же наоборот, восстановившись от перегрузок через фармакологию, продолжит дальше с еще большим усердием. Затем применит более сильнодействующее средство или увеличит дозу. Перефразируя известное выражение профессора Преображенского из произведения М. А. Булгакова «Собачье сердце»: «Следовательно, разруха не в клозетах, а в головах», можно утверждать, что проблема допинга также в головах [4].

На наш взгляд, основными путями решения создавшейся проблемы сегодня может стать следующее. И. М. Быховская (1997) обращает внимание на то, что «вполне обычной стала ситуация, когда телесно-физические качества человека явля-

ются объектом воздействия сами по себе, без сопряжения этого процесса с нравственными, интеллектуальными, эстетическими основаниями деятельности, и наоборот. <...> Делая предметом своего интереса не человека в его телесном бытии, а отдельные физические качества, <...> специалисты, естественно, не устремляют своего профессионального поиска к вопросам, касающимся концептуального, социокультурного осмысления телесности как элемента целостности под названием «личность». Однако именно такого рода теоретико-методологическое основание должно определять «идеологию» процесса физического воспитания, <...> (добавим, и спортивной тренировки) и уж затем — в принятых концептуальных рамках — разработку соответствующих технологических, методологических решений» [3].

Тренировочная нагрузка вызывает утомление, выражающееся в разрушении структур и напряжении функций. Далее, после отдыха появляется эффект «суперкомпенсации» — восстановления на более высокий структурный и функциональный уровень, что и лежит в основе тренировочной деятельности. Это естественные процессы в организме спортсмена, и они развиваются во времени. Таким образом, на восстановление (отдых) надо давать время и планировать его не менее тщательно, чем тренировочное время.

Фармакологическая поддержка может ускорить восстановление, но тренировочный эффект не разовьется в должной мере или вообще не сформируется. Ни к чему спортсмену услужливо предлагать «фарма-

кологические костыли», не давая возможности самому справиться с нагрузками и выйти на новый повышенный уровень спортивной подготовленности. Впоследствии это приведет к прекращению роста спортивных результатов или даже к нарушению здоровья [11].

Цель фармакологической поддержки гуманна — защита здоровья спортсмена при неизбежных экстремальных нагрузках как физических, так и психических [11]. Заметим, что далеко не все из них дают тренировочный эффект. Кроме того, при повышенных нагрузках потребность в биологически активных веществах, да и в основных компонентах метаболизма далеко не всегда возможно восполнить через питание [6; 12].

Фармакологическая поддержка спортсменов — обязательная часть подготовки, но она не должна искажать тренировочные эффекты и нарушать здоровье спортсмена [2; 6].

Таким образом, педагогический аспект применения фармакологической поддержки в спорте заключается в формировании понимания, что совершенствование спортсмена осуществляется только через научно обоснованную двигательную деятельность, без которой применение фармакологических препаратов теряет смысл [1]. Об этом мы будем говорить в последующих наших статьях. Фармакологическая поддержка должна, прежде всего, обеспечивать нормальную жизнедеятельность спортсмена в условиях экстремальных нагрузок, в том числе устранять последствия методических ошибок, а не выжимать из организма резервы ради завоевания медалей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абсалямов Т. М. Роль и место науки в подготовке спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. 2003. № 10. С. 17-18.
2. Бобков Ю. Г. Фармакологическая коррекция утомления. М. : Медицина, 1984.
3. Быховская И. М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени (очерки социальной и культурной антропологии). М. : Физкультура, образование и наука, 1997.
4. Визитей Н. Н. Физическая культура и здоровье спортсмена (философско-антропологический аспект проблемы) // Теория и практика физической культуры. 2008. № 2. С. 3-8.
5. Дюперон Г. А. Теории физической культуры: Систематика. Элементы физической культуры. Основные гимнастические системы. Ритмопластические системы. Спортивные игры. Электрические системы. Л. : Время, 1927.
6. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М. : Советский спорт, 2003.
7. Матвеев Л. П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 5-8.
8. Николаев Ю. М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа // Теория и практика физической культуры. 2003. № 8. С. 2-9.
9. Павлов С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. 1999. № 1. С. 12-17.
10. Рудик П. А. Психологические аспекты спортивной деятельности // Психология и современный спорт. Сборник научных работ психологов социалистических стран. М. : «Физкультура и спорт», 1973. С. 14-40.
11. Сейфулла Р. Д. Допинговый монстр. М. : Международная академия информатизации при ООН, 1996.
12. Сейфулла Р. Д. Лекарства и БАД в спорте : практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов / Р. Д. Сейфулла, З. Г. Орджоникидзе [и др]. М. : Литтера, 2003.
13. Селуянов В. Н. Развитие теории физической подготовки спортсменов в 1960 — 1990 гг. // Теория и практика физической культуры. 1995. № 1. С. 49-54.
14. Селуянов В. Н. Научные и методологические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 9-12.

15. Стариков В. В. Физическая культура трудящихся. М. : Труд и книга, 1925.

#### REFERENCES

1. Absalyamov T. M. Rol' i mesto nauki v podgotovke sportsmenov vysokogo klassa // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2003. № 10. S. 17-18.
2. Bobkov Yu. G. Farmakologicheskaya korrektsiya utomleniya. M. : Meditsina, 1984.
3. Bykhovskaya I. M. «Chelovek telesnyy» v sotsiokul'turnom prostranstve i vremeni (ocherki sotsial'noy i kul'turnoy antropologii). M. : Fizkul'tura, obrazovanie i nauka, 1997.
4. Vizitey N. N. Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e sportsmena (filosofsko-antropologicheskii aspekt problemy) // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2008. № 2. S. 3-8.
5. Dyuperon G. A. Teorii fizicheskoy kul'tury: Sistematika. Elementy fizicheskoy kul'tury. Osnovnye gimnasticheskie sistemy. Ritmoplasticheskie sistemy. Sportivnye igry. Elektricheskie sistemy. L. : Vremya, 1927.
6. Makarova G. A. Farmakologicheskoe obespechenie v sisteme podgotovki sportsmenov. M. : Sovetskiy sport, 2003.
7. Matveev L. P. Integrativnaya tendentsiya v sovremennom fizkul'turovedenii // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2003. № 5. S. 5-8.
8. Nikolaev Yu. M. Fizicheskaya kul'tura i osnovnye sfery zhiznedeyatel'nosti cheloveka i obshchestva v kontekste sotsiokul'turnogo analiza // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2003. № 8. S. 2-9.
9. Pavlov S. E. Osnovy teorii adaptatsii i sportivnaya trenirovka // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1999. № 1. S. 12-17.
10. Rudik P. A. Psikhologicheskie aspekty sportivnoy deyatel'nosti // Psikhologiya i sovremennyy sport. Sbornik nauchnykh rabot psikhologov sotsialisticheskikh stran. M. : «Fizkul'tura i sport», 1973. S. 14-40.
11. Seyfulla R. D. Dopingovyy monstr. M. : Mezhdunarodnaya akademiya informatizatsii pri OON, 1996.
12. Seyfulla R. D. Lekarstva i BAD v sporte : prakticheskoe rukovodstvo dlya sportivnykh vrachey, trenerov i sportsmenov / R. D. Seyfulla, Z. G. Ordzhonikidze [i dr]. M. : Littera, 2003.
13. Seluyanov V. N. Razvitie teorii fizicheskoy podgotovki sportsmenov v 1960 — 1990 gg. // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1995. № 1. S. 49-54.
14. Seluyanov V. N. Nauchnye i metodologicheskie osnovy razrabotki innovatsionnykh sportivnykh pedagogicheskikh tekhnologiy // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2003. № 5 S. 9-12.
15. Starikov V. V. Fizicheskaya kul'tura trudyashchikhsya. M. : Trud i kniga, 1925.

Статью рекомендует канд. филол. наук, доцент Ю. П. Тагильцева.