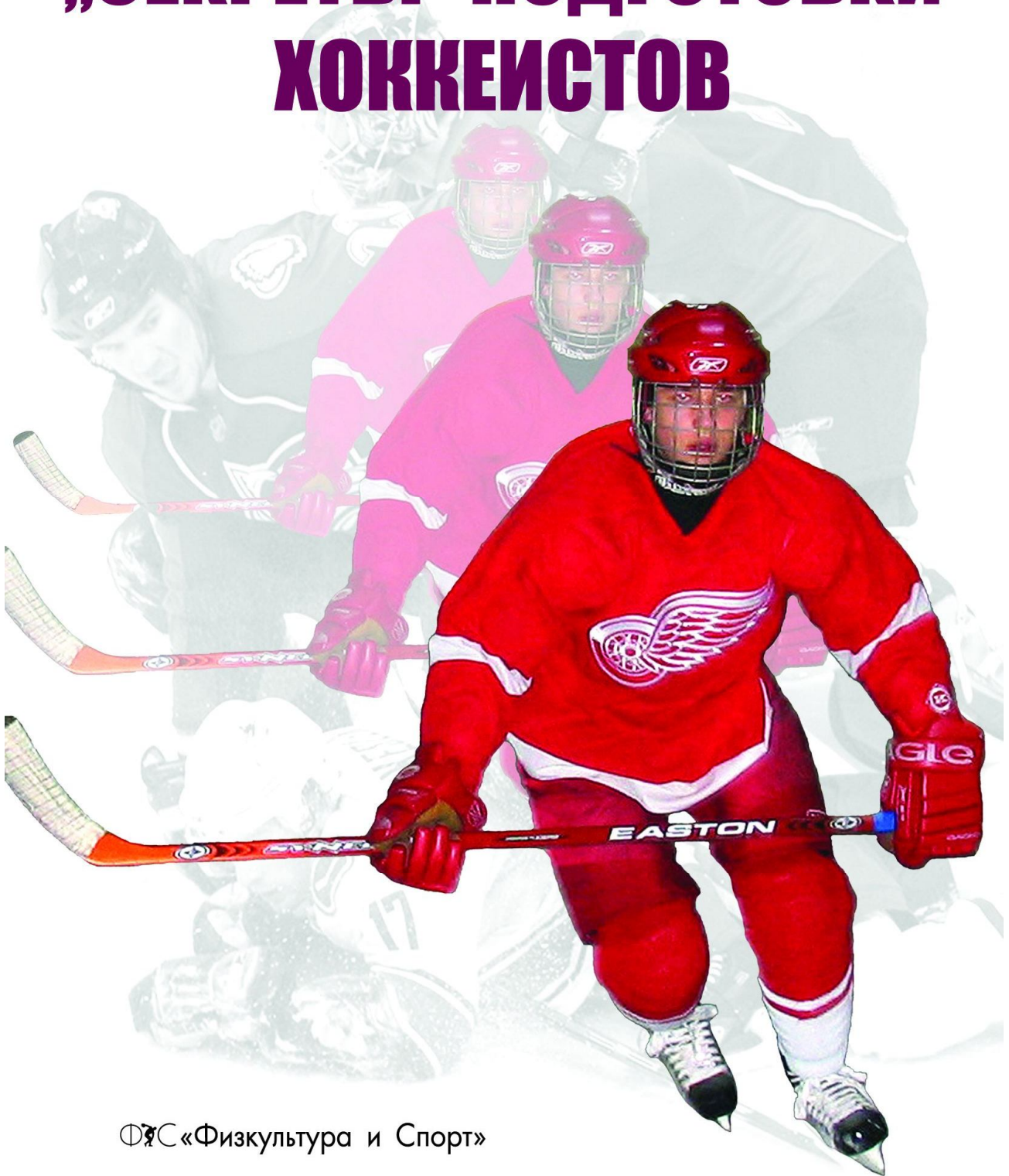


С.Е. Павлов

„СЕКРЕТЫ” ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ



ФУС «Физкультура и Спорт»

Памяти
Валерия Владимировича Кузина
*Депутата Государственной Думы России,
 1-го вице-президента Олимпийского комитета России,
 Академика РАО,
 Президента попечительского совета Российского государственного университета
 физической культуры,
 профессора,
 доктора педагогических наук*

ВВЕДЕНИЕ

В предыдущей книге я опрометчиво назвал хоккей с шайбой в России спортом номер один. Увы, сегодня это не соответствует действительности. Все-таки футбол – действительно народная игра. Но, ожидая редких удач сборной России по футболу, мы настолько привыкли к ее поражениям, что особо ни на что давно не надеемся. А вот поражения нашей хоккейной сборной российскими болельщиками все еще воспринимаются болезненно. Еще бы: Россия по сей день остается одним из основных поставщиков легионеров в самую сильную хоккейную лигу мира. И – парадоксально! – собственно российский хоккей хиреет от года к году. Об этом много писалось и пишется. Естественно, авторы таких публикаций пытаются найти ответы на извечные для нашей страны вопросы «Кто виноват?» и «Что делать?». Попытки не разбирающихся в спорте журналистов преуспеть в анализе сложившейся в отечественном хоккее ситуации сразу следует проигнорировать, как не заслуживающие внимания. К сожалению, и те, кто считаются специалистами в данном виде спорта, также зачастую оказываются не в состоянии раскрыть истинные глубинные причины сегодняшних поражений наших хоккеистов на мировых аренах. Потому что эти причины – не хоккейного истока. Они едины для всего отечественного спорта. И именно их, хотя бы частично, мне хотелось бы, в том числе, попытаться раскрыть в этой книге.

Любая команда в любом виде спорта (состоящая, кстати, не только из спортсменов и тренеров, но и руководителей команды, менеджеров, врачей) - это всегда только верхушка айсберга – системы, каждый компонент которой обеспечивает свой функциональный вклад в конечный результат ее деятельности. И этот результат – спортивное достижение, тем более значимое, чем эффективнее работа каждого компонента данной системы. Представим модель такой системы в виде многоглавой пирамиды, в основании которой лежит спортивная наука и образование, далее - детско-юношеский и юниорский спорт и, наконец, верхняя часть с многочисленными вершинами (отдельные спортсмены и команды) - спорт высших достижений. К слову, если эти вершины «сделать» разновеликими в соответствии с их вкладом (в виде спортивного результата, а не финансовым!) в мировой спорт, то окажется, что нынешним отечественным хоккеем и тем более – футболу ох, как далеко до «потолка», заявленного их «коллегами» из других видов спорта. И великие у нас отнюдь не те, на чьи фотографии и фамилии мы едва ли не ежедневно натываемся, раскрывая газеты и журналы. К сожалению, в этой «пирамиде» трудно найти место «управляющим органам» - Спорткомитету РФ, Олимпийскому комитету России, Федерациям по видам спорта - то, что происходит в последние пятнадцать лет на различных уровнях управленческих структур российского спорта, не поддается никакой логике, а изложенный на бумаге анализ происходящего вполне может быть издан как детективный роман. Тот же Спорткомитет сегодня уже – Федеральное Агентство по физической культуре, спорту и туризму в составе ... Министерства Здравоохранения РФ, которому спорт вообще никогда не был нужен! Здесь необходимо краткое отступление: нельзя смешивать спорт и физическую культуру – это разные ветви общечеловеческой культуры, имеющие различные цели и задачи и даже использующие различные средства для достижения этих целей и задач – мною подробно и

неоднократно объяснялось это в специальной литературе, но именно это игнорируется, прежде всего, многочисленными «специалистами» от спорта. И если раньше в своих статьях я указывал на недопустимость полной юридической независимости Федераций по видам спорта от Спорткомитета, то сегодня я думаю, что это не так уж и плохо – такая самостоятельность при грамотном руководстве федерациями может уберечь спорт от провоцируемого «сверху» развала. К сожалению, грамотные руководители в нашем государстве – это мечта. Нынешнее время в России вообще можно назвать временем непрофессионалов.

Но вернемся к нашей модели. Каждая вершина нашей виртуальной многоглавой «пирамиды» может быть представлена в виде вершины самостоятельной пирамиды, имеющей общее с соседями основание – спортивную науку и образование. Говоря о месте и роли спортивной науки и образования в современном спорте целом и в каждом виде спорта в отдельности, следует уточнить, что эти две базисные составляющие спорта неразрывны со спортом вне зависимости от его уровня. И нужно понимать, что даже самого лучшего однажды полученного специального образования не может хватить на всю жизнь. Наука, как все живое, развивается, постоянно открывая человечеству новые знания, в том числе и о нем самом. Именно поэтому тренеру, чтобы соответствовать требованиям своей профессии и времени, следует учиться всю жизнь. Нынешние же тренеры в большинстве своем уповают в лучшем случае на самообразование в процессе собственной практической деятельности. Есть ли какой-то смысл в таком подходе к проблеме профессионального самосовершенствования? Представьте себе, что каждый из нас будет, опираясь исключительно на собственный практический опыт, каждый раз заново придумывать колесо. Но именно этим и занимаются сегодня наши тренеры на всех уровнях. И колеса у них получаются соответственные...

Есть закон: то, что не развивается – умирает. Развитие всегда предполагает активное использование максимума имеющихся в той или иной сфере человеческой деятельности знаний и опыта. А если принять во внимание ущербность некогда полученного былыми великими спортсменами (да им просто некогда было учиться!), а ныне известными и не очень тренерами специального образования, то чего же от них можно ожидать! Вообще следует констатировать, что сегодня хоккейной тренерской школы не существует. И это опять-таки относится не только к хоккею. О тренерском кризисе давно уже во весь голос говорят в футболе, в баскетболе, как, впрочем, и в других видах спорта.

На одном из сайтов в Интернете я наткнулся на высказывание известного хоккейного специалиста Владимира Локотко: «Хороший тренер по хоккею – в России редкость. В общей массе наши наставники работают по старинке, по конспектам пятнадцатилетней давности, что называется, на глазок. В профессиональном смысле многие из них уступают зарубежным коллегам. Зато сколько апломба! Подготовит одного-двух учеников для команды мастеров и уже считает себя сверхгениальным. Как ни парадоксально, в России по-настоящему талантливые тренеры в основном работают на периферии. В Усть-Каменогорске, к примеру. Кстати, именно оттуда и тренер Сергей Герсонский, который сейчас трудится в Омске. Пожалуй, он один из немногих, кто идет в ногу со временем: собирает информацию, штудировать литературу, просматривает горы видеокассет. Результат? Половина из его выпуска – игроки, о которых уже заговорили: Чистов, Кольцов, Пережегин, Таратухин, Головин, на подходе еще несколько талантливых ребят».

Показательно мнение Заслуженного тренера России, кандидата педагогических наук, нынешнего директора СДЮШОР «Спартак» Яна Каменецкого: «...Произошла смена тренерского поколения. ... Ушли тренеры с большим опытом. На смену им пришли молодые, амбициозные специалисты. Нет, амбициозность ни в коем случае не стоит считать недостатком - тренер без амбиций не может претендовать на роль тренера. Не хочу обижать представителей новой волны, но, получив дипломы, они, бывает, не получают достаточно серьезного образования. Чаще всего в своей деятельности они берут за основу то, как строится работа в командах мастеров. Просто потому, что не отложилось в памяти то, что было много лет назад, в детских школах. Это первый момент. А второй заключается в том,

что молодые тренеры, как правило, желают максимально быстро добиться результата. Такой подход вызывает большое количество перегибов, связанных с тем, что не совсем правильно строится работа на начальном этапе» (по материалам журнала "Наш хоккей", 2004).

На прошедшем осенью 2005 года детском хоккейном турнире им. Третьяка мне довелось пообщаться с тренером (простите, Александр, запомятовал Вашу фамилию!) команды «Металлургас» (г. Лиепая), состоящей из мальчишек 1991 года рождения. Так вот, этот тренер поведал мне, что хоккей в крохотном по сравнению с Москвой г. Лиепая – «спорт номер три, после футбола и баскетбола». И приходят в хоккей, по его образному выражению «отрыжки» - те, кого из-за отсутствия талантов не взяли ни в футбол, ни в баскетбол. После услышанного я с удовольствием наблюдал, как эти самые «отрыжки» на равных играли с великолепно обученными, высокорослыми, как гренадеры шведами, с «разнокалиберными», но одинаково техничными и быстрыми канадцами. И понимал, что шесть NHL-овцев, воспитанных латышским тренером – не случайность.

Шокирующее признание сделал в своем интервью газете «Московский комсомолец» экс-ректор Российского государственного университета физической культуры и спорта, профессор, доктор педагогических наук О. В. Матыцин: «...Многие считают, что достаточно учить людей каким-то элементарным спортивным навыкам, грубо говоря, просто подкидывать мячик. Ну вот, так и играют наши футболисты, как их готовят. Нет педагогов с нормальным игровым мышлением, интеллектуального потенциала у них нет. Школы тренерской как таковой не существует. Вернее, она существует только как двигательная школа, чтобы технику поставить. Однако ушло то время, когда можно было найти в Сибири тяжеловеса, пригнать его – и он тебе переломает все что угодно. Или взять со двора футболиста, чтобы побегал в свободное время. Сейчас другой уровень и спорта и жизни. Если мы будем просто учить бегать, прыгать, скакать – мы ничего в мировом спорте не добьемся. Необходима комплексная подготовка. Сейчас наша задача научить быть не просто «быстрее, выше, сильнее», но и умнее...» («Московский комсомолец», 26 июня 2003 года). Но, увы, даже в столь негативной оценке уровня подготовки нынешних тренеров г-н Матыцин «ошибся» в их пользу. Подавляющее большинство спортивных педагогов детско-юношеских хоккейных школ, похоже, сами не имеют представления о правильной технике катания, технике приема, отдачи и броска шайбы и проч. А как иначе объяснить то, что они не учат этому своих подопечных? И сказать о проблеме тренерского образования легко, труднее эту проблему разрешить. По крайней мере, тот же г-н Матыцин за время своего достаточно длительного нахождения на посту ректора РГУФК не сделал ни одной попытки хотя бы понять основные причины развала системы спортивного образования – что уж там говорить о его реформировании. А ведь сегодня сама спортивная наука находится в глубочайшем кризисе (который, впрочем, отрицается официальными «апологетами» от официальной же «спортивной науки»). Но факт, что: ту же «теорию и методику физической культуры и спорта» - базовую науку спорта - сегодня разрывают противоречия, порожденные ею самой и ее создателями; нынешняя спортивная физиология отрицает, в том числе - и классические знания и не в состоянии объяснить элементарного в организме спортсмена; в реальное существование научного и практического направления «спортивная медицина» верят уже только те, кому верить в это «положено» по формальной принадлежности к специальности «спортивный врач». Следует уточнить – все сказанное относится к «официальной» науке. Настоящая наука давно уже ушла вперед и знания, добытые ею, вне всякого сомнения, могли бы помочь подъему российского спорта вообще и хоккея в частности, если бы только наши тренеры хотели знать и уметь в своей профессии хоть немного больше, чем они знают и умеют сейчас.

Мысленно разделяя общую спортивную пирамиду и выделяя ее части, следует избежать широко распространенной ошибки абсолютного практического вычленения из конгломерата «спорт» его специфических составляющих – спортивных специализаций. Каждый вид спорта ценен имеющимся в нем практическим опытом и этот опыт может быть с успехом применен в другом виде спорта. Так, если бы футбольные тренеры могли научить

Марата Измайлова быстро (по-спринтерски!) бегать, глядишь, испанские и португальские защитники в Евро-2004 не «съедали» бы его, а заодно и мяч, настигая этого, вне всякого сомнения, талантливое игрока на 5-7-метровом отрезке. А тот же Георгий Ярцев, может быть, знал бы, за какой срок до матча можно предлагать игрокам объемную и интенсивную тренировочную работу и как подвести их к игре так, чтобы каждый игрок мог продемонстрировать в ней все, на что он способен. Кстати, в свое время Анатолий Тарасов не стеснялся заимствовать нужное для хоккея у профессионалов из других видов спорта. Заведующий кафедрой фехтования РГУФК, профессор Давид Абрамович Тышлер рассказывал мне, как он по просьбе Тарасова учил его хоккеистов фехтованию ... клюшками. Даже в конце жизненного пути, работая в Высшей школе тренеров ГЦОЛИФКа, Анатолий Владимирович в поисках наиболее эффективных путей подготовки хоккеистов пытался адаптировать к хоккею опыт отечественных метателей молота – в проводимых им экспериментах «помещая» специальную «физическую подготовку» хоккеистов «внутрь» основной ледовой тренировки.

Неотъемлемая и главная составляющая спорта – спортсмены. Их путь к спортивному совершенству долог и тернист. Немногие из тысяч, однажды вступивших на этот путь, доходят до вершины, и лишь единицы из дошедших сполна вкушают плоды славы. Но это поэзия... А реальность более прозаична. Отнюдь не все нынешние спортсмены рвутся к золоту Олимпийских Игр, Чемпионатов Мира и Европы. Нет, «на словах» хотят все. А вот как только заходит разговор о том, что для этого нужно работать усерднее и целенаправленнее, чем твои товарищи и соперники – начинаются проблемы. Впервые с таким положением дел в игровых видах спорта я столкнулся в футболе, когда по просьбе Олега Ивановича Романцева мы взялись продемонстрировать на игроках дублирующего состава ФК «Спартак» возможности разработанной нами методики комплексного повышения специальной работоспособности футболистов. Один из игроков «предоставленной» нам тогдашним тренером «дубля» Сергеем Родионовым группы заявил, что футболисту быстро бегать не надо (тест на скорость бега по договоренности с Олегом Ивановичем был у нас основным) и отказался выполнять наши рекомендации. Врач команды Владимир Флеккель, человек с удивительной судьбой и умница-врач, комментируя эту ситуацию, удивлялся: «Уникально! Они ничего не хотят! Ведь там же (в основном составе – авт.) – другая игра, другая жизнь, другие деньги, другие женщины, наконец...». Но! Те же Дмитрий Торбинский и Александр Самедов, отработавшие с нами весь цикл специальной подготовки, один раньше, другой чуть позже попали в основной состав «Спартака» (кстати, еще до начала работы я предупреждал Сергея Родионова, что этих ребят после нашего «вмешательства» заберут в «основу»). Судьба же того, кто не захотел «быстро бегать», мне неизвестна. Аналогичные ситуации повторялась и с отдельными баскетболистками московского «Динамо», в котором мне довелось какое-то время трудиться, и с некоторыми хоккеистами, периодически в частном порядке обращающимися ко мне за помощью. В спорте есть незыблемый закон: тренируешься как все – будешь как все! Хочешь стать лучше – должен тренироваться ... лучше, грамотнее, эффективнее! Но это не обязательно – больше! И азы спортивной технологии в принципе просты: находишь грамотного тренера, способного обучить спортивному мастерству и стараешься, как губка, впитывать, выучивать до автоматизма все, чему он тебя учит. На практике как раз это оказывается самым сложным: и тренеров таких – днем с огнем, и работа даже над простейшими техническими элементами – тяжела и мучительна. Бездумная беготня и пахота до потери пульса – куда проще и, как это ни странно, в умах и тренеров, и самих спортсменов после такой «тупой» работы остается чувство морального удовлетворения собой и «хорошей» тренировкой. Но: любишь тупо пахать – иди на завод, к станку: все какая-то польза будет! А спорт вообще и хоккей в частности требует, прежде всего, обучения мастерству.

Стремление учиться жизни и бездумно перенимать все, что ни попадя у Запада в стародавние времена можно было объяснить врожденной русофобией наших царей, кровно связанных с иноземными монархами. Даже в послереволюционном отрицании всего

западного сквозила неприкрытая зависть к достижениям неприемлемого для нас тогда капиталистического строя – вспомним хотя бы вполне объяснимую и понятную сегодня уже, наверное, всем любовь генсека Брежнева к «иномаркам». А ведь именно наши соотечественники, в разные времена отвергнутые родиной, в немалой степени способствовали росту технического прогресса и благосостояния капиталистических стран. Нынче модно говорить о масонском заговоре против России, но чем еще можно объяснить абсолютное отрицание того лучшего, что было сделано и делается нашими соотечественниками и насильственное внедрение того, что хотя и используется, но признается ущербным даже на Западе? И уж вовсе уникальна ситуация в спорте: некогда мы хотя бы пытались создавать технологии подготовки чемпионов, потом, поверив в абсолют своего величия и своих знаний, забыли даже то, что знали и умели, а сегодня пытаемся выведать у малограмотных по сути иностранцев секреты подготовки победителей. И оказывается, что те, кого мы сегодня призываем в учителя, пользуются нашими же знаниями и опытом тридцати-, сорокалетней давности. Старший тренер молодежной хоккейной сборной США Лу Вайро в беседе с Вячеславом Анисиним как-то сказал: «Североамериканцы переняли у вас все лучшее, а вы взяли у нас мусор и грязь». Нынешние тренеры почему-то считают, что им незачем и не у кого учиться тренерскому мастерству. Потому и не великие... Всеволод Кукушкин в статье «История с Крюгером и правда о Билялетдинове» («СпортЭкспресс», 26 мая 2006 года) вспоминает: «...В январе 1978 года я переводил разговор ... между Скотти Боумэном и Анатолием Тарасовым. Речь шла о реализации большинства. ... Проблема Боумэна была в том, как при игре в большинстве наиболее эффективно использовать своего форварда Ги Лефлера. «У вас есть четверка, которая держит оборону, когда вы играете в меньшинстве? ... Выпустите их с заданием, чтобы они разобрали игроков у соперника, и тогда ваш лучший парень получит полную свободу забивать» - сказал Тарасов. Боумэн согласился с этой идеей, попробовал и позже Ги Лефлер забил немало голов, выходя на лед в большинстве. Боумэн, признанный великим тренером в Канаде, мог учиться у коллег». Но представьте на секунду, какие спортивные вершины венчал бы Российский триколор, если бы в подготовке наших спортсменов использовались самые современные технологии, которые только у нас сегодня и есть! Однако, предлагая свою помощь спорту, те же ученые встречают во взгляде наших руководителей разного уровня и тренеров в лучшем случае скептическую усмешку и слышат «аргумент» – американцы (канадцы, итальянцы, шведы, финны и проч.) так не делают. Да конечно не делают! Не побоюсь повторить Михаила Задорнова – «они тупые»! Но если мы, уперто ориентируясь на Запад, повторяя вслед за ними то, что мы сами уже когда-то проходили, вновь и вновь продолжаем наступать на одни и те же грабли, кто тупее – они или мы? Ответ, по-моему, не нужен. Наше спортивное руководство и тренеры давно уже забыли, что спорт – это соревнование не только спортсменов, но и технологий подготовки чемпионов. А у нас совершенно спокойно воспринимается разгромный проигрыш первой сборной второму составу в преддверии очередного Чемпионата мира по хоккею. И едва ли не единственный наш успех сегодня в том, что не благодаря, а вопреки всему талантливейшие из наших хоккеистов все еще желанны в клубах Северной Америки.

Как быстро у нас забываются ценности, за которые еще лет пятнадцать назад каждый с радостью перегрыз бы глотку собственному другу! Как безоговорочно и громогласно жители советской империи верили в светлое будущее коммунизма и с каким рвением все, словно выполняя решение последнего съезда партии, стали верить во Всевышнего. Но если громкое шуршание лапками в приемных партийных бонз и «битие» себя в грудь на бесконечных собраниях давало хоть какой-то шанс чего-то куснуть от привилегированной кормушки, то, как ни молись, рассчитывать можно лишь на воздаяние по заслугам, да и то, скорее всего - в загробной жизни. А хочется сейчас, по максимуму и лучше - все сразу! И потому для большинства истинный «бог» сегодня – деньги. Их любят, их хотят, им поклоняются, ради них легко переступают через кого угодно (и если надо – через самих себя), а неистово проповедуемые заповеди Христовы мгновенно забываются самими

проповедниками – лишь стоит им услышать запах вожаемой «зелени». И спорт сегодня пронизан всепоглощающим духом наживы. Слово «результат» в умах многих спортивных функционеров, тренеров и спортсменов ныне уже не очки, секунды, метры или места на Олимпийских Играх и Чемпионатах Мира, а количество денег в банке. Но проблема не в том, что люди хотят быть богатыми (или хотя бы обеспеченными), а в том, что именно деньги ставятся ими во главу угла, но отнюдь не работа, за которую они могут получить по заслугам (еще пойдя, заслужи хотя бы то, что платят сегодня!). И если слух о цене в 25000\$ за место в четвертом звене молодежной сборной России по хоккею бездоказателен, то поборы с родителей за место в игровом составе для их ребенка – широко распространенная реальность и повседневность. Речь, заметьте, идет не о дополнительных «подкатках» (за это – платится отдельно) или об особом внимании к ребенку – никто и не собирается заниматься им больше, чем остальными. «Платному» (или «блатному» - невелика разница) ребенку просто дают возможность играть, но при этом «отодвигая» более одаренных и лишая последних одного из необходимых условий роста в хоккее – участия в играх. «Блатные» игроки давно уже есть и во вторых командах. Но они никогда не станут большими хоккеистами. Об этом в свое время сказал Анатолий Тарасов: «Сытый никогда не будет играть в хоккей!».

Вышесказанное – лишь краткий перечень проблем российского спорта в целом и хоккея в частности. Но мне хотелось бы удержаться от элементарной критики в адрес кого бы то ни было, а постараться выявить и раскрыть истинные глобальные причины кризиса отечественного хоккея и указать на пути его преодоления.

I. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАЛИИ И НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Одна из насущнейших проблем современной спортивной педагогики - оптимизация процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов. В различных видах спорта эта проблема решается различными средствами, но принципы ее решения должны диктоваться основополагающими концепциями в рамках общей теории спорта. Вместе с тем, именно господствующие по сей день теоретические концепции подготовки спортсменов (Л. П. Матвеев, 1984, 1997, 1998, 1999; В. Н. Платонов, 1988, 1997; Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, Б. Н. Шустин, 1995; и др.) непреодолимо стоят на пути решения данной проблемы. И дело не в том, что эти представления устарели – на самом деле они никогда не соответствовали реалиям подготовки спортсменов. Сказанное в полной мере относится и к теоретическим представлениям о многолетней подготовке хоккеистов большинства спортивных педагогов, имеющих то или иное отношение к хоккею.

Вообще старые теории и устоявшиеся представления чрезвычайно живучи. И этому есть вполне логичное объяснение. Так, ученому, всю свою жизнь потратившему на развитие неких собственных представлений о некоем процессе, крайне тяжело, а зачастую невозможно признаться даже самому себе в том, что эти его представления изначально ошибочны. Если кто-то, чего доброго, «посягает» на данные представления, в мозгу «ученого» включаются механизмы самозащиты, напрочь лишаящие его способности мыслить здраво и логически. Он впадает в состояние «научной истерии» и, все новое, что не соответствует его взглядам, с ходу отрицается им по принципу «такого не может быть, потому что не может быть никогда!». Но, «гипотезы стареют, а если они сохраняются, то это вызывает сомнение в их правомочности» (П. К. Анохин, "Вопросы философии", 1971, № 3). Основоположник биомеханики Н. А. Бернштейн (1966) по тому же поводу писал: «Пережившая период расцвета и дряхлеющая теория может разрушиться и выйти из строя в том случае, когда она вступит в непримиримые противоречия в потоке новых фактов и отношений, выявляющихся в экспериментах. Иногда постепенное накопление некоторых данных, не укладывающихся в старую теорию, иногда - один единственный факт или феномен, поражающий ее в самое

сердце, оказываются причиной необходимости ее безотлагательной смены» (обзор У. Verkhoshansky, N. Verkhoshanskaya, 2007).

Ситуация, сложившаяся в спортивной педагогике, вообще уникальна: искусственно созданные теории безапелляционно принимаются практиками и тиражируются вне зависимости от приносимых ими результатов (С. Е. Павлов, 1999). О несостоятельности господствующей теории и методики спорта одним из первых в нашей стране заговорил профессор Ю. В. Верхошанский, предъявив своим оппонентам и апологетам данного направления спортивной науки обвинение в отрыве постулируемых ими концепций от существующих на тот момент физиологических представлений о процессе адаптации организма к тренировочным нагрузкам (Ю. В. Верхошанский, 1997, 1998). Им же взамен «периодизационной» теории тренировки Л. П. Матвеева был предложен совершенно иной принцип построения тренировочного процесса. Однако попытка Ю. В. Верхошанского поставить спортивную педагогику на физиологические «рельсы» оказалась неудачной в связи с тем, что в качестве физиологической базы своей концепции он использовал не отвечающую реалиям теорию адаптации Г. Селье – Ф. З. Меерсона – А. Виру (Г. Селье, 1936, 1952 и др.; Ф. З. Меерсон, 1981 и др.; А. Виру, 1995 и др.). Причем большая или меньшая неудовлетворенность господствующими ныне представлениями о процессе адаптации подтверждается ростом в последнее десятилетие числа публикаций по данной проблеме. Об этом свидетельствует и спортивный физиолог А. Солодков (1999), отмечая, что «...целый ряд работ к проблеме адаптации имеет скорее семантическое отношение, так как при этом не учитываются общие физиологические закономерности данного сложного процесса, а констатируются лишь изменения тех или иных функций организма в определенных условиях деятельности». Сегодня работающая теория спортивной тренировки может быть создана только в том случае, если она будет базироваться на «системной» теории адаптации (С. Е. Павлов, 1999, 2000 и др.). И именно с этих реальных физиологических позиций я и хотел бы рассмотреть некоторые аспекты подготовки хоккеистов.

Но прежде я считаю необходимым представить основные положения описанной мною (С. Е. Павлов, 2000) теории адаптации, каждое из которых абсолютно значимо для спортивной педагогики:

1. Адаптация – процесс непрерывный, прекращающийся только в связи со смертью организма.
2. В основе процесса адаптации высокоорганизованного организма всегда лежит формирование абсолютно специфической функциональной системы (точнее - функциональной системы конкретного поведенческого акта), адаптационные изменения в компонентах которой служат одним из обязательных «инструментов» ее формирования.
3. Системообразующими факторами любой функциональной системы являются конечный и промежуточные результаты ее «деятельности», что обуславливает необходимость мультипараметрической оценки не только конечного результата работы системы, но и характеристик «рабочего цикла» любой функциональной системы и определяет ее абсолютную специфичность.
4. Системные реакции организма на комплекс одновременных или (и) последовательных средовых воздействий всегда специфичны, причем неспецифическое звено адаптации, являясь неотъемлемым компонентом любой функциональной системы, также определяет ее специфику.
5. Можно говорить об одновременно действующих доминирующем и обстановочных афферентных влияниях, но следует понимать, что организм реагирует всегда на весь комплекс средовых воздействий формированием единой специфичной к данному комплексу функциональной системы. То есть: доминирует всегда целостная деятельность организма, осуществляемая им в конкретных условиях. Таким образом, любая деятельность организма осуществляется специфической функциональной системой, охватывающей весь спектр афферентных влияний и эта система доминирует только в момент осуществления своего «рабочего цикла».

6. Целостные функциональные системы абсолютно специфичны и в рамках этой специфичности относительно лабильны лишь на этапе своего формирования (процесса адаптации). Сформировавшаяся функциональная система (состояние адаптированности) теряет свойство лабильности и стабильна при условии неизменности ее афферентной составляющей.

7. Любая по сложности функциональная система может быть сформирована только на основе «предсуществующих» физиологических компонентов («субсистем»), которые могут быть вовлечены или не вовлечены в нее в зависимости от ее «потребностей». Компонент функциональной системы - это всегда структурно обеспеченная функция какой-то «субсистемы», представление о которой не идентично традиционным представлениям об анатоμο-физиологических системах организма.

8. Сложность и протяженность «рабочего цикла» функциональных систем не имеет границ во времени и пространстве. Однако, чем сложнее система, тем сложнее же устанавливаются в ней связи между ее отдельными элементами в процессе ее формирования и тем эти связи потом слабее, в том числе, в сформировавшейся системе.

9. Обязательным условием формирования любой функциональной системы является постоянство или периодичность действия (на протяжении всего периода формирования системы) на организм стандартного, неизменного комплекса факторов, «обеспечивающего» стандартную афферентную составляющую системы.

10. Процесс адаптации, протекающий по общим законам, всегда индивидуален, поскольку находится в прямой зависимости от генотипа того или иного индивидуума и ранее реализованного в его рамках фенотипа.

Еще в 1976 году авторитетнейший спортивный физиолог Н. Яковлев писал, что тренировка - процесс адаптационный. А потому, любой тренер, осознавая тот факт, что точка приложенных его усилий – организм спортсмена (целостная физиологическая единица), в своей работе должен опираться на основные законы физиологии. При этом ему необходимы знания не только об особенностях течения частных процессов, происходящих в тех или иных «анатоμο-физиологических системах» организма, но, прежде всего, знание и понимание принципов, в соответствии с которыми человеческий организм, как «открытая, самоструктурирующаяся система» (С. Е. Павлов, 2000) изменяется под воздействием комплексно действующих «внутренних» и «внешних» факторов. Здесь еще раз следует сказать, что отечественные (как, впрочем, и зарубежные!) «официальные апологеты» спортивной физиологии (Я. М. Коц, 1981; В. И. Тхоревский с соавт., 2001; и др.) оказались не в состоянии обеспечить тренера необходимыми ему знаниями. А потому в среде спортивных педагогов прочно укоренилось мнение о том, что «...между задаваемой физической нагрузкой и достигаемым тренировочным эффектом нет однозначного соответствия...», «...общий результат управляющей деятельности тренера ... будет ... неопределенным» (Н. И. Волков, 1986). На самом деле организм спортсмена предельно четко и определенно «отвечает» на тренировочную нагрузку в соответствии с принципами, оговоренными мною выше, и только знание этих принципов позволяет тренеру с высокой точностью прогнозировать как результат каждой отдельной тренировки, так и результат тренировочных микро- и макроциклов.

Именно конечный и промежуточные результаты «работы» системы любого двигательного акта (суммы двигательных актов – когда речь идет о комплексе упражнений или целом тренировочном занятии), прежде всего, определяют специфичность изменений в организме спортсмена, возникающих вследствие тренировки и именно эти изменения (при правильном построении тренировочных занятий) обеспечивают рост его тренированности. А потому специфика тренировочных упражнений и специфика тренировки хоккеистов в целом должна соответствовать требованиям, предъявляемым им самой игрой в хоккей.

Каждая функциональная система конкретного двигательного акта имеет конкретные физиологические очертания с абсолютно конкретной «внутренней» структурой. Именно поэтому квалифицированные спортсмены имеют максимальные значения потребления

кислорода в том виде локомоции, в котором они тренируются (E. L. Fox, D. K. Mathews 1981; R. T. Withers, V. M. Sherman, J. M. Miller, D. L. Costill, 1981), а при выполнении спортсменами неспецифических для них упражнений максимальное потребление кислорода у них ниже даже при большей мышечной массе, участвующей в работе (Е. Б. Мякинченко, 1997). Профессор В. П. Савин (1985), изучавший «взаимозависимость показателей физического развития с показателями отдельных разновидностей техники передвижения на коньках» квалифицированных хоккеистов, приводит данные, свидетельствующие о фактическом отсутствии связи (коэффициент корреляции: $r=0,046$) показателя бега на коньках по прямой линии с показателем бега без коньков. Таким образом тренеры, пытающиеся повысить «общую выносливость хоккеиста» с использованием в тренировке медленного продолжительного бега (так называемых «кроссов») не только не получают желаемого эффекта, но и обкрадывают спортсмена, перераспределяя ресурсы его организма (строго определенные генетически) из «функциональной системы быстрого бега на коньках» в «функциональную систему длительного медленного бега без коньков». Конечно, за счет кроссовой подготовки можно достичь «положительных» изменений в сердечной мышце, но при длительном беге без коньков задействуются совершенно иные, нежели в беге на коньках, двигательные единицы и именно в них происходят изменения, которые вместе с повышением производительности миокарда обеспечивают рост способности спортсмена исключительно к длительному бегу без коньков. Спрашивается: а почему бы не тренировать выносливость хоккеистов (если уж в таковой есть необходимость) на льду? И столь же бессмысленны попытки научить хоккеиста быстро бегать на коньках с помощью арсенала средств, заимствованных из легкой атлетики. В результате легкоатлетических спринтерских тренировок спортсмен конечно же станет бегать быстрее... Без коньков.

Претензии следует высказать и тренерам, большое внимание уделяющим «общей физической подготовке» хоккеистов. Вообще этот термин, широко используемый в теории и практике спортивной педагогики, с системных физиологических позиций - абсолютно надуман и «незаконен». Как нет движения «вообще», а есть конкретные двигательные акты, так и нет подготовки к движению «вообще». Конечно, можно пытаться развивать спортсмена всесторонне, но следует еще раз вспомнить, что ресурсы организма небеспретельны и их «рассеивание» по всему организму (включая «создание» систем движений, которые не используются хоккеистом в его игровой деятельности) приводит к тому, что обедняются специфические системы движений хоккеиста, а это уже препятствует достижению спортсменом отпущенного ему природой «потолка». Если бы это было не так, то лучшими спортсменами во всех видах спорта во всем мире были бы культуристы. Однако не секрет, что даже в родственной им тяжелой атлетике представители бодибилдинга при выполнении классических тяжелоатлетических упражнений не могут конкурировать с менее всесторонне развитыми штангистами. Тренерам следует осознать разницу между спортсменом и физкультурником и ключ к этому «осознанию» лежит как раз в системной физиологии.

Сказанное не отрицает необходимости физической подготовки хоккеистов как таковой. Но это должна быть «специальная физическая подготовка», основная цель которой – повышение функциональных возможностей физиологических единиц, принимающих непосредственное участие в реализации специфической деятельности хоккеиста на льду. Средства специальной физической подготовки всегда должны выбираться на основании структуры специфической двигательной деятельности спортсмена и только в случае правильного выбора и использования в тренировке специальных физических упражнений эти средства позволяют спортсмену достичь значительного прогресса в избранном виде спорта. Спортивные педагоги в этом случае говорят о «переносе тренированности», хотя этот термин с физиологических позиций достаточно сомнителен.

Однажды в одной из телевизионных «футбольных» передач мне довелось услышать хвастливые «откровения» некоего «тренера по физподготовке» одного из элитных отечественных футбольных клубов. Он с гордостью вещал о том, как при работе с одним из известных наших футболистов ему удалось «поднять» силовые показатели данного игрока в

упражнении «жим штанги, лежа на скамейке» с 70 до 120 килограммов. Но вместо того, чтобы рекламировать в телевизионном эфире собственную профессиональную безграмотность, этому «специалисту» следовало бы хоть раз в жизни «включить» мозги и задать самому себе вопрос: а на кой ... футболисту нужны суперпоказатели в «жиге лежа»? Еще несколько слов о развитии уже специальной выносливости хоккеистов. Одна из проблем, возникающих при попытке решить эту задачу (чаще всего с помощью увеличения объемов тренировочных нагрузок), заключается в «противоборстве за развитие» таких качеств спортсмена, как «выносливость» и «скорость». Повышая специальную выносливость хоккеиста, тренер одновременно тормозит развитие его специальных скоростных качеств. Объяснение этому феномену находится не только в системной, но и в частной физиологии: в результате тренировок на выносливость происходит перерождение быстрых (с преимущественно анаэробным механизмом энергообеспечения) мышечных волокон в медленные (с преимущественным аэробным энергообеспечением) мышечные волокна. К сожалению, в немногочисленных экспериментах пока не доказана возможность обратного процесса. Таким образом, объемные тренировочные нагрузки, сегодня широко применяемые в подготовке юных хоккеистов, хотя и приводят к достижению сиюминутных результатов (что тешит самолюбие родителей и тренера и может даже положительным образом сказаться на благосостоянии последнего!), но в дальнейшем способны превратить одаренного быстрого мальчишку в обычного середнячка с сомнительными перспективами в избранном им виде спорта. W. Morgan, D. Costill et. al. (1988) утверждают, что чрезмерные по объему тренировочные нагрузки «могут привести к превышению порога психологической и физической толерантности у некоторых спортсменов, имеющих потенциал для достижения высокого уровня. Вследствие этого они могут просто уйти из спорта, так и не показав своих лучших результатов. Возникает вопрос: сколько хороших спортсменов мы потеряли из-за того, что они «сломались», прежде чем реализовать в полную меру свои возможности?».

Для спортивных педагогов и большинства современных физиологов характерно абсолютизированное понимание принципа доминирования той или иной функции организма. В соответствии с этими представлениями организм спортсмена реагирует исключительно на специфическую тренировочную или соревновательную нагрузку, «игнорируя» все другие «внешние» и «внутренние» воздействия. Тем не менее, это не так. Организм (а точнее: его рецепторный аппарат и центральная нервная система) воспринимает весь комплекс надпороговых раздражителей, действующих на него в каждый момент (С. Е. Павлов, 2000). Другое дело, что пороги чувствительности рецепторов меняются даже просто на протяжении «обычного» дня, а тем более в результате включения неких сверхдоминирующих функциональных систем поведенческих (в том числе – двигательных) актов, что может вызывать «выпадение» некоторых действующих факторов из комплекса «воспринимаемых» в данный момент организмом «недоминирующих» факторов действия. Но и оставшихся бывает вполне достаточно, чтобы в полной мере (и, случается - негативно) повлиять на качество выполнения хоккеистом предложенной ему тренировочной или соревновательной работы. Так отмечены «приступы бестолковости» у юных хоккеистов в дни резкого изменения атмосферного давления: в такие дни они с трудом понимают, что хочет от них тренер; бывают не в состоянии выполнить упражнения, ранее неоднократно ими же выполнявшиеся; могут быть «заторможены», или наоборот «сверхвозбудимы» со всеми вытекающими из этого последствиями. Тренеру необходимо знать об этом физиологическом феномене, если такое случается, вносить своевременные коррективы в тренировку и, учитывая особенности функциональных состояний юных хоккеистов, упрощать (это не значит - облегчать!) тренировочные задания. То есть необходимо ставить перед детьми те задачи, решение которых доступно им в данный момент.

Игровые виды спорта вообще и хоккей в частности характеризуются тем, что в них нельзя, как, например, в гимнастике или в фигурном катании, обеспечить абсолютного стандарта условий, в которых спортсмен должен выполнять свои функции. Даже говоря о «наигранных» комбинациях в хоккее или футболе: сама игра всегда вносит в них элемент

неожиданности, а, следовательно, – нестабильности их выполнения. Но это не значит, что в хоккее вообще нет стереотипных движений. Простые и сложные технические элементы, которым должен быть обучен каждый хоккеист и есть те стереотипные движения, из которых в конечном итоге складывается игра каждого хоккеиста. С физиологической точки зрения целостные двигательные акты хоккеиста во время игры (собственно, его игровая деятельность) – это срочно формирующиеся на основании «предсуществующих компонентов» (П. К. Анохин, 1958, 1968, 1975 и др.; С. Е. Павлов, 2000, 2001) функциональные системы. При этом «предсуществующие компоненты» – это освоенные ранее спортсменом «технические» элементы: стойка на коньках, бег на коньках по прямой с места, передвижение на коньках «перебежкой», прием шайбы с «удобной» или «неудобной» стороны, «обработка» и ведение шайбы, маневрирование на коньках с шайбой и без нее, отдача паса, броски по воротам из разных положений и разными способами и прочее. Игрок в состоянии выполнить каждый раз экстренно возникающую перед ним игровую задачу только в том случае, если в его арсенале имеются все необходимые для решения этой конкретной задачи компоненты. Другими словами: трудно ожидать выхода «один на один» с вратарем от хоккеиста, не умеющего быстро кататься или не владеющего необходимыми для данной ситуации навыками ведения шайбы. Равно как нельзя требовать от юного хоккеиста высокой скорости бега, если он элементарно не владеет правильной техникой катания на коньках. И если в раннем возрасте недостатки техники и скорости бега на коньках юного хоккеиста могут быть «внешне» (при поверхностном взгляде) скомпенсированы его умением «держат» шайбу и даже на небольшой скорости обыгрывать соперника, то уже на более поздних этапах спортивного совершенствования эти его недостатки станут причиной его отчисления из команды. Как ни странно, тренеры (за редчайшим исключением), работающие с детьми, на тренировочных занятиях уделяет минимум (а то и вообще – ноль) внимания обучению юных хоккеистов базовым техническим элементам. При этом, возвращаясь к той же технике бега на коньках: большая часть 11-12-летних хоккеистов московских команд не владеет правильной техникой катания. В той же возрастной группе сплошь и рядом – юные хоккеисты, элементарно не умеющие бросать по воротам. Тренеры не учат своих подопечных технически правильному приему шайбы. Конечно, куда проще дожидаться приезда в Москву очередного подготовленного где-то и кем-то Ильи Ковальчука... Это не только мое мнение – об этом же в 2001 году Вячеслав Анисин «со товарищи» написали в открытом письме тогдашнему министру спорта России П. А. Рожкову.

И все-таки вновь вернемся к физиологии. Изменчивость – одно из неотъемлемых свойств человеческого организма. Организм спортсмена еще более изменчив уже в связи со спецификой его существования в мире спорта. Организм юного спортсмена изменчив абсолютно, поскольку в процесс его формирования неизбежно вмешиваются «запрограммированные» природой процессы развития и роста. Изменение соотношения длины конечностей, массы тела в целом и массы его частей, гетерохронизм развития внутренних органов и систем – все это расстраивает и даже разрушает, казалось бы, окончательно сложившиеся взаимоотношения двигательных единиц, обеспечивающих конкретные двигательные акты. В спортивной педагогике и спортивной физиологии до сих пор «узаконен» термин «межмышечная координация». На самом деле сами мышцы не обладают свойством координировать свои сокращения – это задача и абсолютная прерогатива «управляющей структуры» – центральной нервной системы. Именно в коре головного мозга создаются «образы» конкретных двигательных актов, которые затем уже реализуются в конкретное действие с помощью «рабочей периферии». Создавая «виртуальную» функциональную систему некоего двигательного акта, центральная нервная система использует целый набор механизмов, обрабатывающих поступающую в мозг как извне, так и «изнутри» информацию. Неизбежно включаются и механизмы памяти. И только когда в коре головного мозга готов алгоритм того или иного движения, включаются механизмы пусковой афферентации и «запрограммированная» мозгом деятельность реализуется внешне. Теперь представьте юного хоккеиста, в течение двух-трех месяцев

летних каникул не стоявшего на коньках, подросткового, набравшего «лишний» вес и, наконец, вышедшего на лед. Мозг в срочном порядке извлекает из своей памяти информацию об экстренно поставленных ему условиях (имеется в виду игра в хоккей). Но последняя информация об этом «датирована» маем месяцем, когда мальчик был ниже ростом, имел совершенно другое соотношение длин конечностей и сам весил меньше. Тем не менее, мозг вынужден использовать ту программу, которая у него имеется. Но эта старая программа теперь уже не соответствует реалиям. В результате даже в том случае, если юный хоккеист в предыдущем сезоне демонстрировал совершенную технику катания и владения шайбой, теперь его навыки в той или иной степени утеряны (эти потери неизбежны!) и требуют кропотливой работы над их восстановлением. И если своевременно не заняться становлением техники движений уже в новых для ребенка сложившихся условиях, велика вероятность того, что в центральной нервной системе будет сформирован и закреплён неправильный двигательный стереотип, разрушить который в последующем будет уже тяжело. В результате сегодняшняя халатность или непрофессионализм тренера в будущем может привести к невозможности реализации спортсменом своих притязаний в избранном виде спорта. Таким образом, каждый тренер должен осознать, что нельзя однажды и раз и навсегда научить спортсмена исполнению какого-либо элемента, а затем требовать безукоризненной демонстрации этого элемента на протяжении всей его (спортсмена) спортивной карьеры. Самое совершенное техническое мастерство хоккеиста требует к себе внимания на протяжении всей спортивной карьеры атлета. То же повышение специальных силовых или скоростных показателей спортсмена, конечно же, является позитивным фактором, отражающим рост его тренированности. Но одновременно это повышение является и дестабилизирующим фактором, изменяющим соотношение функциональных возможностей двигательных единиц, а, следовательно, требует от тренера и спортсмена коррекции, в том числе - техники исполнения тех или иных специфических движений. При этом одно из условий овладения правильной техникой того или иного движения – периодическое многократное его повторение под контролем тренера, осуществляющим в данном случае обучающие и экспертные функции.

Врач СДЮШОР «Динамо» Борис Круглов в своем интервью газете «Весь хоккей» утверждает: «Чего в свое время не выучил Ванюша, того никогда не выучит Иван. Да, техническим приемам можно обучить и 13-14-летнего подростка. Однако они не будут отработаны до автоматизма и неминуемо выпадут из его арсенала в критической ситуации на ледовой площадке. Грош цена такой технической оснащенности. А если мальчишка что-то научился делать в раннем возрасте, то он это всегда выполнит, что называется на автомате в любой момент самого сложного матча». Это, к сожалению – широко распространенное и глубоко ошибочное мнение, в основе которого опять-таки лежит незнание законов физиологии. Приняв его как истину, любой тренер приходит к абсолютно логичному выводу - работа над хоккейной техникой по достижении детьми 12-летнего возраста бессмысленна – и, естественно, перестает работать в этом направлении. Но! С какой это стати г-н Круглов «лишил» всех людей, перешедших некий возрастной рубеж, способностей к обучению?! Давайте, следуя той же логике, и общеобразовательную школу будем заканчивать в 12 лет и уже больше ничему не будем учиться – раз уж бессмысленно! На самом деле способность к обучению (в том числе и технике сложных спортивных движений) не ограничивается возрастными параметрами. Это многократно доказано и в экспериментах, и на практике. Напомню: тот же Валерий Харламов пришел в школу ЦСКА из дворового хоккея в 14 лет!

В физиологии давно уже выведены законы «построения» сложных (в том числе - двигательных) функций человека. И эти законы должен, как «Отче наш», знать каждый тренер. Конечно, существуют факторы, лимитирующие способности каждого отдельного индивидуума к освоению тех или иных сложных двигательных актов. Это могут быть врожденные (генетически обусловленные) или приобретенные (в процессе жизнедеятельности) факторы. Так из девочки с нормальным развитием соединительной ткани в организме нельзя «сделать» Алину Кабаеву. А остеопороз головки большеберцовой

кости, развившийся у 12-летнего хоккеиста в результате хронических перегрузок – относительное препятствие для освоения им сложных хоккейных движений и абсолютное препятствие для достижения им уровня высшего спортивного мастерства. Если же генотипические и фенотипические особенности организма конкретного человека позволяют ему освоить то или иное движение – он в состоянии не просто освоить его, но и довести до автоматизма (который, кстати, вопреки представлениям доктора Круглова, не вечен). Необходимо лишь предоставить каждому конкретному индивидууму необходимые для него условия, обеспечивающие освоение им конкретного движения (движений). То есть в хоккее, независимо от возраста хоккеистов, в обязательном порядке должны проводиться технические тренировки. Их содержание, характер и объем технической работы должен зависеть не от возраста, а от границ технической оснащенности и уровня технического мастерства каждого хоккеиста в отдельности. И неотъемлемое «звено» такой работы – грамотный тренер, обеспечивающий экспертные, демонстрационные и внешние управляющие функции в тренировке своих подопечных. Конечно, ломать и править упрочившиеся у спортсменов неправильные двигательные стереотипы – адская работа. Но это – одна из рабочих обязанностей тренера и невыполнение ее под тем или иным предлогом равнозначно отказу врача в лечении больному, который до заболевания вел «неправильный» образ жизни.

II. ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА – ПОВТОРЕНИЕ СТАРЫХ ОШИБОК

«Премудрость возглашает...: Доколе, невежды, будете любить свое невежество?... Доколе глупцы будут ненавидеть знание?... Упорство невежд убьет их и беспечность глупцов погубит их...»

Книга притчей Соломоновых, глава I.

Некогда физкультурный теоретик Л. П. Матвеев выдумал свою «универсальную» теорию периодизации подготовки спортсменов. Противники у этой теории были всегда. В среде ученых от спорта в свое время даже «бродила» байка о том, как посетивший библиотеку Бостонского университета профессор Матвеев нашел ссылки на свои научные работы с пометками «Практического значения не имеет». Но, несмотря на половодье фактов, указывающих на ошибочность данной теории, она (во многом и «праведными» и «неправедными» стараниями самого «патриарха» от теории и методики физической культуры и спорта) по сей день главенствует в практической спортивной педагогике. Увы, даже оппоненты г-на Матвеева в большинстве своем не приемлют лишь внешнюю сторону, «оболочку» его теории, не замечая ошибочности ее внутреннего содержания. Но именно в стержне указанной теории кроются глобальные ошибки, препятствующие созданию эффективных методик воспитания высококвалифицированных спортсменов. А вот ее «оболочка» как раз содержит рациональное зерно.

Согласно положениям теории периодизации, годичный цикл подготовки спортсмена делится на определенные периоды. Один из таких периодов – «общеподготовительный» или «базовый». По мнению абсолютного тренерского большинства, он призван обеспечить «общую физическую подготовку» спортсменов к выполнению ими специальной работы. Но! Нет работы «вообще», нет движения «вообще» и нет физической подготовки «вообще»! То есть сам термин «общая физическая подготовка» не имеет права на существование. Любая выполняемая организмом работа абсолютно специфична и выполнение каждой конкретной работы обеспечивается конкретным комплексом структур организма (включающим как макро-, так и микроструктуры). И именно этот конкретный комплекс и «тренируется» в процессе выполнения конкретной работы. И на тренировку каждого этого комплекса организм расходует свой структурно-функциональный запас, который далеко не беспределен. Образно этот запас можно представить в виде бочки воды, приготовленной для

только что посаженного дерева. Разбрызгай эту воду широко вокруг - и дерево засохнет, вылей все сразу под корень – сгниет. И только грамотное дозированное «выпаивание» дерева позволит ему выжить в новых условиях и продолжить свой рост. Тот же Л. П. Матвеев (1997) писал: «...По мере возрастания абсолютного уровня спортивных достижений становилась анахронизмом некогда ... распространенная практика «спортивного универсализма»...». Но «общефизическая подготовка» и практика тренировки абстрактной «физики» вопреки всякой логике неистребимы. Есть незыблемый закон природы: «Если в одном месте что-то прибавится, то в другом месте обязательно убудет». В науке он более известен как закон сохранения энергии. И согласно этому закону, чем более «неспецифична» выполняемая спортсменом тренировочная работа, тем больший ущерб наносится основной спортивной деятельности. Мне приходилось наблюдать юных хоккеистов, «замученных» в предсезонной подготовке кроссами, а потом добрую половину сезона учившихся чуть ли не заново кататься на коньках. Я видел, как на глазах разваливалась игра добротных «взрослых» хоккеистов, проявлявших чрезмерное усердие в тренажерных залах с целью повышения неких «силовых показателей». Господа тренеры! Тренировочная работа в «предсезонке» (я уж не говорю про игровой сезон!), прежде всего, должна быть специфична и приводить к росту специальной (а не «общей» - таковой и не существует!) тренированности! Дополнительные средства тренировки всегда должны подбираться с учетом правила «переноса тренированности»! И эти средства должны способствовать росту специальной тренированности, а не препятствовать ей, а потому «неспецифическая» тренировочная работа для каждого отдельного спортсмена по таким показателям, как объем и интенсивность, не должна превышать определенного уровня, исчисляемого от объема и интенсивности «специальной» работы (а это всегда работа на льду!) хоккеиста.

Небольшое отступление. Работоспособность большинством авторов рассматривается как способность организма выполнять некую «внешнюю» работу. Как правило, термину «работоспособность» придаются определенные черты специфичности. Так в литературе сплошь и рядом можно встретить термины «физическая работоспособность», «умственная работоспособность» и т. п. В спортивной педагогике традиционно выделяют «общую физическую работоспособность» и «специальную физическую работоспособность». Говорят также об уровне работоспособности, – о котором принято судить по неким общепринятым количественным показателям, отражающим способность организма к выполнению некоего стандартизованного тестового задания.

Вместе с тем, повторю: любая деятельность организма предельно специфична и эта специфичность «внешне» определяется промежуточными и конечными результатами этой деятельности, «внутренне» - структурно-функциональными образованиями организма, обеспечивающими и саму деятельность организма, и ее результат. А потому и нет движения «вообще», нет работы «вообще» и работоспособности «вообще». То есть термины «общая работоспособность» или «общая физическая работоспособность» элементарно не имеют права на существование. Соответственно, встав на реальные физиологические позиции и признав «право» любой деятельности организма на «внешне-внутреннюю» специфичность, следует, в частности, отвергнуть саму возможность оценки уровня работоспособности спортсмена по результатам, полученным при проведении неспецифических нагрузочных тестов – как это по сей день принято в спортивной физиологии и в спортивной медицине.

«Тренированность» – педагогический термин, широко используемый в спортивной практике. Д. Харре (1971) состоянием тренированности считает состояние повышенной работоспособности спортсмена. Данное определение нельзя считать состоятельным, поскольку оно допускает множественные разночтения термина «работоспособность».

Отечественные авторы [В. И. Козлов, А. А. Гладышева, 1977] определяют тренированность как результат тренировки, представляющий собой меру приспособления организма к конкретной работе. Такое представление о «внутреннем» содержании термина «тренированность» вполне оправдывает научная специализация авторов данного определения – спортивная морфология – изучающая исключительно адаптационные изменения тканей и

органов организма спортсмена, но не его функциональные возможности. «Приспособление организма к конкретной работе» в спорте – это его адаптация к тренировочным нагрузкам. И в случае неправильного построения тренировочного процесса «мера приспособления к выполненной спортсменом работе» не будет соответствовать уровню его тренированности. Уже упоминавшийся здесь ранее известный спортивный теоретик Л. П. Матвеев (1997) говорит о тренированности как о «... положительном следствии систематической тренировки, какое выражается более всего в степени приспособленности (адаптированности) тренирующегося к деятельности, являющейся объектом тренировки». Несложно заметить почти зеркальное сходство данного определения с предыдущим. Правда, г-н Матвеев упоминает о «положительном» следствии тренировки, но в связи с этим встает вопрос оценки степени «положительности» результатов тренировки. Но поскольку созданная самим Л. П. Матвеевым теория спортивной тренировки оторвана от физиологических реалий и как показывает практика – неэффективна, упоминание им о «положительности» следствия спортивной тренировки становится чисто декларативным.

К сожалению, мне не удалось найти определения термина «тренированность» (как, впрочем, и термина «работоспособность») в неоправданно популярной сегодня монографии В. Н. Платонова (1997) «Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте».

Опираясь на законы системной физиологии, можно предположить, что тренированность – это специфическая готовность спортсмена к соревновательной деятельности, оцениваемая не только по результатам этой деятельности, но и по качественным и количественным показателям «затрат» организма на осуществление данной конкретной деятельности. Сам по себе результат, демонстрируемый тем или иным спортсменом, далеко не всегда отражает его истинную на данный момент способность к выполнению конкретной специфической деятельности. Часто бывает так, что демонстрируемый спортсменом результат – это всего лишь результат, достаточный для его победы, и этот результат не отражает истинного уровня тренированности спортсмена. С другой стороны, в истории спорта известны случаи, когда спортсмены после финиша оказывались в критическом состоянии и даже погибали. Очевидно, в каждом таком случае некорректно говорить о соответствии уровня тренированности спортсмена продемонстрированному им спортивному результату.

В любом случае - оценка «уровня тренированности», - это педагогическая прерогатива, в основе которой должна лежать оценка динамики собственно спортивного результата конкретного спортсмена. Именно индивидуальный спортивный результат, а не некие (пусть даже расцениваемые как положительные!) изменения в физиологических системах и органах определяет уровень тренированности спортсмена. И при этом результат оценивается всегда в сравнении с предшествующими достижениями данного конкретного спортсмена. Но ведь в физиологии именно результат любой деятельности является системообразующим фактором. Следовательно в основе достижения спортсменом максимально возможного (на данный момент развития его организма) уровня тренированности (достижения «пика спортивной формы») должно лежать построение предельно специфичной функциональной системы конкретного двигательного акта [С. Е. Павлов, Т. Н. Кузнецова, 1998; С. Е. Павлов, 1999, 2000а,б; С. Е. Павлов, М. В. Павлова, Т. Н. Кузнецова, 2000], что соответствует достижению им состояния адаптированности к строго определенной тренером, но при этом физиологически обоснованной тренировочной нагрузке [С. Е. Павлов, 2001]. Соответственно: состояние тренированности каждого отдельного спортсмена зависит от того, насколько сформирована функциональная система конкретного двигательного акта конкретного спортсмена и от того, насколько параметры этой системы соответствуют требованиям избранного вида спорта и уровню достижений в данном виде спорта.

Одна из обязательных составляющих процесса подготовки любого спортсмена (и хоккеиста – в частности) – периодический контроль за уровнем его тренированности, позволяющий вносить необходимые коррективы в содержание как отдельных

тренировочных занятий, так и в тренировочный процесс в целом. Вышеизложенное обуславливает необходимость использования при оценке уровня тренированности специфических для каждого конкретного вида спорта тестовых упражнений. При этом идеальным и наиболее высокоинформативным тестирующим упражнением будет являться сама соревновательная деятельность. Подтверждение этому мы находим у того же В. Н. Платонова (1997). Вместе с тем, в спортивных единоборствах и игровых видах спорта оценка соревновательной деятельности спортсмена не может быть абсолютно объективной. Именно поэтому в таких видах спорта существует и будет существовать система тестирования, позволяющая в той или иной степени объективно оценивать уровень тренированности спортсменов по выполнению ими отдельных элементов соревновательной деятельности. Именно степень соответствия тестирующих упражнений элементам соревновательной практики и уровень значимости этих элементов для реализации притязаний атлета должны определять их выбор.

В тренерской практике для определения уровня тренированности могут быть использованы разнообразные тесты, но основными характеристиками любых применяемых тренерами тестовых упражнений должны быть:

1. Информативность тестовых упражнений для данного вида спорта.
2. Повторяемость (достоверность) результатов теста.
3. Соответствие тестовых упражнений принятым стандартам.
4. Простота проведения тестов.

Вообще предсезонный тренировочный период – одна из важных составляющих подготовки хоккеистов. От того, как проведена «предсезонка», во многом зависят результаты игры команды в последующем игровом сезоне. Поэтому понятно и оправдано желание тренеров получить от предсезонного периода подготовки своих команд максимальный эффект. Однако большинство тренеров из года в год повторяет на этом этапе подготовки своих игроков одни и те же общие ошибки. И не нужно быть гением, чтобы «просчитать», к чему они приведут. Несколько лет назад в беседе с Владимиром Репневым, одним из ветеранов команды «Крылья Советов» (ныне – детским тренером), рассказавшем мне о содержании предсезонной подготовки «Крылышек», я «выдал» аргументированный прогноз относительно результатов игры команды в начале сезона. И я напомнил своему собеседнику о его скептической реакции на мое негативное предсказание через месяц после начала очередного Чемпионата России, в котором «Крылья» «сливали» матч за матчем.

Широко распространено ошибочное представление о том, что рост мастерства хоккеиста обеспечивается исключительно большими объемами выполненной им тренировочной работы. Y. Verkhoshansky, N. Verkhoshanskaya (2007) пишут: «... в 70-годы популярным стал девиз: «если хочешь победить соперника, тренируйся больше, чем он». Появилась схема микроцикла с двумя занятиями в день с четырьмя большими нагрузками (всего 12 занятий в неделю). Утверждалось, что проведение двух занятий в день является доминирующей формой организации тренировочного процесса при решении задач специальной подготовки квалифицированных спортсменов, причем на отдельных этапах (например, в условия тренировочных сборов) можно проводить три и даже четыре занятия в течение дня. Таким образом, увеличение тренировочной нагрузки превратился в самоцель и направило развитие практики подготовки спортсменов по ложному пути». Именно из-за стремления заставить каждого хоккеиста и команду в целом выполнить «необходимый» по мнению тренера (на самом деле – как можно больший!) объем «работы», сегодня и организуются учебно-тренировочные сборы. Однако результаты исследования влияния одноразовых и многократных тренировочных занятий в течение дня на уровень тренированности и улучшения результатов не показали преимущества многократных занятий (E. Watt et. al. a., 1973; R. Mostardi et. al., 1975). Более того, выяснилось, что чрезмерные нагрузки ведут к значительному снижению мышечной силы, спринтерской деятельности и перетренировке (staleness или overstraining syndrome) (H. Kuipers et al., 1988; R. Fry et al., 1991; D. Costill et al., 1991; H. Lehman et al., 1993). J. Wilmore, D. Costill (1994) утверждают,

что результаты исследований подвергают сомнению необходимость продолжительных тренировочных нагрузок. В некоторых видах спорта объем нагрузки можно значительно сократить, в ряде видов спорта практически на половину, что абсолютно не скажется на уровне мышечной деятельности, но значительно уменьшит степень риска перетренированности спортсмена. Было высказано мнение, что при 12 разовых тренировочных занятиях в неделю организм не может дифференцировать и «накапливать» в одно и то же время специфические реакции на воздействие каждого вида нагрузки и будет отвечать на них обобщенной, усредненной реакцией, а, следовательно, такая тренировочная программа не обеспечит выраженный прирост скоростных способностей, аэробной и анаэробной производительности (Yu. Verkhoshanski, 1985, 1987). D. Costill at. al., (1991), J. Wilmore, D. Costill (1994) указывали что интенсивность адаптации к тренировочным нагрузкам ограничена и ее нельзя форсировать.

Л. П. Матвеев (1997) пишет: «...факты на деле убеждают в существовании закономерной зависимости спортивных достижений от параметров нагрузок, предъявляемых в процессе спортивной подготовки. О том же свидетельствуют материалы многочисленных экспериментальных исследований, показывающих, что функциональная активность по мере приближения к максимуму при определенных условиях с возрастающей действенностью стимулирует прогрессивные перестройки в организме, со временем приводящие к увеличению его функциональных возможностей, развитию и высшему проявлению дееспособности. Такого рода факты побудили в свое время выдвинуть применительно к спортивной деятельности «принцип максимальных нагрузок». Что следует понимать под словосочетанием «максимальная, или предельная нагрузка»? Нередко это связывают с представлением о нагрузке «до отказа» - до полного исчерпания оперативной работоспособности (личных возможностей совершать работу, убывающих по ходу ее выполнения и относительно недолго восстанавливающихся вслед за ее окончанием). Такое понимание максимальной нагрузки отчасти отображает ее признаки, но лишь отчасти, лишь применительно к некоторым случаям и оставляет в стороне методически существенные признаки ее использования в практике. Чтобы почувствовать это, достаточно представить следующий условный пример. Допустим, что начинающему спортсмену удастся довести некоторые параметры своих тренировочных нагрузок в отдельных занятиях до уровня тех, какие практикуют высококвалифицированные спортсмены, имеющие большой тренировочный стаж. Означает ли это, что в его тренировке продуктивно воплощается идея использования максимальных нагрузок? Разумеется, нет, если из-за несоответствия нагрузок приспособительным (адаптационным) возможностям спортсмена в результате возникает перенапряжение, перетренированность или подобные эффекты. В таком случае приходится говорить не о максимально приемлемой, а о «запредельной» нагрузке. Что же касается методически оправданной *адекватно максимальной* нагрузки, то в рассматриваемом аспекте ею правомерно считать только ту, которая в полной мере мобилизует функциональные возможности спортсмена, но не выходит за пределы его адаптационных возможностей. Ее признак и в том, что она не наносит ущерба посленагрузочной нормализации общего состояния спортсмена и при определенных условиях является особо мощным фактором стимуляции дальнейшего прогрессирования его дееспособности».

Таким образом, чрезмерные нагрузки «разрушают» адаптационный процесс. Когда-то экс-рекордсмен мира в метании молота Борис Зайчук уверял меня, что без регулярного пребывания на учебно-тренировочных сборах невозможно достичь высоких результатов в спорте и мотивировал это тем, что только на сборах спортсмен может отрешиться от неизбежных «домашних» и прочих дел и посвятить все свое время спорту. Но, проводя на сборах по 6-9 месяцев в году, Зайчук никогда не форсировал объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, лишь больше времени уделяя восстановлению, и такая тактика позволила ему, не обладавшему уникальными физическими данными, первым в мире «послать» молот за отметку 80 метров.

Тренировочное расписание каждого сбора хоккеистов (независимо от их возраста!) всегда относительно стандартно: часовая «зарядка», утренняя и вечерняя тренировки. Но тот же Борис Зайчук в свое время категорически отрицал необходимость для спортсмена утренней «зарядки», справедливо ссылаясь на побеждавших в те годы всех и вся восточных немцев. В наш спорт утренняя зарядка привнесена из арсенала физической культуры (напомним, что спорт и физическая культура – две различные по своим целям и задачам ветви общечеловеческой культуры) в период становления власти большевиков. В непрерывно воюющей стране Советов утренняя зарядка должна была приучить потенциальных и действующих солдат к скорейшему переходу от сна к активному бодрствованию. Это могло либо спасти их жизни при внезапном нападении врага, либо обеспечить большую продолжительность и эффективность ведения боя в той же ситуации. Несмотря на то, что такое экстренное «включение» организма после сна наносит ему определенный вред, утренняя зарядка в той же армии вполне может быть оправдана с позиций военной необходимости. Вместе с тем, ни один из опрошенных мной тренеров не смог вразумительно ответить на вопрос: «Зачем хоккеисту, и так тренирующемуся два раза в день, нужна утренняя зарядка?». К слову, чаще всего утренняя зарядка превращается тренерами в дополнительную тренировку «общефизической» направленности. Спортсмены, таким образом, «получают» уже три тренировки в день, первая из которых в любом случае идет им только во вред.

О практике проведения двух-, трехразовых (в день) тренировок следует поговорить отдельно. Немного истории. Двухразовые тренировки стали применяться в мировом спорте (прежде всего – в плавании и в легкой атлетике) с конца 60-х годов XX столетия – в эру широкого вхождения в спорт анаболических стероидов (гормональные средства, обеспечивающие задержку в организме азота и усиление синтеза белка, а благодаря этому – ускоренное восстановления после тренировочных нагрузок и выраженный рост спортивной работоспособности). Было замечено, что если интенсивную тренировку разделить на две части (уменьшив, таким образом, объем каждого из тренировочных занятий) и «разнести» их во времени (сделать две тренировки: утреннюю и вечернюю), то тренирующий эффект на фоне приема анаболиков значительно возрастает. Несведущие в «фармакологических» тонкостях подготовки ведущих атлетов «обычные» тренеры смогли «оценить» лишь внешнюю часть такой работы и двухразовая тренировка стала традицией в тех же плавании и легкой атлетике уже и вне сборов, несмотря на то, что «чистая» (без анаболического допинга) двухразовая тренировочная работа не обеспечивала желаемого тренировочного эффекта. Более того, и первая и вторая тренировки со временем увеличились по таким показателям, как объем и интенсивность, что все чаще стало приводить к перетренировке и прекращению роста спортивных результатов. Известный некогда толкатель ядра Рэндольф Матсон пробовал тренироваться трижды в день, но отказался от такой практики – это не приводило к росту спортивного результата, несмотря на то, что он, как и все американские метатели того времени, активно использовал в своей подготовке анаболические стероиды. В той же легкой атлетике ведущие спортсмены и тренеры уже в середине 70-х, начале 80-х годов XX века отвергли практику двухразовых тренировок, регулярно принося, тем не менее, нашей стране европейские, мировые и олимпийские медали. Однако в российском хоккее до сих пор преобладают представления о необходимости тренироваться как можно больше. При этом тренерами игнорируются не только реально действующие законы физиологии, но и основные постулаты спортивной педагогики. К слову: законы физиологии – часть законов мироздания и не зависят от наших представлений об их сущности. Эту фразу следовало произнести еще и потому, что сегодня учеными кардинально пересматриваются многие представления о человеческом организме, еще недавно казавшиеся верными и незыблемыми. И что важно для спорта, с учетом этих представлений создаются новые методики тренировок. Причем это новое возникло именно из осознанной необходимости повысить эффективность тренировок и дать возможность атлетам с меньшими временными и энергетическими затратами достигать более высоких результатов в спорте. Однако

сегодняшние хоккейные тренеры, в отличие от тренеров старой школы, не утруждают себя поисками кратчайших и эффективнейших путей спортивного совершенствования для своих воспитанников. Спортивные педагоги в большинстве своем нынче работают, как прапорщик из старого анекдота, по принципу: «Чего там думать – трясти надо!». И «трясут», и каждый год ждут, когда в их команду взамен необученных, а то и «испорченных» ими хоккеистов придут воспитанные кем-то и где-то игроки. И по той же причине большинство детских тренеров, доработав до пенсионного возраста, так и не могут похвастаться ни одним своим учеником, попавшим в команду мастеров.

В одной из своих недавних статей Y. Verkhoshansky, N. Verkhoshanskaya (2007) пишут: «...принципы построения микроцикла должны, прежде всего, учитывать, что целенаправленно осуществляемый и регулируемый белковый синтез, т. е. пластическое обеспечение функции, является обязательным компонентом реализации как специфических, так и неспецифических приспособительных реакций. Весь объем метаболических процессов в организме на уровне этих реакций регулируется эндокринной системой. Поэтому повторные большие нагрузки в микроцикле могут обеспечить развивающий эффект только в пределах их текущих функциональных возможностей. Маловероятно, что при эксплуатации и угнетении функций, определяющих способность к проявлению одних «качеств» можно достичь высокого уровня в работоспособности и развитии других, тогда, как «угнетенные» функции в это время восстанавливают свой потенциал (Верхошанский 1987). Скорее всего, повторные объемы нагрузки, независимо от их направленности приведут к истощению функционального потенциала гормональных систем и стойкому угнетению их функций, т. е. охранительной реакции, необходимой для предотвращения чрезмерного истощения организма... Такое явление неоднократно отмечалось в исследованиях, проведенных с привлечением биохимических методов (Л. Евгеньев и др. 1975, Н. Алиев 1978, Ф. Пугач и др. 1978, С. Усик 1985 и др.)».

Двух-, трехразовые «чистые» (без допинга) тренировки исключают возможность полноценного восстановления спортсмена после каждой тренировочной нагрузки. Для этого организму элементарно не хватает времени – научные исследования еще 70-х годов теперь уже прошлого столетия убедительно доказывают это. Таким образом, тренеры, практикующие двух- трехразовые тренировки, лишают своих спортсменов важнейшей и неотъемлемой составляющей тренировочного процесса – восстановления. Но именно полноценное восстановление после «правильной» тренировочной нагрузки является обязательным условием роста тренированности спортсмена. А о каком росте тренированности может идти речь, если и так не имевшие лишнего веса 11-12-летние хоккеисты приезжают с двухнедельного сбора похудевшими на 2-3 килограмма (для мальчика весом 50 кг это потеря 4-6% активной массы тела)?!

Одна из негативных сторон практики использования многоразовых тренировочных занятий - травмы, возникающие из-за недовосстановления и хронического перенапряжения опорно-двигательного аппарата спортсмена. В частности, на одном из тренировочных сборов, проходившем по ежедневной схеме «зарядка плюс две тренировки» (участвовало 38 двенадцатилетних хоккеистов СДЮШОР «Динамо»), было зафиксировано 14 травм, связанных именно с перегрузкой опорно-двигательного аппарата. На том же сборе у троих юных хоккеистов, просто-напросто не поднявшихся с постели к очередной тренировке и отсыпавшихся на протяжении двух суток, было зафиксировано элементарное физическое истощение. На этом фоне как-то даже неудобно упоминать о многочисленных опрелостях и потертостях от хронически непрсыхающей хоккейной экипировки. Стоит упомянуть и о том, что тренер был заранее предупрежден мной о неизбежном негативном исходе таких тренировок, но лишь в очередной раз отмахнулся – «слишком умный!».

Есть еще одна проблема, чаще всего проявляющаяся именно на предсезонных сборах: даже внешне соблюдая принцип специфичности тренировки (то есть – проводя тренировки на льду), тренеры, стремясь «объять необъятное», пытаются втиснуть в тренировочные занятия разнонаправленные (различной специфики и с различным тренировочным

эффектом) упражнения. В результате получается «мешанина» из тренировочных нагрузок, на которые организм спортсмена реагирует совершенно непредсказуемо. Вышеупомянутый профессор Матвеев по этому поводу пишет: «...Если, к примеру, на одном и том же этапе тренировки концентрируются в больших объемах подготовительные упражнения, требующие полной мобилизации аэробных и анаэробных возможностей спортсмена, вероятен своего рода «конфликт» между кумулятивными эффектами этих упражнений (известно, что возрастание уровня максимального потребления кислорода может сопровождаться снижением уровня так называемого порога анаэробного обмена - ПАНО, и напротив - с возрастанием ПАНО может уменьшаться МПК, что получило наименование «феномена Джонгблая»)....». Для большинства тренеров по причинам, о которых я собираюсь поведать читателю в будущем, содержание приведенной фразы – китайская грамота и не дает представления о том, что происходит в этом случае с игроком. Поэтому позволю себе краткий комментарий. Речь здесь идет о показателях функции дыхания, по сей день исследуемых специалистами по врачебному контролю и спортивными физиологами в неспецифических (лабораторных) условиях. ПАНО – «порог анаэробного обмена», свидетельствует о мощности анаэробных («бескислородных») систем энергообеспечения. МПК – «максимальное потребление кислорода» - показатель, отображающий способность организма утилизировать кислород воздуха во время предлагаемой ему «максимальной работы» (замечу: в лабораторных условиях речь опять-таки идет о «неспецифической» работе). «Кумулятивный эффект» – эффект накопления «физических качеств» - абсолютно искусственный термин, созданный спортивными педагогами для объяснения непонятного им самим: как вопреки всем тренерским усилиям отдельные спортсмены все-таки достигают высоких результатов?! Шутка! И еще: там, где говорится о «конфликте», вместо слова «вероятен» следовало бы поставить слово «неизбежен». На практике все гораздо проще - тренер, не умеющий правильно строить каждое тренировочное занятие и тренировочный цикл в целом, никогда не знает, к чему приведут тренировки: возрастут ли в результате титанических усилий скоростные показатели игроков или повысится их выносливость, или упадет и то и другое и отработавшая на тренировках «на все сто» команда будет с треском проигрывать аутсайдерам. Последнее очень знакомо, не правда ли?

Безграмотное построение тренировочных занятий и микроциклов в предсезонной подготовке может привести и к другим «неожиданным» эффектам. Пару лет назад руководство СДЮШОР «Динамо» решило провести «эксперимент» (как мне поведали, его инициатором в числе прочих выступил уже упоминавшийся мною выше доктор Круглов, в упомянутом же интервью обвиняющий тренеров в безграмотном построении тренировок) и заставили 12-13-летних хоккеистов тренироваться ежедневно (без дней отдыха) по 3,5-4 часа в день («земля» + «лед» + «кросс»). Через полторы недели такой работы 16 юных хоккеистов в один день не вышли на тренировку из-за слабости, недомогания и одинаковой у всех субфебрильной температуры. Тренерский диагноз – «вирусная инфекция». На самом деле имела место обычная перетренировка – все симптомы при выборочном независимом обследовании ребят были налицо! И в качестве небольшого отступления: господа тренеры и врачи, называть и считать двадцатиминутный кросс «реабилитацией» – непростительная безграмотность и абсолютная глупость! Кроссовый бег любой продолжительности и интенсивности – это неспецифическая для хоккея работа, как и всякая работа, требующая от организма энергетических и субстратных затрат. А ее неспецифичность, мало того, что обуславливает «отъем» энергии и строительного материала у основной «хоккейной» работы, но еще и «деформирует» тренировочные эффекты от этой работы, легко сводя их на «нет» и даже делая их негативными.

Вообще безграмотные, бредовые «спортивно-педагогические» идеи - в противовес истинным профессиональным знаниям - распространяются в тренерской среде как вирус, повально заражая неотягощенные и незащищенные спортивной наукой мозги хоккейных наставников: сегодня уже в большинстве московских СДЮШОР едва ли не все возрастные группы тренируются в «предсезонке» по вышеупомянутой «динамовской» схеме. И никому

из тренеров даже в голову не приходит оценить динамику специальной тренированности их подопечных (а, следовательно - эффективность своей работы), неизбежно ухудшающуюся на фоне таких тренировок. Впрочем, думаю, сами тренеры, «как черт ладана», боятся самой возможности такой оценки, ибо она, в большей части случаев будет, свидетельствовать о их профнепригодности.

«Предсезонка» - уникальный период в хоккее, позволяющий «разобраться» с большим количеством проблем, существующих в любой команде и у любого игрока – сделать то, что по объективным причинам трудно сделать во время игрового сезона. Только для того, чтобы извлечь пользу из летних тренировок, тренер должен уметь увидеть и вычленить слабые звенья в игре своих подопечных, проанализировать увиденное и сделать выводы об истинных причинах возникновения тех или иных недостатков, быть в состоянии исправить их и, грамотно построив тренировочный процесс, добиться повышения тренированности каждого отдельного игрока и команды в целом. И все это должно делаться обязательно – с учетом возраста и мастерства своих подопечных. Но сегодня те же детские тренеры сплошь и рядом бездумно копируют и переносят на «детский» лед крайне далекие от идеала тренировки мастеров, напрочь забыв о своей основной обязанности – научить мальчишек играть в хоккей.

Некогда, узнав о существовании (тогда еще исключительно - за рубежом) летних хоккейных лагерей я стал собирать информацию об их работе. Изначально сама идея создания таких «кэмпов» показалась мне крайне привлекательной. В моем тогдашнем представлении тренировки в подобных лагерях, укомплектованных тренерами-профессионалами, владеющими секретами хоккейного мастерства – прямой путь к успехам в хоккее. Но уже тогда я не мог преодолеть некой настороженности по отношению к организации учебно-тренировочного процесса в различных хоккейных «кэмпях». И я, в частности, не мог понять причин отсутствия позитивных изменений в технике и тактике игры в хоккей 15-17-летних игроков, прошедших 2-3-недельный насыщенный тренинг в одном из известных шведских лагерей! Как всегда, истина лежала на поверхности. Но сначала о фактах: 1. Для каждого такого лагеря характерен напряженнейший график тренировок – его организаторы стараются предоставить хоккеистам максимум возможностей для овладения игровым мастерством; 2. Каждый из тренеров, привлеченных для работы в «кэмпе» в каждом проводимом им тренировочном занятии выкладывается на «все сто» - оправдывая собственные гонорары и стараясь обеспечить себе рабочее место в лагере в будущем; 3. Каждый из хоккеистов «отпахивает» на максимуме своих сил по несколько тренировок ежедневно (в том числе – «отрабатывая» затраченные на поездку и пребывание в лагере средства!). В результате, уже в первую неделю таких тренировок неизбежно истощаются энергетические запасы организма. Хуже того - организм «вязнет» в «катаболической яме», выбраться из которой без негативных последствий можно лишь полностью прекратив тренировки на несколько недель. Крайний случай ежедневного чрезмерного многочасового усердия на тренировках - состояние перетренировки (а это уже требует длительного реабилитационного лечения!). Получается, что в хоккейных лагерях властвует тот же принцип организации учебно-тренировочного процесса, что и в большинстве российских хоккейных клубов – «чем больше, тем лучше!». Но именно этот принцип, некогда растиражированный «учеными» от спортивной педагогики и прочно въевшийся в умы отечественных тренеров и хоккеистов, сегодня убивает наш хоккей. Кто-то может подумать, что и на Западе – все как у нас и приведет в пример тренировки в тех же лагерях... На самом деле западные хоккеисты тренировались и тренируются иначе и, несмотря на это, всегда бились с нами на равных. А хоккейные «кэмпы», это, прежде всего и в основном - бизнес, торговля услугами. А торговля всегда ориентируется на потребу широкого покупателя. И эти покупатели (в 99% случаев – не игроки, а их родители, абсолютно незнакомые с технологиями подготовки спортсменов) хотят и получают за свои кровные то самое «чем больше, тем лучше», а отнюдь не «повышение тренированности». И

кстати, в конечном результате, хоккеистов, честно «отпахавших» в летних хоккейных лагерях, по их возвращении в родные команды на льду не «рвет» только ленивый!..

Подводя итоги выступления нашей сборной на Олимпийских Играх в Афинах, председатель Федерального Агентства по физической культуре и спорту Вячеслав Фетисов сделал неожиданное признание. Наконец-то нашему спортивному руководству стало ясно, что за спинами немногочисленных нынешних российских чемпионов – пустота. Нет молодых, способных завтра или в недалеком будущем завоевывать медали для себя и страны. Но оказывается, все потому, что у нас в стране нет методик подготовки спортивного резерва и это касается не только «провалившихся» в Греции плавания и гимнастики, но и футбола с хоккеем. А вот здесь, Вы, Вячеслав Александрович, заблуждаетесь! Есть у нас методики: и те, что разработаны давно и все еще действенны, и современные, более эффективные, каких и близко нет у западных тренеров. И писали мы о своих разработках, где только можно, и рассказывали о них с каких только можно трибун. Только все это не нужно ни нашим спортивным руководителям, ни нашим тренерам...

III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ: ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ

*Читателю, ожидающему получить готовые рецепты
(как в поликлинике: «по одной таблетке – три раза в день»),
предлагается не тратить времени на прочтение данной главы!*

Считается, что физическая подготовка хоккеистов – наиболее раскрытая в хоккее тема. Так ли это? Действительно, по этой теме защищены диссертации, написаны многочисленные научные статьи, методические рекомендации и книги. Используя доступные мне литературные источники, вкратце попробую проанализировать современные представления спортивных педагогов по проблеме физической подготовки в спорте вообще и в хоккее в частности.

В спортивной педагогике принято выделять основные физические качества спортсмена: сила, скорость (быстрота), выносливость, ловкость, гибкость.

Сила большинством хоккейных специалистов воспринимается как свойство мышц развивать максимальное усилие. Чаще всего авторы различают абсолютную и относительную силу (А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин, 2000; Ю. В. Никонов, 2003; П. Твист, 2006). Абсолютная сила характеризует предельное напряжение мышц человека, измеренное динамометром или наибольшим весом поднятого груза. Наиболее легитимно определение, согласно которому абсолютная сила – это максимальное значение силы, проявленной в условиях изометрического напряжения или медленного движения с грузом (Ю. В. Верхошанский, 1997). Относительная сила (абсолютная сила, соотнесенная с массой тела индивидуума) понимается как характеристика, отражающая способность спортсмена справляться с массой собственного тела.

Один из наиболее авторитетных отечественных специалистов в области теории и методики хоккея профессор В. П. Савин пишет: «Принято различать следующие виды силы: общую и специальную, абсолютную и относительную, скоростную и взрывную, силовую выносливость. Общая сила – это сила, проявляемая спортсменом безотносительно к специфическим движениям хоккеиста. Специальная сила – это сила, проявляемая спортсменом в специфических движениях, адекватных соревновательным. Абсолютная сила характеризуется предельными силовыми возможностями спортсмена, проявляемыми в движениях глобального характера. Относительная сила, т. е. сила, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена, является показателем его возможности преодолевать массу собственного тела. Скоростная сила выражается в способности мышц к быстрому выполнению движения без отягощения или движения с преодолением относительно небольшого внешнего

сопротивления. Взрывная сила характеризуется способностью спортсмена к быстрому развитию значительных напряжений мышц в рабочем усилии. Силовая выносливость – это способность спортсмена к проявлению мышечных усилий в течение длительного времени» (В. П. Савин, 2003).

В связи с представлением о «взрывной силе» Ю. В. Верхошанский (1997) ввел понятие градиента силы – скорости прироста силы.

Скорость (быстрота) чаще всего понимается как способность индивидуума к совершению тех или иных двигательных актов в кратчайшее время (Ю. В. Никонов, 2003). В. П. Савин (2003) под быстротой (или скоростными способностями) понимает «... комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции».

Принято различать основные виды скоростных способностей: быстроту простой и сложной реакции; быстроту выполнения отдельных двигательных актов; быстроту, проявляемую в темпе (частоте) движений (В. М. Зациорский, 1976; Л. П. Матвеев, 1977; А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин, 2000; В. П. Савин, 2003). Некоторые авторы выделяют «взрывную скорость» - способность спортсмена к достижению максимальной скорости движения в кратчайший промежуток времени (П. Твист, 2006).

Выносливость большинством понимается как способность организма к длительному выполнению работы. В. П. Савин (2003) пишет: «Под выносливостью (в широком смысле) понимается способность человека противостоять утомлению в ходе выполнения работы».

В спортивной педагогике принято выделять общую выносливость, специальную выносливость, скоростную выносливость. Общая выносливость традиционно определяется по результатам стандартных тестов, каждый из которых имеет свою «стоимость». Специальная выносливость – способность индивидуума к выполнению специфической (по отношению к избранному виду спорта) работы. Скоростная выносливость – способность индивидуума к длительному поддержанию высокой скорости движений.

Принято считать, что основными факторами, определяющими выносливость спортсмена, являются процессы энергообеспечения организма. Различают три основных типа таких процессов: аэробный (с участием кислорода, за счет окисления жиров и углеводов); анаэробно-гликолитический (расщепление углеводов в мышцах и образование молочной кислоты без непосредственного участия кислорода); анаэробно-алактатный (происходит за счет расщепления креатинфосфата). Считается, что именно процесс аэробного обеспечения в значительной степени «ответственен» за выносливость организма. Как уже сказано выше, аэробный путь энергообеспечения напрямую связан с потреблением организмом кислорода из вдыхаемого воздуха и зависит от «... меры, в которой организм способен поглощать легкими кислород, переносить его из легких к сердцу, транспортировать через кровь к работающим мышцам, извлекать кислород из крови и использовать его в мышцах для образования энергии» (П. Твист, 2006). Одним из «универсальных» показателей мощности системы аэробного обеспечения считается показатель максимального потребления кислорода (МПК).

В теории и методике спортивной тренировки понятие «ловкость» ассоциируется с понятием «координационные способности» (Л. П. Матвеев, 1977; В. П. Савин, 2003). В. П. Савин (2003) считает, что «координационные качества – это способность человека быстро овладевать новыми движениями (способность обучаться) и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки». По его же мнению «мерилом ловкости служит координационная сложность двигательных действий и точность движений на основе пространственных, временных и силовых характеристик». Упрощенно: ловкость – это способность организма к выполнению сложно-координированных движений с заданными параметрами. А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин (2000) понимают ловкость, как способность, во-первых, овладевать сложными движениями; во-вторых, быстро обучаться; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Гибкость - это способность индивидуума выполнять различные движения с большой амплитудой (В. П. Савин, 2003; Ю. В. Никонов, 2003). Гибкость определяется морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата: эластичностью мышц, сухожилий и связок, суставных сумок, силой мышц, участвующих в движении; согласованностью рабочих мышц-синергистов и антагонистов; формой суставов; состоянием центральной нервной системы и другими факторами (В. П. Савин, 2003). Тот же В. П. Савин (2003) предлагает выделять активную и пассивную гибкость. Активная гибкость, по его мнению, проявляется в максимальной амплитуде движений различных звеньев тела за счет собственных мышечных усилий. Пассивная гибкость определяется величиной амплитуды, выявленной путем приложения внешних сил: различных отягощений, усилий партнера.

Даже поверхностное прочтение изложенного позволяет увидеть большие или меньшие разночтения в восприятии различными авторами рассматриваемых здесь «физических качеств». Но есть у большинства специалистов в области физической культуры и спорта нечто общее – это традиционная тенденция понимать силу, скорость, ловкость и т. д. как абстрактные самостоятельные двигательные «качества», присущие организму с рождения или приобретенные им в процессе жизнедеятельности. Это не было бы проблемой, если бы не обуславливало, в свою очередь, грубейшие педагогические ошибки в процессе воспитания у спортсменов выше перечисленных «качеств».

На самом деле упомянутых выше самостоятельных «физических качеств» не существует. Есть отдельные характеристики сокращения отдельных мышц (в том случае, если эти «сокращения» изучаются в стандартизованных лабораторных условиях) или характеристики отдельных движений и целых двигательных актов сложного анатомо-физиологического механизма, которым, по сути, является человеческий организм. Более того, все эти характеристики в реальных движениях человека взаимосвязаны и взаимозависимы. Например, чем больше прилагаемое усилие, тем меньше скорость движения и его амплитуда (вынужденно ограничивается активная гибкость). При преодолении значительных внешних сопротивлений снижаются характеристики координационной составляющей движения. Развитие максимальной динамической силы практически не влияет на состояние скоростной силы и быстроты движений неотягощенных звеньев тела. Вместе с тем, увеличение «быстрой» силы сопровождается существенным приростом показателей быстроты движений как отягощенных, так и свободных частей тела. Рост показателей статической силы влияет лишь на увеличение максимальной динамической силы, но не на скоростную силу и быстроту движений. Увеличение любого из силовых показателей не обеспечивает прироста силовой или скоростно-силовой выносливости (Шестаков М. П., Назаров А. П., Черенков Д. Р., 2000). Таким образом, взаимосвязи и взаимозависимости проявления и развития отдельных «физических качеств» по целому ряду причин не линейны и не могут быть представлены в упрощенном виде, как это пытаются делать сегодня абсолютное большинство спортивных педагогов.

Лишь некоторые из рассматриваемых характеристик по отдельности более или менее корректно могут быть оценены в специальных тестах. Относительно корректно может быть оценена пассивная гибкость связочно-суставных единиц человеческого организма. Абсолютная сила (а точнее – абсолютное усилие, так как речь идет всегда о группе взаимодействующих мышц и рычагов, «совершающих» действие) может быть оценена лишь в отдельных тестах, в которых исследуется максимальное изометрическое усилие. При этом оценивается абсолютная сила лишь тех двигательных единиц, которые принимают непосредственное участие в данном действии, но отнюдь не абсолютная сила всего организма – таковой нет и быть не может. Даже подъем штанги максимального веса (не уточняем здесь – каким способом) дает лишь косвенное представление о силовых характеристиках данного движения, поскольку, когда речь идет о динамическом усилии, всегда в большей или меньшей степени включается фактор скорости движения.

Ю. В. Никонов (2003) пишет: «Силовые способности, непосредственно проявляющиеся в величине рабочего (двигательного) усилия, обеспечиваются целостной

реакцией организма, связанной с мобилизацией психических качеств, функций моторной, мышечной, вегетативной, гормональной и других физиологических систем. Поэтому силовые способности нельзя сводить к понятию «сила мышц», т. е. только механической характеристике их сократительных свойств. Сила, которую может проявлять спортсмен, зависит от: биомеханических характеристик движения (длины плеч рычагов, величины углов, возможности включения в работу мышечных групп и т. д.); поперечника мышц; внутримышечной и межмышечной координации; волевых усилий».

Кажется сложным? На самом деле все еще сложнее. Сила, которую может проявлять спортсмен в том или ином движении зависит еще и от: активной (за вычетом сухожилий) длины мышц; степени относительной иннервации мышц; физиологической и функциональной готовности конкретных мышц к проявлению усилия требуемой величины; функциональной готовности центральной нервной системы к «управлению» данным двигательным актом; скорости проведения импульса по нервным волокнам; количественной достаточности медиаторов возбуждения в пресинаптической мембране; готовности постсинаптической мембраны к восприятию данных медиаторов; скорости возникновения возбуждения непосредственно в мышечной ткани и т. д. Об абсурдности словосочетаний «внутримышечная координация», «межмышечная координация» я уже писал! Мышцы не в состоянии самостоятельно координировать свои действия – в них отсутствует аппарат управления. Управление мышцами – приоритет центральной нервной системы и только она в состоянии координировать их действия. Как это происходит – подробно описано в работах П. К. Анохина, посвященных теории функциональных систем.

Я далеко не первый заметил взаимосвязь и взаимозависимость рассматриваемых в этой главе «качеств» двигательного аппарата человеческого организма. В частности, в специальной литературе, посвященной проблемам спортивной тренировки, сплошь и рядом упоминается о скоростно-силовых «качествах» атлетов. Под скоростно-силовыми «качествами» спортивными педагогами понимается способность человека к проявлению значительных величин мышечной силы в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений (В. С. Фарфель, 1948, 1960; Н. В. Зимкин, 1956, 1964; В. М. Дьячков, 196; Ю. В. Верхошанский, 1963; В. П. Филин, 1968, 1970; Ю. И. Смирнов, 1969; В. П. Савин, 2003). Нетрудно заметить в этом термине «слияние» двух характеристик – скорости и силы. Серьезными исследователями, изучавшими особенности проявления «быстрой силы», всегда отмечалась сложная взаимозависимость этих двух характеристик (А. Н. Воробьев, 1977).

В спортивной педагогике всегда считалось, что высокий уровень физической подготовленности спортсмена составляет основу для роста спортивного мастерства (А. Н. Крестовников, 1939, 1969; А. Д. Новиков, 1941, 1949; Л. П. Матвеев, 1953, 1964, 1967, 1997).

Хотя и оговаривалась необходимость развития специальных двигательных качеств (Н. Г. Озолин, 1949, 1950, 1970; В. М. Дьячков, 1961; В. С. Фарфель, 1961; И. И. Ратов, 1962, 1967; В. В. Кузнецов, 1970; и др.).

В педагогической среде с давних пор бытовало абсолютно безосновательное мнение о том, что тренировка, направленная на развитие силы, способствует и совершенствованию быстроты (Д. М. Иоселиани, 1955; J. Kusnitz, C. Keeney, 1958; В. М. Дьячков, 1958, 1961; А. Hunold, 1961; В. П. Филин, 1962; В. В. Кузнецов, 1964, 1965; Н. А. Масальгин, 1966; Л. Н. Матвеев, 1967). К мнению ученых в те времена прислушивались, а потому нет ничего удивительного в том, что с ними были солидарны и тренеры-практики: А. В. Тарасов (1957, 1972) считал силу рук одним из важных факторов увеличения скорости вылета шайбы при выполнении бросков и ударов; Б. Майоров (1968) писал, что для того, чтобы хорошо бросить шайбу, нужно иметь сильные кисти рук. Кстати, именно развитие силовых «качеств» по традиции приоритетно в системе физической подготовки отечественных хоккеистов.

Но уже в те годы в многочисленных исследованиях была обнаружена несущественная зависимость между скоростью движения и абсолютной силой мышц (F. Henry, 1965; D. Clarke, 1960; F. Henry, J. Whitley, 1961; D. Clarke, F. Henry, 1961; L. Smith, 1961; L. Smith, J.

Whitley, 1963; J. Whitley, L. Smith, 1963). Показательны и результаты опроса, проведенного в 70-х годах теперь уже прошлого столетия В. П. Савиным среди членов сборной команды СССР по хоккею: на вопрос «Как вы работаете над увеличением силы броска?» 80% респондентов ответили, что повышают силу удара и броска шайбы путем многократного выполнения этих приемов с максимальным усилием и только 30% опрошенных хоккеистов сообщили, что помимо выполнения бросков с максимальной силой, уделяют внимание атлетической подготовке. Целый ряд исследований свидетельствовал о специфичности характера силового проявления, определяемой спецификой вида спорта, уровнем спортивного мастерства, величиной и характером преодолеваемого внешнего сопротивления (А. А. Янчевский, 1958; С. П. Летунов, Р. Е. Мотылянская, 1965; Ф. М. Талышев, 1966; Н. А. Мосальгин, 1966; В. Ф. Бабанин и др., 1971). Было замечено, что статическая и динамическая сила не связаны между собой (А. С. Степанов, М. А. Бурлаков, 1963; В. И. Царапкин, 1968), причем изометрическая тренировка может не иметь положительного переноса на динамический режим (Meadous, 1959; R. Berger, 1960, 1962; F. Petersen, 1961, 1964; Weber, 1962; C. Gardner, 1963; F. Lindenburg, 1964), в то время как динамическая сила в большей мере связана с двигательными способностями, чем статическая (L. Larson, 1940, 1941; R. Berger, 1967). Уже в те годы наиболее прогрессивным спортивным педагогам (В. М. Дьячков, 1958, 1961; В. М. Дьячков, Г. И. Черняев, 1961; Ю. В. Верхошанский, 1963; И. П. Ратов, 1963; В. В. Кузнецов, 1964, 1967, 1972) было ясно, что при подготовке спортсменов необходимо подбирать такие средства, которые одновременно способствуют развитию двигательных качеств и совершенствованию двигательного навыка (техники) данного вида спорта (обзор В. П. Савина).

Нетрудно заметить, что здесь я ссылаюсь на научные работы авторов, датированные чуть ли не серединой прошлого века! Но, к сожалению, и имевшиеся к тому времени, и позднее полученные данные научных исследований и практической деятельности, не стали стимулом к изменению общих педагогических понятий и представлений о сущности процесса подготовки спортсменов в целом и принципов их физической подготовки в частности. Хотя уже к тому времени для этого были основания и в том числе, - теория функциональных систем П. К. Анохина, объяснявшая, по крайней мере, основные принципы построения целостных (и в частности - двигательных) функций организма! Занимавшие главенствующие позиции в спортивной науке педагоги не сочли нужным погружаться в поисках истины в физиологические дебри, удовольствовавшись доступной их пониманию декартовско-павловской линейной схемой реагирования организма на внешние воздействия. Тем более, что их в этом полностью поддержали и подвизавшиеся на ниве спорта физиологи, и спортивное руководство различных уровней, которое во все времена поддерживало исключительно тех, кто был им понятен. И все вместе, защищая, прежде всего – собственные задницы, дружно «выдавливали» из науки (а когда не могли это сделать – просто игнорировали) ищущих истину «вольнодумцев». Так физкультурный теоретик Л. П. Матвеев, используя любые дозволенные и недозволенные средства, методы и рычаги, до конца своих дней боролся с Ю. В. Верхошанским, который «позволил» себе выступить против матвеевской теории периодизации подготовки спортсменов, одним из первых в мире заявил о необходимости в спортивно-педагогической деятельности руководствоваться законами физиологии и на сегодняшний день является авторитетнейшим специалистом в области теории и практики физической подготовки спортсменов. «Славное» дело «ушедшего в мир иной» Матвеева продолжает на полях России и объединенной Европы В. Н. Платонов – новый «мессия» от спортивной педагогики, объяснимо популярный в широком кругу столь же безграмотных, как он сам, «специалистов».

Сегодня не редкость высказывания о том, что некогда мы владели передовыми технологиями подготовки спортсменов и владеем ими по сей день, только сегодня эти знания не используются практическими тренерами. Но в статье Ю. В. Верхошанского, Н. Ю. Верхошанской (2007) я нашел прелюбопытнейшие мнения «сторонних» экспертов: «Неадекватность советской теории тренировки заключается в самовозведении ее до уровня

всеобщего сверхзнания... Удивительна ее убеждающая сила и та простота, с которой она постоянно «подтверждалась». Она рассматривала организм как некий закрытый «черный ящик» (А. La Torre с соавторами, 2004)»; «Теория тренировки советского типа занималась анализом выполненной тренировочной нагрузки и изменений под ее воздействием спортивного результата. Но она пренебрегала изучением изменений, происходящих в организме вследствие выполненной работы, как предпосылки к этим изменениям спортивного результата... Выбирать же средства тренировки на основе определенной физиологической модели, учитывающей биологические сигналы - это совсем другое дело» (Е. Archelli, 1991).

Но вернемся к проблемам физической подготовки спортсменов и, прежде всего, – к их силовой подготовке. Исходя из общепринятых представлений о необходимости развития отдельных физических «качеств» спортсмена и силовых «качеств» в частности, в спортивной педагогике разрабатывались методы их развития. В. П. Савин (2003) в своем учебнике пишет: «Основными стимуляторами мышечного напряжения являются: волевое усилие...; внешнее сопротивление выполняемому движению...; кинетическая энергия собственного тела или движущегося снаряда...; электрический ток (электростимулирование). Указанные стимуляторы мышечных напряжений лежат в основе практикуемых в настоящее время методов воспитания силовых качеств. К основным из них относятся следующие: а) повторных усилий; б) максимальных кратковременных усилий; в) прогрессирующих отягощений; г) ударный; д) сопряженных воздействий; е) вариативный; ж) изометрических напряжений; з) электростимуляции».

По мнению того же автора (В. П. Савин, 2003), в силовой подготовке хоккеистов чаще всего используется *метод повторных усилий*, суть которого заключается в серийном повторном выполнении упражнения с преодолением внешнего сопротивления средней величины. Применяется в хоккее и разновидность данного метода – *метод динамических усилий*, который диктует выполнение упражнений с предельной скоростью при преодолении внешнего сопротивления «размером» 20-30% от максимума.

Метод прогрессирующих отягощений по объективным и субъективным причинам гораздо реже применяется в тренировках хоккеистов. Его суть состоит в повышении величины внешнего сопротивления в сериях упражнений. Разновидность метода – так называемая «горка» - широко применяется в силовых тренировках легкоатлетов: внешнее сопротивление в сериях упражнений сначала повышается, а затем снижается до исходных величин.

Наиболее эффективным в плане повышения абсолютной силы мышц считается *метод максимальных усилий*, предполагающий минимальное число повторений в сериях при субмаксимальных и максимальных величинах внешнего сопротивления.

Ю. В. Верхошанским (1970) предложен *ударный метод* развития силовых «качеств» спортсменов. В основе этого метода лежит стимулирование мышц при использовании кинетической энергии движущегося отягощения или веса собственного тела.

В. М. Дьячковым (1963) предложен *метод сопряженных воздействий*, позволяющий развивать силовые «качества» в процессе выполнения специфической (по отношению к избранному виду спорта) тренировочной работы. Этот метод применяется и в подготовке хоккеистов (чаще всего – это выполнение упражнений на льду с утяжеленными поясами, внешними сопротивлениями).

Вариативный метод можно рассматривать как модификацию метода сопряженных воздействий. Его суть - в использовании при выполнении одних и тех же специфических (опять-таки - по отношению к избранному виду спорта) упражнений различных по весу отягощений.

Считается, что высоко эффективен в плане развития силы мышц *метод изометрических упражнений*. Этот метод спонтанно присутствует в тренировках хоккеистов всех возрастов, но редко применяется систематически.

Метод электростимуляции не нашел широкого применения в спортивной педагогике и в хоккее чаще всего применяется в целях реабилитации спортсменов после травм.

Средства воспитания «физических качеств» хоккеистов достаточно подробно описаны в учебнике «Теория и методика хоккея» В. П. Савина (2003). Упражнения, которые могут применяться для развития «физических качеств» игроков в хоккее описаны и проиллюстрированы в монографии «Хоккей: теория и практика» П. Твиста (2006) и в книге отечественных авторов М. П. Шестакова, А. П. Назарова, Д. Р. Черенкова «Специальная физическая подготовка хоккеистов» (2000). Более того, тренировочные средства и упражнения бесконечно могут быть дополнены самими тренерами, а потому я не вижу причин для того, чтобы дублировать здесь многократно изложенное в других публикациях.

Но есть ряд вопросов, которых нельзя не коснуться, рассматривая проблемы физической подготовки спортсменов вообще и хоккеистов - в частности. Один из таких вопросов - так называемый «перенос тренированности». «Перенос тренированности» - не совсем корректный с физиологической точки зрения педагогический термин, призванный обозначить эффект использования спортсменом в его основной спортивной деятельности неких двигательных «качеств», приобретенных им в результате выполнения в тренировках неспецифических для данного вида спорта упражнений. Элементарный пример: введение в тренировочный процесс прыгунов в длину строго дозированной дополнительной силовой и скоростно-силовой нагрузки на разгибатели нижних конечностей (допустим, те или иные упражнения со штангой) позволяет им повысить эффективность тренировок и достичь более высоких спортивных результатов. Упражнения со штангой – неспецифические (по отношению к основному соревновательному) упражнения для прыгунов в длину, тем не менее, дополнительная «правильная» работа со штангой приводит к росту спортивного результата. Это и есть эффект «переноса тренированности». Но наивно было бы думать, что данный эффект гарантирован при любой выполненной спортсменом работе. Более того, для получения данного эффекта вся тренировочная работа должна быть рассчитана тренером (всегда – с учетом реально действующих законов физиологии) и выполнена спортсменом с филигранной точностью. В противном случае тренировочная работа, как это бывает сплошь и рядом, может пойти во вред спортивным результатам, а то и здоровью спортсмена. Таким образом, перед атлетом и тренером, собирающимися использовать в тренировках те или иные средства и методы «физической подготовки», всегда должны стоять минимум два вопроса: 1. Смогут ли быть использованы в соревновательной деятельности «физические качества», на достижение которых направлены выбранные тренировочные воздействия? 2. Не повредят ли основной спортивной деятельности те «физические качества», над которыми планируется работа в тренировочных занятиях? Думающий тренер рано или поздно приходит к мысли о необходимости целенаправленного выбора средств и методов, в том числе, - «физической подготовки», перестает рассматривать последнюю как самостоятельное направление спортивной тренировки (единственная цель которой, в представлении большинства современных хоккейных тренеров - повышение абстрактной «физики»), признавая и принимая единство различных сторон подготовки спортсмена.

Любопытно мнение о принципе избирательной направленности и единства различных сторон подготовки спортсмена уже неоднократно упоминавшегося в этой книге Л. П. Матвеева (1997): «Реализация этого принципа идет на основе направленного использования известных естественных взаимозависимостей и соотношений, связывающих воедино различные качества, способности, умения и навыки спортсмена в процессе их проявления, формирования и развития. Все они (в том числе и те способности, которые принято называть «физическими», «двигательными», «психомоторными»), так или иначе, находятся в коррелятивных (взаимосвязывающих) либо других объединяющих отношениях в силу природного единства организма, нерасторжимости его телесных структур и функций. Известно также, что связи тут в определенных условиях выражаются в неоднозначных взаимодействиях, которые, в частности, характеризуют такими категориями, как положительный и отрицательный «перенос» навыков, однонаправленный и

разнонаправленный «перенос» сдвигов, происходящих в процессе развития неоднотипных способностей, избирательный и недифференцированный «перенос» тех или иных компонентов тренированности и т. п. Такого рода взаимодействия в ходе развертывания спортивной подготовки обуславливают положительный либо отрицательный «перенос» ее парциальных (частичных) эффектов, аккумулируемых в ее избирательно ориентированных разделах. Проблема тут заключается в том, *чтобы в полной мере использовать положительный «перенос» парциальных эффектов подготовки (обеспечиваемых по ее разделам) в едином направлении, ведущем к спортивным достижениям, и предупредить либо преодолеть здесь моменты отрицательного «переноса», препятствующие движению к целевым достижениям.*

Казалось бы, в предвидении опасности отрицательного «переноса» лучше всего вообще не включать в подготовку спортсмена ничего из того, что чревато таким «переносом». Однако фактически его моменты закономерно возникают, поскольку многолетний процесс развития индивидуальных спортивных достижений, как, вообще говоря, и весь процесс индивидуального развития, образования, совершенствования по сути своей диалектичен, имеет свои внутренние «противоречия», включает не только взаимодействующие, но и как бы противодействующие моменты. В частности, взаимовлияния функциональных и морфофункциональных изменений, происходящих в ходе развития физических качеств спортсмена (силовых и скоростных, аэробной и анаэробной выносливости и других), прогрессирование которых необходимо для достижений в любом активно-двигательном виде спорта, могут быть в зависимости от степени развития как взаимодействующими, так и временно либо устойчиво сдерживающими качественные изменения в том или ином направлении. Отрицательный «перенос» нередко возникает и в процессе начального формирования или перестройки навыков, вырабатываемых при использовании подготовительных упражнений либо при начальном разучивании и совершенствовании техники соревновательных действий. Так бывает, в частности, при одновременном формировании навыков, координационная структура которых имеет наряду со сходными существенно различающиеся звенья (как, например, в навыках «гладкого» бега и бега с барьерами, сальто назад в группировке и переворота назад прогнувшись). Особенно часто преодолевать такой «перенос» (иначе его называют «отрицательной интерференцией навыков») приходится в технической подготовке по видам спорта, состав соревновательных действий в которых многопредметен и систематически обновляется... Если иметь в виду тренированность, то она, в общем, представляет собою не что иное, как то положительное следствие систематической тренировки, какое выражается более всего в степени приспособленности (адаптированности) тренирующегося к деятельности, являющейся объектом тренировки. Вполне правомерно утверждать, что в норме спортсмен всегда должен и может находиться в состоянии определенной тренированности (подразумевая тот или иной ее уровень)».

Из вышеприведенного видно, что даже спортивные теоретики сами плохо представляют, что такое «тренированность» и как она «переносится» (и переносится ли!) с одного вида деятельности на другой. Л. П. Матвеев (1997) пишет о положительном следствии систематической тренировки... Но если есть положительное следствие, то должно быть и отрицательное. И должны быть описаны условия, при которых достигается то или другое. Да, действительно, в его тексте есть упоминание об «отрицательном переносе», но примеры, которые он приводит, свидетельствуют о том, что г-н Матвеев даже представления не имеет о тех физиологических механизмах, которые обеспечивают отрицательные или положительные «переносы тренированности». Должен сказать, что существует некое обстоятельство, в определенной степени снимающее с автора «Общей теории спорта» вину за введение его читателей в заблуждение: указанная монография была опубликована на три года раньше моей, в которой я описал физиологические механизмы адаптации. Но уверяю, Л. П. Матвеев, как и многие его соратники по научной стезе и позже не удосужились ознакомиться с данной работой, как гораздо раньше они проигнорировали работы П. К.

Анохина и его последователей. Но и в старой теории адаптации Селье-Меерсона, в тесном знакомстве с которой тот же г-н Матвеев был мною уличен, по крайней мере, однажды (существует совместная статья Л. П. Матвеева и Ф. З. Меерсона по теории адаптации и спортивной тренировке) – есть момент, который хотя бы частично мог открыть ему путь к истине: это так называемая «перекрестная адаптация». Речь идет о физиологическом феномене, который сегодня широко пытаются использовать тренеры (причем, даже и не слышавшие о самом феномене!), повышая у своих подопечных «общую выносливость» с помощью кроссовой подготовки. Почему-то тренеры считают, что «выносливость» человека зависит исключительно от производительности сердечной мышцы. И вот эту самую мышцу они усиленно «тренируют» кроссами. Но в самом представлении о «перекрестной адаптации» - лишь часть правды. Недаром, даже столь нелюбимый мной за дилетантскую поверхностность оценок и суждений В. Н. Платонов высказался о низкой «стоимости» феномена «перекрестной адаптации» в спорте.

Вообще между представлениями о некоем предмете и реальными знаниями о нем порой обнаруживается бездонная пропасть. Каждый из нас имеет свои собственные представления обо всем, что нас окружает, но это не значит, что мы владеем истинными знаниями о каждом из окружающих нас предмете или явлении. Принцип формирования «собственных представлений» некогда остроумно описал видный математик Давид Гильберт: «Каждый человек имеет некоторый определенный горизонт. Когда этот горизонт сужается и становится бесконечно малым, он превращается в точку. Тогда человек говорит: “Это моя точка зрения”». Сказанное напрямую касается и спорта. У каждого околоспортивного или спортивного деятеля, тренера и даже спортсмена существуют свои собственные представления о процессе подготовки атлетов, стратегии и тактике соревновательных действий и т. д. Все эти представления, передающиеся изустно и «навешанные» чтением популярной «спортивной макулатуры», особенно плотно ложатся на девственно чистые, свободные от знаний мозги и начинают доминировать уже и над периодически поступающими извне истинными знаниями и над самим здравым смыслом. Ладно бы, все это касалось только тех тренеров, которые свои «высшие физкультурные образования» (честнее сказать – корочки об «образовании») получали исключительно на спортивных площадках! К сожалению и в «спортивной науке» сегодня доминируют не знания, а представления. Пусть даже базирующиеся на отдельных фактах, но – всего лишь представления! А потому и реальная стоимость официального физкультурного образования сегодня крайне низка и в половодье «специальной спортивной литературы» проще утонуть, нежели найти что-то действительно стоящее.

Позволю себе дать совет читателю: если в специальной или популярной литературе вы находите готовые рецепты тренировок, расписанные чуть ли не по минутам – выбрасывайте эту макулатуру в мусорное ведро. Не может существовать готовых универсальных рецептов тренировок, подходящих для любого спортсмена, не зависящих от уровня его подготовленности, состояния его организма, его способности к освоению тренировочной нагрузки и многого другого. Если бы вообще было возможно в подготовке спортсменов пользоваться готовыми схемами, то зачем был бы нужен тренер? Тогда тем же хоккейным тренером (да хоть команды мастеров!) мог бы работать дворник ближайшего к катку ДЭЗа – только снабди его достаточным количеством шпательков. Меня вообще поражает, с какой легкостью многочисленные теоретики от спортивной педагогики штампуют эти самые шпательки и умудряются издавать их немалыми тиражами! И хуже всего то, что все это кто-то читает и воспринимает всерьез... Но: эффективны только те тренерские концепции, которые опираются на реально действующие законы природы вообще и законы физиологии в частности и доказывают свою действенность на практике!

Для того, чтобы управлять ростом тренированности каждого отдельного игрока и команды в целом, тренеру необходимо знать принципы построения тренировочного процесса, обеспечивающего этот рост. Кстати, в свое время, когда в Советском Союзе стали популярны высказывания об управлении тренировкой, профессор Н. Яковлев (1976)

отреагировал на это достаточно саркастической статьей: «Чтобы успешно управлять, надо знать механизмы» (обзор Ю. В. Верхошанского, Н. Ю. Верхошанской, 2007). Другими словами, современный тренер должен быть вооружен глубокими знаниями «общей теории спорта», которой, увы, до сих пор не существует, но которая давно уже могла бы быть создана, если бы «официальные апологеты» от спортивной педагогики любили бы не себя в науке, а саму науку. К счастью, в науке во все времена находились люди, только благодаря которым настоящая наука и выживала. Не обошло это правило и спортивную науку, в которой на самом деле сделано немало, но, то ценное, что есть, не всегда доступно даже специалистам (в отличие от набившего оскомину, никому не нужного наукоподобного ширпотреба). А потому я попытаюсь в сжатом виде изложить некоторые давно известные, но по-прежнему заслуживающие внимания факты, касающиеся воспитания у спортсменов отдельных «физических качеств».

В давнишнем аналитическом обзоре Ю. В. Верхошанского (1980) были рассмотрены методы развития «абсолютной силы». В статье, в частности, оценена эффективность разновидностей метода повторных усилий в тяжелоатлетической тренировке и обнаружены крайне интересные факты: «Прогрессивное увеличение сопротивления имеет практическую ценность для развития силы и выносливости (Е. Faulkner, 1950; А. Lindervold, 1952; А. Montgomery, 1954). Известны модификации метода Де Лорма (D. Hoog, 1946; S. Houtz A. O., 1946; А. Zinovieff, 1951; А. Watkins, 1952; R. Mc. Govern, H. Luscombe, 1953; I. Mc. Queen, 1954), которые связаны с уменьшением числа повторений, увеличением отягощения и различными вариациями в числе подходов и порядке следования веса отягощения в тренировочном цикле. Так, выполнение упражнения в обратном порядке называется оксфордским, или методом Зиновьева (А. Zinovieff, 1951), а с последовательностью 1/2 от 10 ПМ, 10 ПМ, 3/4 от 10 ПМ - методом Мак-Клоя (Ch. Mc. Cloy, 1954). Сравнение этих модификаций показало, что ... система Де Лорма привела к большему увеличению силы, чем система Мак-Клоя (154% против 142%), однако при занятиях по системе Мак-Клоя увеличилась выносливость (212,8% против 186%) (Е. Faulkner, 1950). Тренировка с тяжелыми, а затем легкими отягощениями вызвала увеличение объема мышц по сравнению с тренировкой с легкими, а затем с более тяжелыми отягощениями на 5,5% ...» (ПМ – повторный максимум: максимальный вес, который данный спортсмен может поднять указанное число раз подряд – С. Павлов). Казалось бы, вариативность и последовательность применяемых в тренировке отягощений при равных объемах тренировочной нагрузки никоим образом не должна была сказаться на тренировочном эффекте, тем более - при такой «грубой» работе, как развитие абсолютной силы. Однако законы физиологии неумолимы и здесь, заставляя организм реагировать не просто на абстрактный объем нагрузки, но и на ее специфику.

При изучении методов развития абсолютной силы внимание уделялось, в том числе, таким вопросам, как число повторений в одном подходе, количество подходов в одном упражнении, темп выполнения движения.

Р. Бергер (1963), исследуя методы развития абсолютной силы, пришел к выводу, что 6 повторений в каждом подходе более эффективны, чем 2 или 10 повторений. По мнению А. Н. Воробьева (1971), вариативность в числе подъемов от 1 до 6 является тем оптимумом, который необходим для тренировок квалифицированных тяжелоатлетов. Превышение этого числа отрицательно сказывается на развитии силы.

Существенное значение для развития силы мышц имеет темп движений при выполнении упражнений с отягощениями (обзор А. Н. Воробьева, 1971). Установлено, что наибольших результатов в приросте абсолютной силы мышц позволяет достичь средний темп движений. Эффективным также является вариативное сочетание разного темпа выполнения упражнения (С. И. Леликов, 1975)

В исследованиях И. Г. Васильева (1954) доказано, что силовые тренировки с интервалами между занятиями 2 дня значительно более эффективны, чем тренировки с интервалом в 1 день.

Если целью тяжелоатлетической тренировки является развитие «качества» быстрого проявления абсолютной силы («качество», необходимое тяжелоатлетам непосредственно в соревновательной деятельности), то предпочтение отдается методу кратковременных максимальных напряжений. Основное отличие данного метода от метода прогрессивно возрастающего сопротивления заключается в преимущественном использовании значительного веса (85-95% от максимума) (А. С. Медведев А. Н. Воробьев, 1967, 1971). Существует закон: специфика тренировочной работы определяет специфику тренировочного эффекта. Именно по этой причине в тренировке современных тяжелоатлетов применяются преимущественно веса от 70% (от максимального) и выше (А. Н. Воробьев, 1971). Ю. В. Верхошанский (1980) пишет: «Поднимание предельного и околопредельного веса совершенствует мобилизационные способности организма спортсмена и приводит к повышению его специальной работоспособности, выражающейся в умении развивать кратковременные концентрированные усилия большой мощности». Следует лишь уточнить, что и «мобилизационные способности» также специфичны и «работают» исключительно в «русле» тренируемого упражнения. Данное утверждение имеет союзника в виде давным-давно выдвинутой спортивными педагогами гипотезы о нейромоторной специфичности силы, обусловленной методом ее развития (Ю. В. Верхошанский, 1980).

Резюмируя обзор методов развития абсолютной силы, Ю. В. Верхошанский (1980) приходит к следующим выводам: «Метод повторных усилий целесообразен ... там, где решающую роль играет величина силы, а быстрота ее проявления не имеет значения. Повторная работа с умеренным отягощением (до 50-60% от максимума) и большим числом повторений способствует увеличению мышечной массы. При большом отягощении (до 90-95% от максимума) и ограниченном числе повторений сила растет быстрее, а прирост мышечной массы выражен меньше. Метод кратковременных максимальных напряжений, увеличивая абсолютную силу мышц без существенного прироста мышечной массы, одновременно совершенствует способность к относительно быстрому проявлению силы».

Крайне интересно то, что Ю. В. Верхошанский (1980) пишет о «быстрой силе»: «Быстрая сила - понятие весьма обобщенное и условное. Сила, проявляемая в быстрых движениях, имеет много качественных оттенков, и между ними порой довольно трудно провести грань. Грубо дифференцируя, можно выделить две основные группы движений, требующих быстрой силы: 1) движения, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления; 2) движения, в которых рабочий эффект связан с быстротой развития двигательного усилия в условиях преодоления значительного сопротивления. Для первых движений абсолютная сила мышц не имеет существенного значения, тогда как для вторых ее величина играет определенную роль в рабочем эффекте. В первой группе можно различать движения, связанные с быстротой реагирования на некоторый сигнал извне или ситуацию в целом, с быстротой отдельных однократных напряжений и, наконец, с частотой повторных напряжений. Во второй группе имеет смысл выделить движения по типу напряжения мышц: со взрывным изометрическим напряжением (когда они связаны с преодолением относительно большого отягощения и необходимостью быстрого развития значительного максимума силы), со взрывным баллистическим напряжением (быстрое преодоление незначительного по весу сопротивления) и со взрывным реактивно-баллистическим напряжением (когда основное рабочее усилие развивается сразу же после предварительного растяжения мышц). ... Проявление быстрой силы чрезвычайно разнообразно, природа ее в высокой степени специфична, она обнаруживает относительно плохой «перенос» с одних движений на другие и сравнительно медленный темп развития. Отсюда и методика совершенствования быстрой силы очень специфична и в теоретическом плане еще далеко не обоснована. Методика развития быстрой силы применительно к упомянутым типам движения имеет свои особенности».

Результаты исследований еще 60-х годов прошлого столетия свидетельствуют, что быстрота движений уменьшается при длительной тренировке в замедленном темпе и

увеличивается при тренировке в оптимально быстром темпе (В. Коробков, 1953; В. Д. Моногаров, 1958) и для развития быстрой силы доля скоростных нагрузок в тренировке должна быть увеличена, а доля длительной работы с небольшой скоростью движений - уменьшена (Н. Н. Яковлев и др., 1960). Для развития быстрой силы отдельных групп мышц могут использоваться упражнения с отягощениями не превышающими 20% от максимума, достигаемого в данном упражнении (А. В. Коробков, 1953; И. Г. Васильев, 1954; В. С. Герасимов, В. Н. Яхонтов, 1954; Н. В. Зимкин, 1956; Н. Г. Агдгомелашвили, 1964; Б. И. Бутенко, 1967). Ю. В. Верхошанский (1980) пишет, что при развитии быстрой силы в движениях ациклического характера ударного или метательного типа вес отягощения должен подбираться с учетом влияния его на характер выполнения упражнения. Это необходимо для соблюдения принципа «переноса тренированности» из упражнений, направленных на развитие быстрой силы в движения соревновательного характера. Исследования ряда авторов (В. М. Дьячков, 1958, 1961; Ю. В. Верхошанский, 1963; И. П. Ратов, 1963; В. В. Кузнецов, 1964, 1967, 1972) свидетельствуют, что при развитии скоростно-силовых качеств необходимо выбирать такие средства, которые одновременно способствуют развитию двигательных качеств и совершенствованию двигательного навыка (техники) данного вида спорта. Методическая концепция развития двигательных качеств в структуре основного спортивного упражнения была реализована в работах Ю. В. Верхошанского (1966, 1970) в форме «принципа динамического соответствия» (обзор В. П. Савина). В идеале, для получения максимального тренировочного эффекта, структуры движений в упражнениях, призванных развить у спортсмена скоростно-силовые «качества», должны соответствовать структурам движений, выполняемых спортсменом в соревновательной деятельности. Так, Л. Персиваль (1957) с этой целью рекомендовал использовать утяжеленную клюшку. В практике тренировки хоккеистов с целью увеличения скорости полета нормальной шайбы при выполнении ударов и бросков, а также быстроты движения крюка с шайбой в процессе выполнения техники «ведения» целесообразно использовать утяжеленные шайбы. Однако практика показывает, что при использовании в тренировках чрезмерно тяжелых клюшек и шайб нарушается структура движений хоккеиста и не происходит ожидаемого прироста его специальной тренированности. То же самое можно сказать и о практике использования в тренировках хоккеистов утяжеленных поясов, ручных и ножных утяжеленных манжет.

Результаты исследований показывают, что для развития специальных скоростно-силовых «качеств» эффективен вариативный метод тренировки. Была установлена эффективность вариативного метода (чередование бросков шайбы нормального и утяжеленного весов) для развития скоростно-силовых способностей хоккеистов в бросковых движениях. Указывается на необходимость индивидуального подбора веса утяжеленной шайбы (В. П. Савин, 1974). При этом, выбирая вес тренировочного снаряда и подразумевая необходимость развития быстрой силы, следует помнить о противоречиях между весом отягощения и скоростью выполняемого движения. Следует также помнить, что «вес отягощения и темп движения связаны обратно пропорциональной зависимостью, иначе говоря, увеличение груза приводит к снижению темпа и быстрому развитию утомления. Поэтому в каждом конкретном случае следует выдать их оптимальное сочетание исходя из характера специализируемого упражнения» (Ю. В. Верхошанский, 1980).

Крайне важный момент, игнорируемый хоккейными тренерами во всех возрастных группах и на всех этапах подготовки хоккеистов: в процессе развития быстрой силы применительно к движениям ациклического характера не должно быть места утомлению (Ю. В. Верхошанский, 1980). Воспитание у спортсмена скоростно-силовых «качеств», как и скорости – процесс филигранный и невозможен на фоне утомления. Более того, во избежание извращения тренировочного эффекта от скоростно-силовой работы в дни, когда она выполняется, противопоказана практически любая другая тренировочная работа, направленная на воспитание других физических «качеств». Единственное, что не возбраняется после скоростно-силовой нагрузки (всегда предпочтительнее – предельно специфической!) и дает выраженный положительный тренировочный эффект – спокойная

(«мягкая») работа над техникой движений – то, о чем напрочь забыли нынешние хоккейные тренеры!

Отдельно следует сказать о развитии взрывной силы спортсменов. Ю. В. Верхошанский (1980) считает (и обосновывает свое мнение), что «стандартные» методы воспитания силовых «качеств», в которых используются упражнения с отягощениями пусть даже небольшого веса не позволяют со сколь либо высокой эффективностью работать над взрывными качествами спортсменов. Более того, профессор Верхошанский утверждает, что «если спортсмен добивается высокого уровня развития взрывной силы мышц, то можно полагать, что он обязан этим только средствам, так сказать «стихийно» присутствующим в тренировке» и «следовательно, проблема заключается в том, чтобы выделить эти средства...». Поиски в этом направлении привели его к созданию так называемого ударного метода развития взрывной силы мышц, смысл которого - в их стимулировании ударным растягиванием, предшествующим активному усилию. При этом в качестве тренирующего средства используется не само отягощение, а кинетическая энергия, накопленная им при свободном падении с определенной высоты. Очевидно, выполняемая при этом мышцами работа носит уступающе-преодолевающий характер с резкими изменениями градиентов силы и скорости сокращения мышечных волокон. Простейший пример «ударного» упражнения: отталкивание вверх или вверх-вперед после прыжка в глубину. Ю. В. Верхошанский (1980) специально оговаривает условия выполнения упражнений ударного характера: 1. Величина ударной нагрузки определяется весом груза и высотой его свободного падения. Оптимальное сочетание того и другого подбирается эмпирически в каждом конкретном случае, однако преимущество всегда следует отдавать большей высоте, нежели большему весу. 2. Амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.

«Силовая выносливость так же, как и быстрая сила, имеет ряд форм в зависимости от характера спортивной деятельности. В первую очередь следует выделить динамическую и статическую силовую выносливости. Динамическая силовая выносливость типична для упражнений с повторными и значительными мышечными напряжениями при относительно невысокой скорости движений, а также для упражнений циклического или ациклического характера, где нужна быстрая сила. В последнем случае речь идет о специфической выносливости, имеющей значение главным образом для способности относительно долго выполнять специальную работу скоростно-силового и взрывного характера без снижения ее эффективности» (Ю. В. Верхошанский, 1980). Эффект тренировки «силовой выносливости» определяется: исходным уровнем ее развития; величиной и интенсивностью тренировочной нагрузки; плотностью тренировочного занятия; интервалами между тренировочными занятиями. Силовая выносливость, как и другие двигательные характеристики специфична. В связи с этим общие методические положения развития силовой выносливости реализуются в каждом конкретном случае по-разному - в зависимости от основной спортивной деятельности. Основной метод развития силовой выносливости - метод многократного повторения упражнения с отягощением (сопротивлением) различного веса (величины). Вес отягощения (величина сопротивления) должен (должна) определяться исходя из динамики, присущей специализируемому упражнению (Ю. В. Верхошанский, 1980).

Крайне любопытно мнение Ю. В. Верхошанского (1980) о состоянии проблемы специальной силовой подготовки в современном спорте: «Научные исследования ... и многолетний практический опыт дали богатый фактический материал, на основе которого строится современная методика специальной силовой подготовки спортсменов. Однако надо отметить, что этот материал еще недостаточно обобщен, проанализирован и осмыслен теоретически. И хотя современные атлеты достигли высокого уровня спортивного мастерства, это еще не дает оснований говорить о наличии детально разработанной методической системы специальной силовой подготовки. Они приходят к мастерству, в значительной мере за счет большого объема силовой заботы и колоссальных затрат энергии». Скептически настроенный читатель может указать на давность цитируемого

источника, но в ответ мне придется огоршить его: сегодня, в связи с тотальным падением уровня профессионализма тренеров (в том числе и хоккейных) данное высказывание еще более актуально. Для подавляющей части спортивных педагогов то, что изложено в этой и других главах книги – китайская грамота! И мне порой кажется, что я пишу это все сам для себя...

Считается, что скоростные способности индивидуума обусловлены генетически, трудно поддаются воспитанию, а наибольший темп их прироста наблюдается в возрасте 12-14 лет (В. П. Савин, 2003). Данное утверждение верно лишь отчасти.

Действительно, генотип определяет исходные структурно-функциональные особенности строения организма каждого индивидуума и, в том числе, - структурно-функциональные особенности его двигательной «системы». Но, вопреки невесте откуда взявшимся представлениям, генотип это не стержень, на который жестко нанизаны развившиеся внутриутробно фенотипические признаки. Если бы это было так, все живое лишилось бы одного из основных своих качеств – изменчивости, а, следовательно, просто не смогло бы существовать. Генотип гораздо правильнее представить в виде коридора, в рамках которого возможно развитие организма. Ширина этого «коридора» также задана генетически, но при этом не является абсолютной константой. Если уж продолжать пользоваться отвлеченными образами, то генотип - это более или менее узкий коридор с предельно упругими каучуковыми стенами, которые лишь в незначительной степени и на короткое время могут быть в каких-то местах «продавлены» в результате целенаправленных титанических усилий. Такое представление о генотипе лежит в русле гипотезы о функциональности генома (С. Е. Павлов, 2003).

Вопреки сложившемуся в спортивной педагогике мнению, скоростные «качества», как и прочие «физические качества» живого организма абсолютно тренируемы. Только организм должен быть поставлен в такие условия, в которых развиваются именно его скоростные качества, а не сила и (или) выносливость. Принцип – «чем больше, тем лучше», возведенный хоккейными тренерами в абсолютную степень - не просто препятствует воспитанию у хоккеистов новых скоростных «качеств», но еще и лишает их изначально у них имевшихся. Так что миф о плохой тренируемости скорости взошел на почве профессиональной безграмотности спортивных педагогов. А пик прироста скоростных качеств в 12-14-летнем возрасте вполне объясним гормональными перестройками, происходящими именно в этот возрастной период. К слову: применение уже взрослыми спортсменами гормональных препаратов определенной группы также приводит к росту их скоростных «качеств» (правда, только в том случае, если на развитие этих «качеств» хотя бы в определенной степени направлен тренировочный процесс). И выскажу «крамольную» мысль: скоростные «качества» поддаются тренировке практически в любом возрасте. Только надо уметь это делать.

Собственно говорить о воспитании «чистой» скорости некорректно. Даже отсутствие внешних сопротивлений не исключает необходимости при выполнении организмом любого движения «включать» в это движение силовой компонент: организм, как минимум, вынужден преодолевать силу тяготения и инертность собственной массы. Поэтому неудивительно, что когда речь заходит о средствах и методах развития скоростных «качеств» спортсменов, спортивные педагоги автоматически «привлекают» в этот арсенал средства и методы воспитания быстрой силы.

Реально набор средств, которые могут быть использованы в воспитании специальных скоростных качеств хоккеистов, достаточно ограничен. Среди них: бег на коньках на короткие дистанции с предельной или околопредельной скоростью; бег на коньках без защитного снаряжения; упражнения на льду, выполняемые с максимальной скоростью; упражнения на льду с облегченной клюшкой; упражнения на льду с облегченной шайбой; броски облегченной шайбы.

Можно определить набор дополнительных средств для развития скоростных «качеств» мышц спортсмена, но эти средства в той или иной степени будут неспецифичны

по отношению к основной соревновательной деятельности спортсмена, а, значит, возможность переноса тренированности с этих упражнений на специфические действия спортсмена всегда будет под вопросом. Ю. В. Никонов (2003) утверждает: «... Малая взаимосвязь между отдельными формами проявления скоростных качеств значительно снижает возможность переноса тренированности с одних упражнений на другие. Так, скорость бега на коньках и вне льда не зависят друг от друга, между стартовой и дистанционной скоростью также нет взаимосвязи, поэтому развивать их и совершенствовать надо целенаправленно...».

Определены условия выполнения спортсменами скоростной работы: «Техника скоростных упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы основные усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения. Наконец, продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы при их завершении скорость, несмотря на утомление, не снижалась» (В. М. Зациорский, 1966). В. П. Савин (2003) пишет: «Важное значение имеют режимы выполнения скоростных упражнений. Продолжительность каждого упражнения не должна превышать 20-22 с ... Интервал между упражнениями должен быть таким, чтобы к моменту повторения упражнения обеспечить, с одной стороны, восстановление хоккеиста, с другой – оптимальную возбудимость его ЦНС. Экспериментально установлено, что оптимальный интервал между пробеганием отрезков 100 м равен 8 мин, 30 м – 1,5-2 мин».

Есть еще ряд принципов воспитания скорости, о которых должны знать и помнить тренеры. Скоростная работа, выполненная на фоне острой или хронической усталости (равно как и на фоне недовосстановления) не только не приведет к желаемому эффекту, но и может катастрофически усугубить неблагоприятное состояние спортсмена, приведя его к перетренировке. Работа на выносливость и абсолютную силу «убивает» скорость. После скоростных и скоростно-силовых тренировок организму спортсмена требуется гораздо больше времени на восстановление, чем после занятий со средней интенсивностью тренировочных нагрузок.

О выносливости и ее воспитании у спортсменов написаны сотни книг и тысячи (а то и десятки тысяч!) статей. В спорте – это самая разработанная тема. И потому я не вижу особых причин углубляться в нее в данной работе. Есть только один момент, который я считаю необходимым уточнить. Не существует «общей выносливости», как нет «локальной выносливости», которой, копируя западных исследователей, сегодня пытаются заниматься некоторые из отечественных спортивных педагогов. Выносливость, как и другие «физические качества» организма, абсолютно специфична и проявляется в наибольшей степени в том виде двигательной активности, в котором она тренируется. Это обусловлено законами физиологии и против этого не попрешь! Соответственно: если речь идет о повышении выносливости хоккеиста применительно к его игровой деятельности, так и тренировать ее нужно на льду, а не в кроссовом беге, имеющем отличный от бега на коньках рисунок движений и обеспечивающемся иными структурно-функциональными компонентами организма.

Потенциальные координационные способности человека заданы генетически и могут быть в большей или меньшей степени реализованы им в процессе жизнедеятельности. Координационные способности зависят, во-первых, от изначальной способности центральной нервной системы создавать и сохранять в памяти сложные межнейронные связи, во-вторых – от врожденных и развитых свойств нервно-мышечного аппарата. Эти «запрограммированные» способности не проявляются сами по себе. Их проявление обусловлено характером жизнедеятельности человеческого организма. В спорте это – специфика тренировочной работы, которая может быть направлена на развитие тех или иных «качеств». Считается, что чем больше двигательно-координационный арсенал спортсмена, тем успешнее данный спортсмен может быть в видах спорта, требующих проявления координации. Это лишь отчасти верно. Каждый вид спорта требует своего относительно ограниченного, специфического набора движений, обеспечивающего успешность

соревновательной деятельности. Более того, как показывает жизнь, овладение всем арсеналом специфических движений – далеко не всегда обязательное условие самого громкого успеха в спорте: великий Гарринча владел единственным финтом, вдоль и поперек изученным его соперниками, но это не мешало ему раз за разом «укладывать» их на футбольное поле, а самому с мячом прорываться к воротам. Однако я не призываю нынешних хоккеистов ограничиваться изучением нескольких «самых главных» движений. Правильным я считаю принцип, озвученный московским тренером Владимиром Репневым: «Хоккеист должен оттачивать в тренировках и использовать в играх свои лучшие качества, одновременно подтягивая отстающие». И это, в том числе, касается техники спортивных движений, успешность освоения которыми во многом зависит от координационных способностей атлета. Воспитанию ловкости у спортсменов (и хоккеистов – в частности) посвящено достаточное количество специальной литературы, поэтому я не вижу необходимости уделять здесь внимание этому вопросу. Но считаю важным обнародовать некоторые наблюдения относительно взаимовлияния отдельных физических «качеств»: чрезмерная силовая работа, равно как и чрезмерная работа на выносливость отрицательным образом сказывается на координационных способностях спортсменов.

Когда спортивные педагоги говорят о гибкости, то подразумевают в подавляющем большинстве случаев степени свободы и амплитуду движений связочно-суставного аппарата человека. Но амплитуда движений человека зависит во многом от эластических свойств мышечно-сухожильного аппарата. Неэластичные, «забитые» мышцы способны не только значительно ограничивать амплитуду движений, но еще и препятствовать выполнению организмом уже даже привычных для него сложнокоординированных движений. Поэтому упражнения на гибкость в обязательном порядке должны выполняться как минимум в начале (после разминки) и в конце каждой тренировки – не важно, проходит ли тренировка на льду или в зале. Конечно, хоккеистам не нужна гибкость художественных гимнасток. Более того, необходимость ведения на ледовой площадке силовых единоборств обуславливает определенную степень ограничения амплитуды движений связочно-суставного аппарата человека. Хоккеисту в большей степени нужны «тугие суставы» (термин из спортивной травматологии), способные выдерживать постоянные столкновения и перегрузки. Но, в то же время, амплитуда их движений должна быть достаточной для выполнения требуемых для игры в хоккей технических элементов.

На этом с гибкостью можно было бы и закончить. Но просматривая крайне интересную для профессионалов книгу «Тяжелотелетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке» (А. Н. Воробьев, 1977), я наткнулся на информацию, которая может оказаться ценной для хоккейных тренеров и самих хоккеистов. Ниже я позволю себе, не редактируя, привести отдельные отрывки из обнаруженного мною текста.

«Метод пассивного растяжения мышц как способ развития силы. Теоретической предпосылкой этого метода является известное открытие Хилла, Эбота и Оборта (Hill, Abbot, Aubert, 1951): «Мышца не только может при укорочении преобразовывать химическую энергию в работу, но также способна обратно превращать работу в химическую энергию, если эта работа производится внешней силой, вызывающей ее удлинение».

Дж. Бендол (1970) высказал предположение, что «поглощаемая во время растяжения работа расходуется на то, чтобы сдвинуть в обратном направлении какую-то химическую реакцию. В свете более поздних данных этой реакцией является, очевидно, реакция расщепления АТФ».

А. Хилл, исследовав развитие и продолжительность активного состояния в портняжной мышце лягушки путем ее растяжения, высказал следующее мнение: «Если этот эффект (увеличение силы мышц под воздействием растяжения) наблюдается также в мышцах человека, он мог бы найти полезное применение при различного рода быстрых навыковых движениях... Большое напряжение, развиваемое мышцей во время растяжения и сохраняющееся в ней после растяжения, могло бы сослужить добрую службу человеку, совершающему сложные навыковые движения с затратой большой физической силы».

Каванья, Дисман и Маргария (1968), изучавшие растяжение мышц лягушек и человека, писали о «положительной работе, совершаемой предварительно растянутой мышцей».

...Повышение функциональных свойств мускулатуры при пассивном растяжении, очевидно связано не только с изменением непосредственно физико-химических свойств в растянутых мышцах, но и с влиянием на них центральной нервной системы. И в этом отношении очень интересны исследования Hellweg, Meyer-Lohman, Benecke, Windhorst (1947), которые в опытах на животных регистрировали импульсную активность клеток Реншоу. В 90% случаев частота и длительность фазных ответов клеток Реншоу увеличивалась с повышением амплитуды и скорости растяжения мышцы.

...Эксперименты показывают, что пассивное растяжение «рабочих» мышц кроме срочного эффекта вызывает и кумулятивный (накопительный – С. Павлов). У спортсменов, регулярно применяющих на тренировках пассивное растяжение «рабочих» мышц, спортивные результаты (при прочих равных условиях) выше, чем у атлетов, которые не используют этот метод» (А. Н. Воробьев, 1977).

Итак, на вооружении тренеров сегодня есть средства и методы воспитания «физических качеств» спортсменов. Но далее я вынужден произнести фразу, которая неминуемо вызовет неприятие и даже гнев абсолютного большинства спортивных педагогов: в современном спорте отсутствуют более или менее эффективные методики комплексной подготовки спортсменов, включающих методики развития необходимых атлетам «физических качеств». И это при том, что существует масса публикаций с многочисленными готовыми «рецептами» подготовки спортсменов. Только все они «высосаны из пальца» и их эффективность колеблется от «нуля» до «очень низкой». Другими словами, если бы вместо той или иной такой «методики» тренером была использована любая другая – конечный результат был бы тем же, вне зависимости от объемов выполненной его спортсменами работы.

В чем же причина бесплодности многочисленных попыток создания методик подготовки квалифицированных спортсменов? Все до безобразия просто – современные спортивные «ученые» и тренеры (хоккейные – тем более) не считают нужным утруждаться в познании физиологических законов, в соответствии с которыми только и может быть выстроена эффективная подготовка высококвалифицированных спортсменов. Работу большинства современных тренеров нельзя представить даже как блуждание во тьме. Это скорее топтание в кромешной темноте на месте из страха потеряться окончательно. Но и те, кто пытается двигаться «вслепую» - не в лучшем положении. Наобум можно перекопать хоть всю пустыню в поисках воды, но в итоге умереть от жажды. Чтобы достичь цели, надо знать куда двигаться и где искать...

Однако, вернемся непосредственно к «физической подготовке». Ранее я уже сказал, что и в теории спорта и в практической деятельности недопустимо выделение тех или иных «физических качеств». Конечно, можно отыскать примеры проявления большинства упомянутых «качеств» в абсолюте (например, достижение максимальных силовых показателей в том или ином упражнении, выполненном в изометрическом режиме). Но в самой спортивной деятельности «физические качества» всегда выступают в комплексе не целиком, а своими востребованными в этой деятельности долями. И этот комплекс с долевым участием «физических качеств» направлен на достижение некоего конкретного результата спортивной деятельности. Из этого следует постулат: абсолютные «физические качества» никогда не востребованы в спорте.

Примеры из практики. В середине 70-х годов в группе у московского тренера Овчинника было два копьеметателя. Один демонстрировал буквально чудеса в скоростно-силовых и силовых упражнениях «общего» характера, и по общему признанию обладал «быстрой рукой» - «качеством», без которого метать копье невозможно. Другой был постоянным объектом насмешек в зале «общефизической подготовки» (мне довелось с изумлением наблюдать, как парень не мог выжать лежа штангу весом 30 кг). Но лучший

результат в метании копья первого спортсмена составлял порядка 60 метров, а второй стабильно метал копье за 75 метров... Для меня самого некогда стали откровениями результаты тестов по «общей физической подготовке» (приседание со штангой, прыжок в длину с места, бросок ядра двумя руками из положения «лицом» и «спиной» к сектору и т. п.), в которых я принимал участие: практически ни в одном из упражнений я не уступил Борису Зайчуку, но он уже был мировым рекордсменом, а я в то время с трудом «зацепился» за первый разряд... Прошлым летом на «земляной» тренировке хоккеистов «доживавшей» последние дни команды «Спартак-2» в обращении к старшему тренеру команды В. Н. Пачкалину я, не удержавшись, отметил очень неплохие «физические качества» отдельных хоккеистов. В ответ Виктор Николаевич иронически хмыкнул и изрек: «А на льду все – в обратную сторону...». На следующий день я с изумлением наблюдал, как на ледовой площадке в двусторонней игре совершенно не впечатлившее меня вчера звено Андрея Локтионова раз за разом расправлялось с теми, кто мне понравился на «земле».

Таким образом, я утверждаю: так называемые отдельные абстрактные «физические качества» спортсмена – абсурд. Есть характеристики конкретных движений, в которых всегда в той или иной степени присутствуют силовой, скоростно-силовой, скоростной и прочие компоненты. Казалось бы, какая разница, как что называть. Но в определении предмета всегда скрыто представление о его сущности и это представление определяет, в том числе - отношение к данному предмету и методические основы «работы» с данным предметом. Так, принятие на веру представления о наличии у спортсмена отдельных «физических качеств» формирует в сознании тренера понимание необходимости работы над этими «качествами». В соответствии с этим он выбирает такие средства, методы и методики, которые способствуют развитию «требуемых», по его мнению «качеств» и получает соответственный результат: при благоприятных тому обстоятельствах, его подопечные через определенный период начинают демонстрировать гораздо лучшие результаты в «общей физике». Потом тренер бесконечно долго ждет, когда же приобретенные «качества» скажутся в игре. А когда его команда раз за разом безнадежно проигрывает, начинаются разговоры про недостаточный психологический настрой команды, нежелание хоккеистов играть и т. п. Кстати, Валерий Харламов в своей книге еще в 77-м году написал: "Я был на Кубке Стэнли, я участвовал в матчах с канадцами. Я могу констатировать, у нас неизвестно что на первом месте, штанга или хоккей. А у канадцев и на первом месте хоккей, и на втором хоккей, и на третьем..." (В. Харламов «Хоккей – моя стихия», 1977).

Практически в любой публикации, посвященной той или иной проблеме спорта, можно найти заезженный постулат о единстве всех сторон подготовки спортсменов. Но в 99,9% случаев это – лишь красивая фраза, за которой больше ничего нет. На деле абсолютно выделены и разделены как глобальные «направления» процесса подготовки атлетов – педагогический, медико-биологический, психологический (причем последние два с легкостью «выбрасываются» тренерами любого уровня), так и его педагогическая составляющая (различные «стороны» спортивной подготовки). Это результат непонимания и игнорирования спортивными педагогами закона о системности и целостности любых процессов, происходящих в организме спортсмена. Фактически в спортивной педагогике властвует принцип: «Разделяй и управляй!». Но, чтобы управлять, нужно знать механизмы взаимодействия и взаимосодействия частей во имя получения результата, а для этого иметь представление о единстве и целостности процесса. Поэтому, выделяя «физическую» составляющую подготовки атлетов, да еще и разделяя ее на «части», невозможно управлять процессом специальной подготовки спортсменов в целом. Если же в подготовке спортсменов вообще и хоккеистов в частности отталкиваться от системных физиологических реалий и расценивать проявляемые игроками в специфической деятельности (на льду) «физические качества», как характеристики этой самой деятельности, то становится понятным, что именно специфика игры в хоккей обуславливает требования к специфике тренировочных нагрузок, в том числе, когда речь идет о необходимости улучшения тех или иных «физических» характеристик игроков. Попробую объяснить это на простом примере.

Специалисты наверняка заметили, что, упомянув о существующих методиках развития силовых и скоростно-силовых «качеств» и говоря о весах, применяемых в тренировках, я привел лишь процентные показатели от максимума, взятые в первоисточниках. Но в тех же авторских работах были и более конкретные указания. В частности, в диссертационной работе В. П. Савина для развития специальных скоростно-силовых «качеств» в бросковых движениях предлагается использовать снаряды («шайбы») весом 1-1,2 кг. Правда уже тогда сам автор пишет, что при работе с шайбами таких весов «заметно нарушается структура движения и эффективность процесса совершенствования техники ударов и бросков снижается». В своем учебнике по теории и практике хоккея В. П. Савин (2003) уже предлагает использовать в тренировках утяжеленные шайбы весом «всего лишь» 400-600 г. Фактически солидарен с ним Ю. В. Никонов (2003), который предлагает использовать в тренировках утяжеленные шайбы весом 400-800 г. Чтобы понять, откуда взяты эти цифры, следует вернуться к литературному обзору той же диссертационной работы В. П. Савина. Там написано: «По мнению многих авторов (А. В. Коробков, 1953; И. Т. Васильев, 1954; В. С. Герасимов, В. И. Яхонтов, 1954; Н. В. Зимкин, 1956; Бутенко, 1967; Н. И. Базанов, 1967) основным методом развития быстрой силы следует считать упражнения с отягощением порядка 20% от максимума». Внимание: вес утяжеленной шайбы предлагается рассчитывать от величины максимального отягощения, с которым способен справиться спортсмен при внешнем сохранении структуры конкретного движения! Однако, в свое время неоднократно упомянутый мною в этой книге и в других публикациях А. П. Бондарчук практически путем пришел к выводу, что, во-первых, вес тренировочных спортивных снарядов следует рассчитывать, ориентируясь на вес соревновательного снаряда и, во-вторых, вес тренировочных утяжеленных снарядов должен превышать вес соревновательного снаряда не более, чем на 25-30%. Только в этом случае обеспечивается «перенос тренированности» с тренировочного на основной снаряд и удастся улучшить скоростно-силовые характеристики соревновательного движения.

То, что это действительно так, доказывает спортивная практика. В частности, в 1978 году член сборной СССР по метанию молота Алексей Малюков, решив поднять свои специальные скоростно-силовые «качества», в течение зимнего сезона в тренировках отдавал абсолютное предпочтение метанию «веса» (укороченный молот весом 12,5 кг). Результатом этих тренировок явилось установление им высшего мирового достижения в метании «веса» в феврале 1978 года. Однако на протяжении всего последующего летнего сезона его результат в метании уже собственно молота не превышал 66-69 метров (при лучшем результате в предыдущем сезоне порядка 78 метров). Эффекта ожидаемого «переноса тренированности» не случилось потому, что и не могло случиться! Хотя внешне техника движений и в метании «веса», и в метании молота абсолютно схожа, но чрезмерная разница в величине (12,5 кг против 7,257 кг) внешнего отягощения, систематически применяемого в тренировке, простимулировала развитие совершенно иных двигательных структур. Я сказал «структур» и не ошибся, потому что, если упрощенно говорить о локальных процессах, речь идет не о мышцах или мышечных группах, участвующих в конкретном движении, а о комплексе ультраструктурных образований в этих самых мышцах. И в упрощенном представлении, именно работа этого «структурного комплекса» и обеспечивает необходимые характеристики «внешней» деятельности организма и конечный результат самой деятельности.

Предвидя уже ставшую для меня привычной скептическую реакцию читателя («да это все опять не про хоккей!»), расскажу про хоккей. В подвалах хоккейной СДЮШОР «Динамо» я случайно обнаружил уникальное «изделие» - железный лом с приваренным к нему железным же крюком. Поинтересовался у оказавшегося рядом тренера, используется ли это «изделие» в тренировках и каков эффект. Из этических соображений не могу привести здесь его дословный ответ. Могу лишь сказать, что отношение данного тренера к «снаряду» и эффекту от его использования было крайне негативным. При этом сама идея не нова и не плоха, вот только лом вместо утяжеленной клюшки – это уже слишком!..

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно с уверенностью утверждать, что тренировка с утяжеленной шайбой весом 400-800 г не приведет к «переносу тренированности» на основной соревновательный снаряд (шайбу весом 170 г). Даже «фирменная» утяжеленная шайба весом 270 г оказывается слишком тяжелой. Расчеты показывают, что вес утяжеленной тренировочной шайбы не должен превышать 210-220 г. Работа с такой шайбой обеспечивает прирост силового и скоростно-силового компонентов специальной работы со спортивным снарядом (различные варианты ведения и бросков шайбы) без нарушения внешней структуры самих движений и дает перенос тренированности на основной спортивный снаряд (шайбу нормального веса). Следуя логике - для работы над скоростным компонентом, например, бросковых движений необходимо использовать облегченную шайбу с соблюдением принципа «отклонения от нормального веса снаряда» не более чем на 25-30%. Остается открытым вопрос о методике применения разновесовых спортивных снарядов с целью повышения спортивной результативности. Специалистам за ответом на этот вопрос рекомендую обратиться к монографии А. П. Бондарчука «Тренировка легкоатлета» (1986).

На сегодняшний день в специальной литературе нет действенных рекомендаций по расчету требуемого веса утяжеленных поясов, ножных и ручных манжет. Очевидно, здесь следует ориентироваться на индивидуальный вес спортсмена и режимы его работы с отягощениями. Превышение оптимального веса (используемого в том или ином режиме тренировочной работы) любого из этих отягощений включает в работу «двигательные структуры», обеспечивающие отличный от требуемого тип движений, в результате чего неизбежно страдает основной вид спортивной деятельности и вместо повышения уровня специальной тренированности спортсменов в результате упорных тренировок достигается его снижения.

Но для достижения более высокого уровня тренированности недостаточно правильно выбрать тренировочные средства. Следует знать, в каком соотношении и в каких режимах используются в тренировочном занятии для достижения наибольшего эффекта избранные средства и методы. Чрезмерное (по объему и интенсивности) увлечение использованием в тренировке дополнительных средств и методов приводит к их доминированию над основными средствами и методами тренировки и к смещению акцента тренировочного эффекта. Правильное распределение средств и методов тренировки – это уже вопросы методики построения каждого тренировочного занятия в отдельности и тренировочного процесса в целом. Однако методика тренировок - это то, чего реально нет в современной спортивной педагогике, но что в обязательном порядке должно быть создано. Причем создано на основе и с учетом знаний законов физиологии. В противном случае управление тренировочным процессом и его эффектами так и останется в области фантазий спортивных педагогов.

Коротко – об «общей физической подготовке». Прежде чем ответить на вопрос, а нужна ли вообще спортсмену «общая физическая подготовка» (ОФП), следует понять: а что это такое? Сам термин ОФП – родом из физической культуры, основной целью которой является гармоничное (всестороннее) физическое развитие личности. Гармоничное развитие человека – вне всякого сомнения, достойная цель и всячески должна приветствоваться, когда речь идет о людях, не имеющих отношения к спорту. В спорте речь всегда идет о специфическом развитии, которое требуется для достижения желаемых спортивных результатов. Можно было бы вообще не рассматривать вопрос о нужности или ненужности «ОФП» в подготовке спортсменов, если бы изначально физкультурные принципы «общей физической подготовки» не вступали бы в противоречия с принципами специальной подготовки спортсменов. И эти противоречия «произрастают» не из представлений о физической культуре и спорте, а из законов природы (закон сохранения энергии – в частности) и законов физиологии (закон об абсолютной специфичности любой деятельности). Первый закон в популярном изложении гласит: «Если в одном месте что-то прибавится, в другом – обязательно убудет». Согласно второму закону, озвученному в

предыдущих главах этой книги, – не может быть работы «вообще» (любая деятельность живого организма характеризуется специфичностью структурно-энергетического обеспечения и приводит к специфическим срочным и отсроченным реакциям организма) и, соответственно, не может быть и «общей физической подготовки». Внешняя схожесть средств и методов, используемых в физической культуре и спорте не дает тренеру права считать, что эффекты «ОФП» будут положительно «перенесены» на «специальную тренированность». В спортивной подготовке необходимо применять средства, методы и методики, обеспечивающие рост тренированности спортсмена. И эти средства и методы грамотным тренером всегда должны выбираться исходя из специфики основной спортивной деятельности. Это не так сложно в том случае, если тренер обладает необходимыми физиологическими и педагогическими знаниями и ориентируется не на внешние признаки той или иной спортивной деятельности, а на ее суть. И совет для специалистов: если уж вы решили использовать в тренировке средства «ОФП» из арсенала тяжелой атлетики, выбирайте такие упражнения и такие веса и режимы работы с отягощениями, которые, прежде всего, стимулируют развитие анаболических процессов в «нужных» для хоккея мышцах, а затем в последующей сразу за «залом» «ледовой» работе добивайтесь максимального задействования вашими подопечными этих же мышц, но уже в специфических режимах.

И в заключение этой главы мне хотелось бы перечислить некоторые общие ошибки, допускаемые хоккейными тренерами в «физической подготовке» своих подопечных. Эти ошибки настолько «общие», что становится понятным – большинство тренеров вообще не утруждаются разработкой и планированием тренировочного процесса, слепо «по кругу» копируя безграмотные тренировки своих коллег.

1. Во время тренировок «общей физической направленности» тренеры не обучают своих подопечных и не требуют от них технически правильного выполнения того или иного упражнения, будь то прыжки через барьеры или работа со штангой. Причем это наблюдается на всех уровнях подготовки хоккеистов – «от мала до велика». Так во время одного из тренировочных занятий в тренажерном зале команды ХК «Спартак-2» я не удержался и в максимально корректной форме порекомендовал тренерам обратить внимание на правильность выполнения игроками упражнений со штангой. На что получил примерно такой ответ: «Если мы сейчас начнем их учить, у нас ни на что времени не хватит!». Признаюсь, я был несколько шокирован. Учить – обязанность тренера. Во времени на «силовую» подготовку и команду (дни которой, к слову, были сочтены) и тренеров никто не ограничивал. Более того, технически неправильное выполнение упражнений с той же штангой приводит к травмам, которые на больший или меньший срок выбивают хоккеистов из тренировочного процесса. Так может все-таки имеет смысл затратить полчаса-час на обучение спортсменов технике элементарных движений?.. Честно говоря, у меня сложилось впечатление, что тренеры этой команды сами не знали, как правильно выполнять то или иное упражнение.

Здесь же попытаюсь ответить на вопрос, заданный мне некогда мамой юного хоккеиста и который наверняка волнует не ее одну: «С какого возраста можно начинать тренироваться с отягощениями?». Думаю, мой ответ для большинства будет неожиданным. Тренировки с отягощениями можно проводить в любом возрасте! Только что понимать под словом «отягощение»? Хоккейное защитное снаряжение, клюшка и коньки – уже само по себе «отягощение»! Баул с формой, который, с подачи тренеров и фанатичных родителей, «корячась» из последних сил и зарабатывая себе «позвоночные проблемы», таскают на собственном горбу «мелковозрастные» хоккеисты – «отягощение». Даже шайба нормального веса для начинающих хоккеистов – «отягощение». Поэтому уже для 9-10-летних хоккеистов 15-килограммовый гриф от штанги или 2,5-5-килограммовые блины – детские игрушки (конечно, все зависит от того, какие упражнения с ними выполнять!). Вообще вопрос хоккейной мамы был неправильным изначально. Она должна была спросить: «В каком возрасте и с каким весом ребенку можно выполнять то или иное упражнение?». И

вот здесь не могу не вспомнить уже себя в ранней юности. Мне тогда было пятнадцать лет и я занимался легкой атлетикой. В один из дней я решил самостоятельно потренироваться со штангой в манеже им. братьев Знаменских в Сокольниках. И вот я «разминаясь», приседаю «на разы» со 100-киллограммовой штангой. Мимо проходит спартаковский тренер Альберт Семенович Корогодский, к тому времени уже воспитавший нескольких чемпионов СССР, вдруг «тормозит» возле меня и спрашивает: «А какой максимальный вес ты поднимаешь в этом упражнении?». Я с гордостью, ожидая похвалы в свой адрес от великого тренера, отвечаю: «Двести килограммов!». И вдруг рев Корогодского: «А кто тебе разрешает вообще подходить к таким весам?!». «Виктор Леонидович...». И в адрес моего тогдашнего тренера (отца теннисистки Надежды Петровой) Альберт Семенович разразился таким матом, какого до этого, я, выросший среди дворовой шпаны, и не слыхивал!..

В Советском Союзе официально заниматься тяжелой атлетикой было разрешено лишь с 14-летнего возраста. Но практические тренеры, понимавшие необходимость гораздо более раннего начала обучения премудростям работы со штангой «схитрили», повсеместно открыв спортивные секции по «атлетической гимнастике». Работа с отягощениями была основной в этих секциях, но предельные и околопредельные веса были под запретом и, прежде всего, тренеры обучали технике подъема тяжестей. Хоккейные тренеры, прежде чем активно вводить в тренировки то или иное упражнение и требовать от игроков его выполнения, обязаны научить своих подопечных правильной технике движений в данном упражнении. И это, прежде всего - обязанность детских тренеров. А если по какой-либо причине это упущено в детстве, то «начальным» обучением обязаны заняться уже «взрослые» тренеры. И это, в том числе, касается упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном или тяжелоатлетическом зале. Вот только, прежде чем кого-то чему-то учить, тренер сам должен разобраться в тонкостях тех упражнений, которые он собирается применять в своей практической деятельности. Если читатель заметил, я все время пишу: тренер «должен», «обязан»... Так ведь речь идет о должностных обязанностях и профессионализме тренеров. И если они одного, другого, третьего не знают и не умеют, то разве это тренеры!

2. Веса отягощений используемых в силовых тренировках хоккеистов в 100% случаев выбираются наобум. Какие там проценты от «повторного максимума» (ПМ)! Это же надо периодически тестировать своих подопечных, потом рассчитывать для каждого оптимальные веса, думать, какой из методов развития «силы» применять и расписывать для каждого игрока отдельную тренировочную программу!.. Так еще нужно знать, как все это делается! Куда проще: загнал игроков в зал, расставил по «станциям», выставил от «балды» веса и стой (а лучше – сиди!) покрикивай – руководи «процессом». Это я не о «детских» тренировках, это – о силовой подготовке мастеров и игроков вторых команд.

Вообще хоккейные тренеры прямо-таки влюблены в «круговой» метод «общефизической подготовки». Их можно понять – при небольших временных затратах этот метод позволяет игрокам проделать огромную тренировочную работу. Но, как и у любого другого метода у него есть свои недостатки и эти недостатки слишком существенны, чтобы их игнорировать. В частности, для «круговой» тренировки характерен и неизбежен принцип «уравниловки»: плотность тренировочного занятия в большинстве случаев не позволяет каждому отдельному игроку выбирать оптимальный для себя вес отягощения на каждой из «станций». Но любая команда – это набор разнокалиберных игроков с различными исходными физическими данными, а значит тренировочная программа по «физподготовке» для каждого игрока должна быть своя. В противном случае получается: одному - мало, другому – много, общий тренировочный эффект – ноль...

3. Тренеры в большинстве своем не знакомы даже с элементарными законами физиологии, а потому один из этих законов игнорируется ими напрочь. Этот закон, представленный в упрощенном виде, гласит: «Положительный эффект тренировки мышц обеспечивается достижением стадии анаболической суперкомпенсации». Анаболический процесс - опять-таки предельно упрощенно – процесс построения «разрушенной» тренировочной работой мышечной ткани. Этот процесс протекает стадийно. Стадия

анаболической суперкомпенсации, обеспечивающая прирост «физических качеств» мышц, достигается организмом лишь через несколько суток после выполненной ими работы и то, лишь в том случае, если для реализации этой стадии были созданы оптимальные условия (достаточность времени для восстановления, обеспеченность «энергией» и «строительным материалом» и т. д.). Ежедневная и даже выполняемая через день силовая или скоростно-силовая тренировочная работа (обычное дело в «предсезонке») загоняет спортсменов в катаболическую «яму», из которой они с нулевым тренировочным эффектом «выбираются» в лучшем случае к началу игрового сезона. А поскольку тестирований (хотя бы до и после тренировочного периода) воспитываемых у хоккеистов «физических качеств» нигде и никем не проводится, то и оценить эффективность такой работы не представляется возможным. Но тренерам это и не нужно – в противном случае «наружу» вылезли бы улики, свидетельствующие об их профессиональной безграмотности. А так: ребята отработали, выжили и – славненько!.. Отдельные «умники» уже в игровом сезоне любят загонять своих подопечных в тренажерные залы за пару суток до игры, а потом еще сетуют, что игроки не бегут и не играют так, как им хотелось бы (а виноваты во всем и всегда только хоккеисты!).

4. «Мешанина» в каждой тренировке из разнонаправленных, взаимоисключающих нагрузок – обычное и повсеместное дело для предсезонной подготовки: тренеры «из лучших побуждений» пытаются в каждое тренировочное занятие вместить необъятное. Типичный пример - тренировка в «предсезонке» ХК «Спартак-2»: кросс 40 минут (по асфальту) + часовая «круговая» тренировка в тренажерном зале + 1,5-2-часовая тренировка на льду + кросс 20 минут (по асфальту). Интересно, найдется ли хоть один специалист, который смог бы хотя бы с 25% уверенностью спрогнозировать тренировочный эффект от такой работы? И «кросс по асфальту» - отдельная «песня». Даже имея специальную кроссовую обувь для бега по жесткому покрытию (о которой ни один из хоккейных тренеров или хоккеистов и слыхом не слыхивал!), спортсмен, не умеющий технически правильно бегать (100% хоккеистов!) с каждым беговым «шагом» на асфальте медленно и уверенно «убивает» собственные колени. Про надкостницы голеней, которые более чем у половины команды воспаляются на 3-4-й день подобной кроссовой подготовки я уже молчу. И - главный вопрос – зачем?!

5. Систематическое выполнение упражнений на гибкость («растяжка») - абсолютная редкость в хоккее. Отдельные тренеры лишь иногда заставляют своих подопечных выполнить несколько «растягивающих» движений (чаще всего – на льду, в начале тренировки) – и это все. И это при том, что мышцы на «жесткой» работе (а у нынешних хоккеистов практически вся тренировочная работа предельно «жесткая») забиваются до «каменного» состояния – неизвестно как в них вообще кровь циркулирует.

Другой пример тренерской безграмотности (это я подсмотрел на тренировках «молодежки» «Спартак» под руководством Игоря Вязьмикина – некогда талантливого хоккеиста): «растяжка» в начале тренировки без предварительного «разогрева» мышц. Хорошо, что сами хоккеисты выполняли «упражнения на растяжение» формально – для тренера. Иначе бы не избежать им травм мышц и сухожилий.

6. Целенаправленной работы над координационными «качествами» хоккеистов не проводится ни в одной возрастной группе. Крайне редко улучшением координационных способностей своих чад в индивидуальном порядке занимаются сверхмотивированные родители, но и то – в меру своих представлений о том, как это следует делать, то есть – как минимум непрофессионально, а чаще всего - просто неправильно.

Тему «физической подготовки» на самом деле можно продолжать бесконечно, особенно если вспомнить о проблеме «переноса тренированности». Но тогда это получится другая, отдельная книга...

IV. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА – TERRA INCOGNITA

*«Мудрые наследуют славу, а глупые – бесславье»
Книга притчей Соломоновых, глава II.*

Когда выйдет эта книга, давно уже финиширует очередной чемпионат мира по хоккею, оставив после себя сухую статистику, послевкусие побед и поражений. Спортивные чиновники и тренеры кулуарно отрапортуют о проблемах в подготовке наших спортсменов и с нескончаемым оптимизмом вновь примутся «втирать» нам о грядущих победах российского хоккея.

Были в нашем хоккее другие времена, другие результаты и люди, бесконечно преданные игре, а потому делавшие все, чтобы наш хоккей развивался и побеждал. Для того же Тарасова первоочередной задачей (по свидетельству специалистов, в разные годы работавших вместе или рядом с ним) всегда был поиск наиболее эффективных путей воспитания спортсмена и создание технологии подготовки хоккейных мастеров. Конечно, как любой первопроходец, он совершал ошибки – это неизбежно! Более того, от людей в разные годы работавших с Анатолием Владимировичем мне приходилось слышать крайне нелестные (и, очевидно – заслуженные!) высказывания в его адрес. Но главное в его характере, что и сделало его Великим Тренером и то, чего нет у нынешних, – постоянная неудовлетворенность результатами своей работы и испепеляющая потребность поиска истинного пути в спорте. Напомню: в те времена, в отличие от наших, понимали, что подготовка чемпионов – комплексный процесс и именно Анатолий Владимирович Тарасов первым в хоккее стал вводить элементы комплексной подготовки игроков.

В спортивной педагогике процесс подготовки спортсмена принято разделять на три составляющих: педагогическая, медико-биологическая, психологическая. Проблемы спортивной педагогики – тема извечная и нескончаемая – ее я просто вынужден касаться в каждой своей публикации. Мое отношение к современной спортивной психологии может быть сформулировано так: любые представления о принципах функционирования человеческого организма, отрицающие или игнорирующие основные законы физиологии, неработоспособны. О проблемах медико-биологической подготовки атлетов вообще и хоккеистов в частности мне хотелось бы поведать в данной главе.

Однако если читатель ожидает от меня дифирамбов некогда существовавшей «спортивной медицине» и призывов к возврату в прошлое, он глубоко заблуждается. «Ностальгировать» по прошлому – удел импотентов, а тянуть в это прошлое – глупцов, призывающих сегодня к косметическому ремонту руин изначально недееспособного медицинского конгломерата, который до сих пор кое-кто считает «спортивной медициной». Ненужность «спортивной медицины» в том виде, в котором она была создана и просуществовала в течение нескольких десятилетий, осознавалась давно и многими, но только не теми, кто по своему служебному положению и долгу обязан был создавать настоящую спортивную медицину, отвечающую требованиям спорта. А сегодня те же «специалисты» еще и всячески противодействуют созданию столь необходимой спорту службы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. И все-таки я в очередной раз попытаюсь рассказать тем, кто хочет и способен понять, какой должна быть спортивная медицина и чего от нее следует ожидать и требовать.

Было множество попыток дать определение «спортивной медицине», но все эти попытки объединяло неприкрытое желание избежать профессиональной ответственности перед спортсменами и спортом, благодаря которому спортивная медицина только и может существовать. Так, в перечне врачебных специальностей «спортивная медицина» обозначена как «Лечебная физическая культура и спорт» («медицины» нет вообще), а в перечне научных специальностей – как «Спортивная медицина и лечебная физкультура» [Г. А. Макарова, 2001]. Существует бессмысленное по сути определение «спортивной медицины» как «...науки, изучающей здоровье, физическое развитие и морфофункциональные особенности организма человека в связи с занятиями физической культурой и спортом». И та же Г. А.

Макарова (профессор Кубанской государственной академии физической культуры), на словах выступающая за реформы в «спортивной медицине», предлагает попросту принять существующее на Западе определение этой специальности - «объединение всех теоретических и практических направлений, объектом исследований и профессиональной деятельности которых являются лица, занимающиеся физической культурой и спортом, и «кинезитерапия» (в нашей интерпретации «ЛФК») – одно из направлений физической реабилитации». Однако: «что в лоб, что по лбу» – без разницы! К сожалению, наши «корифеи» от «спортивной медицины» не в состоянии понять элементарного: спорт и физическая культура – абсолютно различные ветви общечеловеческой культуры. На самом деле: «Спортивная медицина – самостоятельный раздел медицинской науки и практики, основная цель которого - медико-биологическая подготовка спортсменов к соревнованиям». Помимо основной задачи - охраны здоровья людей, занимающихся спортом, спортивная медицина обязана решать и специальные вопросы, возникающие в современном спорте: медико-биологический отбор молодых людей для занятий спортом; контроль за функциональным состоянием спортсменов; повышение их специальной работоспособности; лечение травм и заболеваний спортсменов; реабилитация после перенесенных спортсменами травм и заболеваний; контроль за применением спортсменами фармакологических препаратов. Соответственно перечисленным задачам можно условно выделить составные части современной спортивной медицины:

1. «Врачебный контроль», по сей день отождествляемый официальным минздравовским большинством со всей спортивной медициной, на самом деле является лишь ее небольшой частью. Его основные задачи - медицинский отбор и допуск спортсменов к занятиям спортом и контроль за состоянием здоровья атлетов в процессе тренировок и выступлений на соревнованиях. Сегодня основа «врачебного контроля» - эпизодические мероприятия (диспансеризации), в большинстве случаев чисто формально проводящиеся в специализированных медицинских учреждениях (врачебно-физкультурных диспансерах). Но даже и эти элементарные диспансерные обследования в определенной степени информативны и могут позволить врачу команды и тренерам судить о состоянии здоровья их подопечных. Так метод случайной выборки данных электрокардиографических исследований 22 хоккеистов возраста 16-19 лет, прошедших диспансеризацию перед началом предсезонного периода подготовки, позволил выявить общую негативную тенденцию к хронической перегрузке сердечно-сосудистой системы подавляющего числа молодых хоккеистов (рисунок «8»).

В последние годы руководители спортивных клубов предпочитают обследовать своих атлетов в обычных городских больницах. Такой выбор может быть отчасти оправдан лучшей оснащенностью клиник диагностической аппаратурой. Но «обычные» врачи не знакомы с особенностями функционирования спортивного организма, а потому, зачастую, для спорта их заключения и рекомендации имеют низкую ценность. С другой стороны, и уровень профессиональных знаний (обучение «специалистов» по врачебному контролю до сих пор проводится по программам, написанным где-то в 60-х годах XX века), и возможности врачей ВФД (сегодня морги оборудованы лучше, чем иные врачебно-физкультурные диспансеры) крайне ограничены. Один из недавних случаев: у 15-летнего хоккеиста обычный врач обычной городской поликлиники на допризывном медицинском обследовании (хотя там и на поверхностный осмотр пациента времени не хватает) обнаруживает врожденный порок сердца! Но ведь этот юноша в числе других спортсменов в течение многих лет ежегодно проходил диспансерное обследование и получал медицинский допуск для участия в Чемпионате г. Москвы по хоккею! Поэтому врач команды не вправе безоговорочно доверять полученным при диспансеризации данным. И с этих позиций абсолютно оправдана инициатива доктора СДЮШОР «Динамо», Заслуженного врача России Бориса Круглова, который, конечно же, ориентируясь на данные диспансеризаций своих спортсменов, всегда дополнительно «проводит» каждого хоккеиста через комплекс специализированных диагностических процедур. Получаемая им информация открыта для спортивных педагогов

школы. Вместе с тем и «детские», и «взрослые» тренеры чаще всего игнорируют рекомендации врачей команды, тем самым «сознательно» лишая хоккеиста возможности полноценно тренироваться и осваивать новые рубежи мастерства.

2. Грамотно организованный процесс «функционального контроля» может позволить своевременно оценивать изменения функциональных состояний организма спортсмена в процессе его тренировочной и соревновательной деятельности. Данные наблюдений, полученные с помощью «функционального контроля», могут и должны быть использованы тренерами команды при планировании и реализации тренировочных нагрузок в микроцикле. Именно такой подход позволяет оптимизировать тренировку каждого хоккеиста в отдельности и команды в целом и добиваться роста тренированности игроков и наилучших результатов в игре команды. Кроме того, полученные при проведении «функционального контроля» данные должны использоваться при выборе средств и методов «функциональной реабилитации» спортсмена (восстановления во время и после тренировочных и соревновательных нагрузок). И где уж точно жизненно необходим функциональный контроль, так это в хоккейных тренировочных лагерях, о которых я упоминал в III главе. Выбор средств и методов контроля за функциональным состоянием атлетов зависит, в большей степени, от знаний и умений врача команды (при этом: в хоккейных клубах врачей, владеющих современными методами оценки функциональных состояний спортсменов, сегодня нет!). Но даже простейшая информация об уровне артериального давления, частоты сердечных сокращений, температуры и массы тела позволяет достаточно своевременно выявлять состояния перетренировки или недовосстановления хоккеистов. Хотя сегодня уже существуют возможности для проведения «функционального контроля» на высочайшем уровне и главное – без «выпадения» игрока из тренировочного процесса. Правда, «динозавры» от спортивной науки все еще пытаются «реанимировать» лабораторный принцип оценки «функционального состояния спортсменов», но доказано и в теории, и на практике, что результаты таких исследований имеют низкую ценность для спорта. И давно уже создана специальная аппаратура, позволяющая оценивать наиболее значимые характеристики функциональной активности организма непосредственно в процессе спортивной деятельности. В частности как минимум двумя фирмами разработаны портативные газоанализаторы, которые дают возможность проследить особенности дыхания спортсмена во время выполнения им специфической работы (рисунок «9»).

Обо всем этом, к сожалению, не знают «официальные представители от спортивной медицины» и не подозревают наши тренеры. В свое время Юрий Новиков, еще будучи тренером ХК «Спартак», задал мне вопрос по поводу целесообразности прохождения «функционального обследования» игроков команды в Германии (по примеру футбольной команды Олега Ивановича Романцева). Каюсь, в ответ я «наградил» вполне конкретными эпитетами и наших, и немцев. Конечно, деньги (и немалые!) немцы за обследование возьмут с удовольствием, но вот реально оценить «функциональную готовность» спортсменов!.. Есть еще один (и крайне весомый!) аргумент в пользу введения в большой спорт службы функционального контроля – возросшая в последние годы внезапная смертность спортсменов. Обычная, даже проводимая дважды в год диспансеризация, узаконенная Приказом МЗ РФ №337 от 20.08.2001 («О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры») не в состоянии решить эту проблему. Кстати, на это я в свое время указывал реальным авторам Приказа, но игнорировать профессиональные замечания вообще в привычке «главных специалистов по спортивной медицине». Только постоянный мониторинг за состоянием спортсменов, позволяющий оценить их реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки даст возможность своевременно выявить угрожающие жизни патологические процессы и предотвратить возможные трагедии.

3. «Функциональная реабилитация» - восстановление спортсмена во время и после тренировочных и соревновательных нагрузок и повышение его спортивной работоспособности – должна осуществляться на основании данных «функционального

контроля». При этом следует помнить, что педагогические средства и методы восстановления спортсменов являются основными. Здесь имеется в виду правильность и рациональность построения тренировочного процесса, оптимизация тренировочных нагрузок. К сожалению, педагогическая составляющая подготовки спортсменов сегодня все еще далека от совершенства. Но главное, что должен помнить любой тренер: нет восстановления – нет роста тренированности, а значит – нет результата. И процесс восстановления не ограничивается ликвидацией кислородного долга, утилизацией лактата и восполнением энергетических ресурсов. К сожалению, все гораздо сложнее!

Для медико-биологической коррекции функциональных состояний в спорте традиционно используются фармакологические средства и пищевые добавки. Но уже сегодня существуют более эффективные комплексные методы восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Их суть – в физиологически оправданном включении в тренировочный процесс комплекса дополняющих и усиливающих друг друга средств и методов из арсенала спортивной фармакологии, физиотерапии, рефлексотерапии, массажа и проч. Об успешном применении одного из таких комплексов в футболе с участием тогдашних игроков дубля «Спартак» Дмитрия Торбинского и Александра Самедова я уже упоминал в своих публикациях. Можно было бы рассказать об отдельных пловцах и лыжниках, завоевывавших с нашей помощью олимпийские и паралимпийские медали Барселоны и Нагано. Но вспоминается другое: как я безуспешно пытался убедить воспользоваться нашими разработками упомянутого выше Юрия Новикова и, заодно – «подслушивающего» наш разговор Александра Якушева (в то время – главного тренера ХК «Спартак»), давая гарантию, что после курса подготовки (без применения допинга!) хоккеисты в конце игры будут бегать быстрее, чем в ее начале; как отдавал «бумаги» с информацией о методике следующему «главному спартаковцу» – Николаю Соловьеву – уже без каких-либо надежд на «взаимность». Но это – лирика... А возвращаясь к основной теме, следует сказать, что эффективное использование комплексных методик восстановления и повышения работоспособности атлетов возможно лишь при наличии у спортивного врача, обеспечивающего проведение восстановительных мероприятий, обширных знаний в области системной физиологии. К сожалению, эти и другие, необходимые спортивному врачу знания, сегодня невозможно получить ни в одном из учебных заведений.

Есть еще один нюанс, о котором нельзя не сказать: при неправильно построенном тренировочном процессе никакие, даже самые мощные средства и методы восстановления не способны помочь росту тренированности спортсменов. Более того, они в ряде случаев, усиливая развитие у спортсмена нежелательных для данного вида спорта качеств (результат неправильно построенного тренировочного процесса), могут не только препятствовать повышению его специальной тренированности, но и значительно снижать ее. Это давно доказано, в том числе и практикой, но об этом до сих пор не знают наши тренеры.

В связи с распространенным использованием в спорте фармакологических препаратов следует предостеречь руководителей клубов и тренеров команд: наличие у человека диплома врача не гарантирует знания им спортивной фармакологии. И даже дипломированный специалист по фармакологии – не спортивный фармаколог. Спортивный фармаколог – специалист, обладающий комплексом знаний по фармакодинамике, фармакокинетики и взаимодействию лекарственных препаратов, глубокими знаниями биохимии спорта, спортивной физиологии и обязательно – спортивной педагогики. Лично мне известен лишь один настоящий специалист по спортивной фармакологии – профессор Сергей Николаевич Португалов, уже многие годы работающий с нашими сборными. Скажете, какая разница, кто даст таблетку? Есть разница! В преддверии Чемпионата Мира по футболу 2002 года «спортивные ученые» Рафаил Суздальницкий и Владимир Левандо, до этого изучавшие особенности иммунитета у спортсменов, вдруг решили заняться повышением работоспособности футболистов и при поддержке тогдашнего врача «Спартак» и сборной России Юрия Василькова представили вниманию Олега Романцева некую «программу», изложенную аж на пятидесяти страницах. Сказать, что заключение экспертов, изучивших эту

«программу» было негативным – значит не сказать ничего! Но Олег Иванович, видимо, больше доверял врачу своей команды, активно лоббировавшему интересы «иммунологов». Специалисты наверняка вспомнят тот весенний «Спартак», еле таскавший по полю ноги и благополучно «сливавший» игру за игрой...

Вообще вопросами функциональной реабилитации хоккеистов должен заниматься отдельный специалист (а в идеале – группа специалистов). Функциональная реабилитация – это объемная, кропотливая работа. Врач команды, каким бы «головастым» и работоспособным он не был из-за элементарного лимита времени (ему бы успеть с больными и травмированными разобраться!) просто не в состоянии обеспечить все стороны медико-биологической подготовки игроков. И вряд ли хоть кто-то из клубных врачей хотя бы слышал о фармакологических картах спортсменов, в которых предписано когда, сколько, как и какие принимать фармакологические препараты и пищевые добавки, позволяющие ускорить восстановительные процессы в организме спортсмена и сохранить его здоровье. А если иметь в виду решение задач по повышению специальной работоспособности игроков с использованием медико-биологических методов подготовки, то без участия специалистов высокого уровня (имеется в виду исключительно уровень знаний и практического умения!) здесь не обойтись.

Все это в теории... А на практике при решении очевидных даже для «чайников» вопросов медико-биологического обеспечения подготовки хоккеистов приходится сталкиваться с совершенно необъяснимой тренерской косностью. Перед началом тренировочного сезона 2007 года я тщетно пытался убедить тренеров ХК «Спартак» в необходимости привлечения на работу со второй командой массажиста (хотя бы на «предсезонку»!): в течение двух месяцев предыдущего, несчастливой для клуба лета я, будучи врачом команды, вместо того, чтобы лечить травмированных игроков (коих уже с начала «предсезонки» было предостаточно!), занимался исключительно массажем забитых «асфальтовыми» кроссами икроножных мышц, воспаленных голеностопных и коленных суставов (я вынужден был заниматься этим, чтобы элементарно избежать увеличения числа травмированных и, соответственно - выбывших из тренировочного процесса хоккеистов). Самое удивительное – высшее руководство клуба было абсолютно не против еще одного массажиста! Нужно лишь было согласие тренеров... Но! Тренер «Спартак-2» Пачкалин, которого я с «массажным» вопросом безуспешно «доставал» почти месяц в итоге выдал: «Брагин сказал, что никогда во вторых командах массажистов не было!»...

4. «Спортивная терапия» – важная, сугубо медицинская часть спортивной медицины. К сожалению, широко пропагандируемый тезис о том, что спортсмены это люди с железным здоровьем – миф. Спортсмены болеют не реже «обычных» людей и всеми теми же, что и «обычные» люди заболеваниями. Начальник управления медико-биологического и научно-методического обеспечения центра спортивной подготовки Госкомспорта России В. Н. Санинский, в одной из своих статей (ЖУРНАЛ РАСМИРБИ, №2(9) 2003 г.) опубликовал крайне любопытные данные: «По данным ГУ ЦСП 88,9% спортсменов здоровы и практически здоровы... Вызывает беспокойство, что у 53,8% спортсменов выявлены хронические заболевания, требующие амбулаторного лечения и дополнительных лечебно-восстановительных мероприятий с целью уменьшения количества обострений, снижающих спортивную работоспособность...». Следует обратить внимание на несостыковку цифр 88,9% (здоровые и практически здоровые) и 53,8% (имеющие хронические заболевания) и понять, что как минимум половину обследованных молодых людей, членов сборных команд России (исключительно они являются «пациентами» ГУ ЦСП) нельзя отнести к категории здоровых людей!

Лечением соматических заболеваний атлетов, как правило, занимаются врачи «обычных» клиник. Но, к сожалению, они далеко не всегда в состоянии реально вылечить спортсмена, часто просто переводя острый патологический процесс в хронический. Это происходит еще и потому, что любые заболевания спортсменов всегда имеют свои особенности, связанные с характером спортивной деятельности атлетов. Кроме того,

вышеупомянутый В. Н. Санинский в той же статье «жалуется», что эффективность лечебных мероприятий у спортсменов «ограничивается действующими нормативными документами». Здесь, в числе прочего, скорее всего, имеется в виду и избыточный «энтузиазм» Всемирного антидопингового агентства, директивы которого подчас лишают спортсменов самой возможности эффективного лечения. Тем не менее, задача врача команды искать и находить эффективные (зачастую - нетрадиционные) методы терапии различных заболеваний своих подопечных. Однако следует признать, что «спортивная терапия» – реально несуществующее направление в медицине. А потому единственный совет, который можно дать руководителям спортивных клубов – ищите умных врачей! Но при этом – врачей, еще и обладающих комплексом знаний, определяемых требованиями специальности «спортивная медицина». Ищущий – да обрящет!

5. «Спортивная травматология» - наиболее развитая часть спортивной медицины. Отличие «спортивной травматологии» от классической заключается в обязанности первой обеспечить спортсмену осуществление им двигательных функций после травмы и лечения в том же объеме, что и до них. Более того, последствия любой травмы не должны препятствовать профессиональному росту спортсмена, а лечение всегда должно проводиться в кратчайшие сроки. Хирургическое лечение травм лучше всего проводить в специализированных спортивных клиниках – это даст хоть какую-то гарантию того, что, например, сухожилие после выполненной пластики будет той длины, какой должно быть. К сожалению, консервативному направлению в клинической травматологии никогда не уделялось должного внимания. А ведь именно травмы, требующие консервативного («терапевтического») лечения, наиболее часты в спорте! Как правило, врач команды с гораздо большим успехом лечит травмы, не требующие хирургического вмешательства, чем даже опытные травматологи-клиницисты. А потому он просто обязан брать на себя лечение большинства повреждений опорно-двигательного аппарата, конечно, если эти повреждения не требуют лечения в стационаре. Увы, в последнее время появилась негативная тенденция: врачи команд, видимо пытаясь оправдать высокие зарплаты в клубах, пытаются решать любые медицинские проблемы своих подопечных исключительно собственными силами, игнорируя возможность консультаций у специалистов, и часто ошибаются, нанося тем самым вред спортсменам (основное правило врачевания – «не навреди!»). В одном из давнишних номеров газеты «Весь хоккей» сообщалось о хоккеисте ЦСКА А. Разине, сезон отыгравшем с разрывом связки плеча. Нечто похожее в том же году случилось и с одним из хоккеистов ХК «Крылья Советов», которого доктор команды полгода лечил от «воспаления коленного сустава», а в итоге выяснилось, что у парня повреждены связки (и от этого впоследствии деформирован сустав) и ему изначально требовалось хирургическое лечение. Здесь же можно упомянуть и о нелеченном правильно и своевременно переломе носовой перегородки Александра Овечкина.

6. Цели и задачи «медицинской реабилитации спортсменов» предельно жестки и конкретны: спортивный реабилитолог обязан добиваться не просто абстрактного «выздоровления» атлета после травм и заболеваний, а его полного восстановления и возвращения в спорт. При этом спортивный реабилитолог всегда ограничен во времени – спортивная жизнь скоротечна и предъявляет повышенные требования, в том числе и к специалистам, занимающимся восстановительным лечением. Однако следует сказать, что реабилитологии, как медицинской науки пока не существует. Есть лишь активные попытки заменить термин «лечебная физическая культура» термином «медицинская реабилитация». Но внутреннее содержание этих двух направлений медицины не может быть даже сравнимо. К сожалению, сегодняшние «реабилитологи», помимо всего прочего, не владеют реальными знаниями по системной физиологии, без которых невозможно правильно строить процесс реабилитации спортсмена после травм и соматических заболеваний.

7. Тема «допинга» (до недавних пор не слишком актуальная для хоккея) – непроста и требует более пристального внимания, поэтому я «посвятил» ей отдельную главу.

Есть еще одна специфическая функция спортивного врача – «экспертная». Но только специалист, владеющий знаниями обо всех нюансах подготовки высококвалифицированного спортсмена, вправе считаться экспертом и оценивать, в том числе, качество и эффективность медико-биологических средств и методов, рекомендуемых для использования в спорте. Увы, настоящих медицинских экспертов в наших хоккейных клубах, как и в нашей хоккейной сборной – нет. А в связи с этим интересно было бы посчитать, сколько лишних денег тратится богатыми клубами на «медицину». К сожалению, потребность в штатном специалисте-эксперте до сих пор не осознана, в том числе – руководством Федерального Агентства по физической культуре, спорту и туризму, в котором также есть проблемы с нецелевым расходованием средств, выделяемых на медико-биологическую подготовку спортсменов сборных команд России.

Таким образом, спортивный врач, врач команды – специалист, который обязан обладать объемом знаний, определенных требованиями специальности «спортивная медицина» и систематически применять эти знания по их прямому назначению. Помимо классических медицинских знаний спортивный врач должен владеть знаниями, связанными со спецификой спорта. Это: основы теории и методики спортивной тренировки; спортивная морфология; спортивная физиология; биохимия спорта; спортивная фармакология; биомеханика спорта; спортивная психология; гигиена спорта и др. И в отличие от «обычного» врача, занимающегося исключительно патологией, спортивный врач обязан заниматься, в том числе и прежде всего, нормальными состояниями спортсмена. Но спортивный врач имеет дело не с общепринятой «нормой» функционирования человеческого организма, а с иным его, «экстремальным» состоянием, которое, тем не менее, по всем физиологическим критериям является нормой для спортсмена. И следует помнить, что от знаний врача напрямую зависит эффективность его работы, а, следовательно, – успехи его команды.

И еще: руководители клубов и тренеры обязаны быть в курсе реальных возможностей современной спортивной медицины и должны знать, что они могут и вправе требовать от спортивного врача. Уровень требований руководителей и тренеров хоккейного клуба к медико-биологическому обеспечению подготовки команды определяется в целом – уровнем профессионализма руководящего звена, а в частности – знакомством руководства клуба с современными технологиями подготовки высококвалифицированных спортсменов. Эти знания спортивные педагоги должны были в свое время получить в физкультурных ВУЗах, но к сожалению, и нынешние студенты этих заведений сегодня не получают положенного. А потому сегодняшнему профессиональному уровню руководителей и тренеров российских хоккейных клубов и их требованиям к медицинскому обеспечению подготовки команд вполне будут соответствовать фельдшеры, имеющие минимальный опыт работы в бригаде скорой помощи.

В XXI веке профессия спортивного врача все еще относительно престижна. Однако сегодня ни в России, ни за рубежом не существует ни одного учебного заведения, реально занимающегося подготовкой спортивных врачей. Я и мои единичные единомышленники в течение уже более десяти лет тщетно пытаемся убедить спортивное руководство страны в необходимости подготовки квалифицированных специалистов по спортивной медицине. Но и те, кому по их должностям положено заниматься развитием (а по сути – созданием!) спортивной медицины и подготовкой спортивных врачей – заведующие кафедрами спортивной медицины физкультурных и медицинских ВУЗов, главные специалисты по спортивной медицине всех уровней и проч. – не только не поддерживают нас, но и всячески противодействуют нашим инициативам, видимо, ощущая свою профессиональную непригодность для современной медицины спорта, но при этом, боясь потерять насиженные около спорта места. А потому все наши заявления о готовности заняться решением данной проблемы – созданием реально (а не формально – как это у нас «принято») работающего Центра обучения и повышения квалификации специалистов по медико-биологической подготовке спортсменов – виснут в чиновничьем вакууме. Но, только подготовив

специалистов, чьи знания и практические умения полностью будут соответствовать требованиям специальности «спортивный врач», можно требовать от них эффективной работы. А иначе о «спортивных врачах» так и будут вспоминать только во время очередных допинговых скандалов. И это, в числе прочего, заставляет без должного оптимизма ожидать следующих Олимпийских Игр, Чемпионатов и Кубков Мира.

V. «ПРЕДОПРЕДЕЛЕННЫЕ» ТРАВМЫ В ХОККЕЕ

Сегодня стало модно говорить о роли спорта в процессе оздоровления населения России. Слова «спорт» и «здоровье» в устах непрофессионалов фактически стали синонимами. Но именно здесь людьми далекими от спорта совершается грубейшая ошибка: в их представлении спорт и физическая культура – единое целое, направленное на достижение состояния высшего здоровья. Вместе с тем спорт и физическая культура – две различных ветви человеческой культуры и каждая из них имеет свои цели и задачи. Действительно, целью физической культуры является гармоничное развитие личности и в том числе – достижение и сохранение высокого уровня здоровья каждого индивидуума. Но цель занятий спортом – это всегда достижение максимально высокого для каждого индивидуума результата в выбранной им спортивной специализации. Здоровье в спорте – лишь относительно необходимое условие достижения спортивного результата. И это касается не только спорта высших достижений (или «элитного» спорта), но и «массового» и «детско-юношеского» спорта, хотя, как я уже говорил, такая узаконенная сегодня градация не имеет веских оснований для существования. Более того, сам спорт периодически ставит спортсменов любых возрастов в ситуации, в той или иной степени угрожающие их здоровью. И хоккеем не является исключением из общего правила.

Повторю сказанное в предыдущей главе: спортсмены вообще и хоккеисты в частности в той же (а может быть и в большей)! степени подвержены любым патологическим процессам, что и обычные люди. Достаточно вспомнить того же Марио Лемье, прошедшего длительный курс лечения по поводу лимфогранулематоза – отнюдь не «хоккейного» онкологического заболевания. Но специфика спорта вообще и специфика игры в хоккей в частности определяет и специфику целой группы патологий, объединяемых одним термином – спортивная травма.

Если верить статистике, спортивная травма – отнюдь не лидер в детско-юношеском травматизме. Однако статистика слепа, поскольку всегда имеет дело исключительно с цифрами, по разным причинам не отражающими истинной картины того или иного процесса. Так заболеваемость вообще и травматизм – в частности в районе, городе, области, регионе, стране оценивается по числу обращений пациентов в поликлиники, травмпункты, больницы и проч. Но один и тот же пациент может по поводу одного и того же заболевания обращаться в различные лечебные учреждения, в каждом из которых его обращение может быть зафиксировано как первичное. С другой стороны, наученные зачастую негативным опытом общения с официальной медициной россияне, идут не в клинику, а к конкретному врачу, которому они по той или иной причине готовы доверить свое здоровье. По понятным причинам большая часть таких обращений к врачам не фиксируются (за исключением случаев, в которых требуется госпитализация больного). И, наконец, ситуация, особенно характерная для спортивного травматизма, не требующего лечения в стационаре (ушибы и растяжения мягких тканей опорно-двигательного аппарата) – когда больные игнорируют врачей и лечатся самостоятельно. По совокупности этих и других причин любые статистические выкладки никогда не отражают истины, но все-таки позволяют представить общую картину того или иного явления. Поэтому мне показалось нелишним представить читателю случайно оказавшиеся у меня статистические данные о детско-юношеском травматизме в г. Москве за 2002 год (рисунок «10»).

Среди причин возникновения травм один из виднейших в прошлом специалистов по спортивной травматологии В. Ф. Башкиров (1987) выделяет непосредственные и опосредованные (обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена) причины. В настоящей статье мне хотелось бы остановиться на травмах, вызванных непосредственными причинами. Я назвал такие травмы «предопределенными», что с моей точки зрения в большей степени отражает причинно-следственную связь условий, в которые поставлен спортсмен и полученного им в результате этого повреждения. Принято выделять: организационные причины травм (уровень теоретической и практической подготовленности тренера; график соревнований; качество судейства; неудовлетворительное материально-техническое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса; санитарно-гигиенические и метеорологические условия) и методические причины травм (неправильное комплектование групп; отсутствие или недостаточность разминки; нарушение принципа постепенности увеличения нагрузок; форсирование физических нагрузок; недостатки врачебного контроля).

Наиболее частой причиной «предопределенного» травматизма в хоккее изначально все-таки является низкий уровень теоретической и практической подготовки современных тренеров, который и выражается, в том числе: в неправильном комплектовании ими групп; отсутствии или недостаточности разминки; нарушении принципа постепенности и форсировании физических нагрузок. Однако во главу указанного списка сегодня следовало бы поставить отсутствие у тренеров реальных физиологических знаний, позволяющих в полной мере оценить неправомерность устаревших педагогических постулатов, составляющих багаж современного тренера.

В «детско-юношеском» хоккее наиболее частыми причинами «предопределенных» травм являются: 1) недостаточная техническая вооруженность юных хоккеистов при завышенных тренерских требованиях; 2) выполнение юными хоккеистами заведомо травмоопасных и далеко не всегда имеющих ценность для хоккея упражнений. Ответственность за хоккейные травмы обеих этих групп целиком лежит на плечах тренеров. Но если в первом случае эта ответственность относительная (тренер «всего лишь» не научил юного хоккеиста правильному катанию или ведению борьбы за шайбу у борта), то во втором случае тренер становится прямым виновником травм юных хоккеистов.

Так, например, в детском хоккее достаточно распространено упражнение «кувырок на льду», которое многие тренеры используют в качестве наказания хоккеиста за ту или иную провинность, а нередко - за неправильное выполнение им какого-либо упражнения, которому его зачастую просто не научили. Последнее само по себе порочно, ибо здесь, очевидно, наказывать следует не юного хоккеиста, а тренера или тренеров, не выполнивших должным образом свою работу и не научивших ребенка тому, что он должен уметь делать на льду. Но я вообще хотел бы поставить под сомнение возможность использования вышеупомянутого упражнения в тренировке юных хоккеистов. Дело в том, что экипировка детей, занимающихся хоккеем, не позволяет им правильно выполнять кувырок: маска шлема ограничивает приведение подбородка к груди; нагрудник и пояс трусов не позволяет полноценно согнуть торс; хоккейный конек не позволяет эффективно оттолкнуться ото льда. В результате, даже в случае правильного выполнения кувырка, юный хоккеист каждый раз всей своей тяжестью падает на лед верхней частью спины с высоты 10-15 сантиметров. Выборочные рентгенологические обследования 9-12-летних хоккеистов позволили нам зафиксировать наличие явлений остеохондропатии тел шейного и грудного отделов позвоночника в подавляющем большинстве изученных случаев. Но самое интересное: ни один из опрошенных мною тренеров, включая отдельных преподавателей кафедры хоккея РГУФК, не смог мне объяснить, каков тренировочный эффект от выполнения на льду этого упражнения. Лишь часть из опрошенных попыталась объяснить практику использования ими этого упражнения необходимостью воспитания у юных хоккеистов «ловкости». Но как раз этот ответ и обнаружил недостатки их естественнонаучного (а попросту - физиологического) образования. Дело в том, что как нет «движения» вообще, так и нет «ловкости» вообще.

Ловкость, воспитанная в одном упражнении, не переносится автоматически на другое упражнение, если это другое упражнение не будет в свою очередь выучено до автоматизма в процессе многократных тренировок. И если упражнение, с помощью которого тренер пытается воспитать у хоккеиста «ловкость» неспецифично для хоккея (не используется в основной соревновательной деятельности хоккеиста, то есть не является элементом самой игры в хоккей), то это упражнение является просто ненужным. Когда же речь идет о «предопределенной» с высокой вероятностью возможности острой или хронической травматизации позвоночника юного хоккеиста во время выполнения упражнения «кувырок на льду», то следует ставить вопрос уже конкретнее, чем просто о ненужности данного упражнения. И если уж справедливо наказывать за что-то, то наказывать имеет смысл с пользой для дела! Почему бы не заставить «провинившегося» хоккеиста, или всю пятерку, или команду выполнять многократный «челнок» в полную силу? Может, они так хоть бегать научатся!

Отдельные «тренеры» практикуют еще более травмоопасный вариант данного упражнения – «спад-кувырок с борта на лед». Следовало бы подумать о том, что лед – ненадежная опора для рук, даже если, свесившись с борта, хоккеист до него руками достает. В случае неожиданного проскальзывания перчаток по льду хоккеист элементарно приземляется на голову и верхнюю часть спины, травмируя шейный и грудной отделы своего позвоночника. Юные хоккеисты, не достающие руками до льда, вынуждены элементарно падать на руки. При этом риск проскальзывания и травмы возрастает в еще большей степени. Два (!!!) подобных случая произошли несколько лет назад в СДЮШОР «Динамо» с 10-летними хоккеистами («автор» травм – «тренер» Калинин, ныне возглавляющий абсолютно неуспешную женскую хоккейную сборную России). В результате: у обоих – компрессия тел позвонков грудного отдела и последующее длительное лечение. И это следует считать еще относительно удачным исходом! Тренерам следовало бы задуматься еще вот над чем: а куда должна деться голова даже при правильном выполнении такого «кувырка»? Согнуться и уйти вперед ей не позволяет борт, с которого головой вниз и лицом к нему выполняется кувырок. Соответственно, в любом случае – падение на верхнюю часть спины и как минимум – микротравмы позвоночника, которые рано или поздно скажутся на состоянии здоровья спортсмена.

Показателен случай с юным хоккеистом одной из московских команд. В силу своей одаренности мальчик успешно играл в команде более старшей возрастной группы, на льду вполне справляясь с предлагаемыми нагрузками. Но, значительно уступая в росте своим старшим товарищам, отдельные упражнения «на земле» он правильно выполнить был не в состоянии. Так, выполняя вместе со всеми упражнение «прыжок через три поставленные друг на друга скамейки», он из-за своего роста вынужден был разводить голени и стопы в стороны и, приземляясь на разведенные в стороны ноги, серьезно травмировал связки и мениск правого колена. Дальнейшая хоккейная карьера 13-летнего мальчика оказалась под вопросом. И что толку, что десятилетиями пишется о необходимости индивидуального подхода, в том числе и к подготовке хоккеистов? На деле превалирует принцип: можешь, не можешь – делай, а твое здоровье – твои проблемы.

При сборе «анамнеза» данной травмы меня сразу насторожили «три скамейки, поставленные друг на друга». Стандартно в тренировке для выполнения таких прыжков используются легкоатлетические барьеры, которые могут ставиться поодиночке или через промежуток - в ряд. Конструкция барьера позволяет избежать серьезных травм даже в случае «натыкания» на него. А представьте на секунду картину и возможные последствия в случае «натыкания» кого-либо на «три скамейки, поставленные друг на друга»!.. Поистине: фантазия наших тренеров не имеет границ в поисках средств и методов выведения из строя юных спортсменов.

В старших возрастных группах хоккеистов «предопределенный» тренером травматизм носит несколько иной характер и связан, прежде всего, с тренерским незнанием: основных законов физиологии, механизмов реагирования организма спортсмена на

различные по интенсивности и объему нагрузки, особенностей функционального состояния организма спортсмена в период восстановления после тренировочных нагрузок. Вместе с тем обвинять в незнании физиологических законов и принципов непосредственно тренеров было бы не совсем правильно. Это скорее вина педагогов спортивных ВУЗов, безнадежно задержавшихся в своих представлениях о подготовке высококвалифицированных спортсменов в 60-70-х годах теперь уже прошлого столетия и не осознающих и физиологических и спортивно-педагогических реалий XXI века. С другой стороны, тренер, как и любой другой специалист должен постоянно развиваться и самосовершенствоваться, не ожидая, что кто-то придет и его научит. Никто не может знать всего, а остановка в развитии уже сама по себе – деградация.

Попробую объяснить вышесказанное на примере. Тренировка одной из команд СДЮШОР «Спартак». Двусторонняя игра. В наказание за каждую пропущенную шайбу проигравшая пятерка выполняет по 10 «перепрыгиваний» через борт. В результате к концу тренировки единственный, раз за разом отрабатывавший на льду «на все сто» игрок одной из пятерок, во время очередной попытки задрать ногу на борт получает надрыв четырехглавой мышцы правого бедра в месте перехода мышцы в сухожилие – травма, тяжело поддающаяся лечению. Самое неприятное в случившемся состояло в том, что эта травма была «предопределена» старанием на льду юного хоккеиста и безграмотностью тренера, не знакомого с законами физиологии. Согласно этим законам, любая деятельность человеческого организма предельно специфична и эта специфичность выражается не только в ее внешнем рисунке, но и во «внутренних» функциональных характеристиках того структурного ансамбля, который эту деятельность обеспечивает. Столь же специфично и кровоснабжение работающих структур организма. Более того, при любой деятельности происходит «обкрадывание» кровоснабжения других структур организма, не задействованных в данной конкретной деятельности. При этом, чем больше выкладывается хоккеист на льду, тем более целенаправленно кровоснабжение работающих (прежде всего – мышечных) структур и тем больше дефицит кровоснабжения (а, следовательно, кислорода – основного источника энергии) не задействованных в данной конкретной деятельности мышц. При этом все функции организма инертны и не могут мгновенно «переключаться» с одного режима работы на другой. Но именно недостаточность кровоснабжения работающих тканей является одним из основных пусковых механизмов повреждений мышц – об этом много написано виднейшим в мире спортивным травматологом Зоей Сергеевной Мироновой и ее учениками. В описанном выше случае: резкая смена деятельности привела к созданию неадекватных физиологическим возможностям четырехглавой мышцы бедра условий и предложенная спортсмену дополнительная нагрузка (в виде «сигания» через борт) оказалась для этой мышцы чрезмерной. При этом «подсачковывавшие» на льду партнеры травмированного хоккеиста оказались в более выгодных для своего здоровья условиях. В результате наказан был единственный, кто этого наказания не заслужил.

Не так давно на тренировке одной из московских вторых команд хоккеисты на льду по заданию тренера выполняли несложное, в общем-то, упражнение: с противоположных углов площадки двум игрокам надо было раскатиться, повернуться «спиной», принять от своих партнеров шайбу, на встречных курсах «заехать» за среднюю линию и, развернувшись лицом, уже по другому борту войти в «свою» зону и атаковать ворота. Я почувствовал неладное, едва игроки стали выполнять упражнение: тренером было сказано «за среднюю», все и закатывались «за среднюю», но как водится – сантиметров на десять – и раз за разом, на высокой скорости сконцентрировавшись исключительно на приеме шайбы, не имея возможности видеть выполняющего упражнение партнера, ребята проносились по центру буквально впритирку друг к другу! Тренер взирал на все это со спокойствием сфинкса. Я уже начал думать, что «пронесет»... Не «пронесло»! Два защитника, оба весом под сто килограммов, на полной скорости «встретились» точнехонько в центре площадки... Повезло тому, кто уже начал разворот «на лицо» и в последний момент, хоть и не имея возможности затормозить, увидел своего товарища. У второго, после удара головой об лед – тяжелое

сотрясение мозга, госпитализация и длительный период восстановления. Только после этого тренер, остановив тренировку, на повышенных тонах стал внушать команде необходимость «закатываться» гораздо дальше средней линии...

Может показаться, что вышеприведенные примеры – нечто из ряда вон выходящее, встречающееся крайне редко. Тем не менее, травмы как результат педагогических ошибок – очень частое явление в отечественном хоккее. Владимир Локотко свидетельствует: «Я работал в череповецкой команде «Северсталь», и меня, честно говоря, удивило, что за один сезон у нескольких игроков вырезали мениски. В былые времена это считалось ЧП. Выяснил, что «болезнь» спровоцирована вовсе не игровыми столкновениями на льду. Это последствия неправильной методики тренировок». Безграмотный тренер в приступе «трудового маразма» с легкостью способен лишить команду ее лучших игроков в самый неподходящий момент. Вообще замечено, что чаще всего по вине тренеров травмируются именно самые трудолюбивые и старательные спортсмены. И при этом тренеры никогда не берут на себя ответственность за травму, чаще всего, обвиняя в ней самого спортсмена. Одна из острейших проблем, в частности, московского хоккея – неудовлетворительное материально-техническое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса. Несколько лет назад был поднят вопрос о техническом состоянии московских крытых катков и их соответствия требованиям безопасности хоккеистов. Речь шла о высоте бортов и наличии обязательных при игре в хоккей защитных заграждений. Но, как водится, все так и осталось на стадии разговоров. И ни московскому правительству, ни столичному спорткомитету нет и дела до того, что «некондиционные» борта уже даже 12-летним хоккеистам по ... «кобуру». И соответственно шанс у каждого юного хоккеиста «вылететь» за борт увеличивается вместе с ростом и взрослением. Об этой проблеме поведал в одном из своих интервью и Вячеслав Анисин: «...бортики на девяти построенных московских катках ниже нормы – 95 см вместо положенных 120–122. Вдобавок они не обнесены плексигласовой стенкой. Уже были случаи, когда мальчишки перелетали через борт на бетонный пол. Одному врачи удалили селезенку, другой с подозрением на двойной компрессионный перелом позвоночника долго пролежал в больнице, на растяжках. Что будет с ним дальше, пока не знает никто».

Говоря о «предопределенном» травматизме в хоккее, нельзя оставить без внимания еще один аспект, а именно организацию судейства игр. Ошибки судейства (как непреднамеренные, так и обусловленные негативными процессами, протекающими вокруг и внутри хоккея) являются еще одной, достаточно частой причиной различного рода травм хоккеистов. Именно судьи с первых минут игры устанавливают рамки дозволенности для игроков каждой из команд. При этом, если в играх команд Суперлиги судейство чаще всего достаточно объективно, то в играх команд низшего ранга, а тем более – в детском и юношеском хоккее судьи на поле зачастую вершат абсолютный произвол, не «замечая» порой откровенной грубости игроков той команды, интересы которой они лоббируют на поле. Результат таких игр – неизбежные, более или менее серьезные травмы. И можно составить точный список клубов, игры с которыми на их поле (и очевидно с их судьями) всегда отличаются безобразным судейством. Впрочем, специалистам такой список не нужен – всем и так все известно.

К сожалению, у этой проблемы есть и обратная сторона: нельзя во всем винить исключительно судейство. Грубость на поле – всегда следствие слабости и плохой подготовки игроков. Если защитник не обладает достаточной скоростью, единственное, что ему остается, чтобы не пропустить к своим воротам быстрого нападающего – «сфолить» любым способом. Замечено: чем слабее команда, тем больше нарушений можно зафиксировать со стороны ее игроков. Порой игры того же детского Чемпионата Москвы больше напоминают бои гладиаторов, нежели игру в хоккей. Примечательно, что счет в этих играх, как правило, «в одну калитку». И опять мы приходим к выводу, что истинные причины «предопределенного» травматизма в хоккее кроются в тренерском непрофессионализме. Зачастую тренеры, не умеющие научить играть в хоккей, поощряют

грубость игроков своей команды, едва ли не заставляя их нарушать правила игры в хоккей, в том числе - на тренировках в отношении своих партнеров по команде. Как правило, такое поведение на льду самими тренерами выдается за проявление характера, волю к победе. На самом деле характер хоккеиста проявляется в умении отыграть матч от начала до конца на максимуме своих возможностей и добиться наилучшего результата. При этом тренерам следует помнить, что количество выбитых у соперника зубов при счете 0:20 не в вашу пользу - это не результат, а констатация тренерской бездарности.

Я уже упоминал о том, что не совсем правильно всю вину за профессиональную несостоятельность сваливать исключительно на тренеров. Сегодня существуют огромные проблемы в области специального спортивно-педагогического образования. Я, мои соавторы и многие наши коллеги неоднократно писали об этом, но, как это обычно и бывает, каждое наше выступление – «глас вопиющего в пустыне». Однако позитивные изменения все-таки есть. В Российском государственном университете физической культуры, благодаря личной инициативе руководителя университета профессора А. Н. Блеера, с апреля 2007 года начала работу Высшая школа тренеров по хоккею. Остается надеяться, что уровень преподавания необходимых хоккейным тренерам дисциплин в данной ВШТ будет соответствовать реальному уровню развития современной науки, а сами тренеры будут заинтересованы в повышении своей квалификации. Следующий шаг за Российским Агентством по физической культуре и спорту, которому следует узаконить периодичность прохождения тренерами курсов повышения квалификации и ввести в повсеместную практику сертификацию специалистов, определяющую саму возможность тренеров работать в спортивных школах и клубах.

VI. ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ХОККЕИСТОВ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КОМПЛЕКСНОГО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Обилие печатных работ, посвященных решению частных задач применения отдельных восстановительных средств в спорте, к сожалению, лишь в незначительной степени способствовало раскрытию в целом проблемы восстановления спортсменов во время и после тренировочных и соревновательных нагрузок. Сказанное не означает, что необходимость решения проблемы восстановления в целом не осознавалась спортивными специалистами. Попытки обобщенного подхода к решению указанной проблемы зафиксированы мною в единичных публикациях [В. М. Волков, 1977; В. И. Дубровский, 1991]. Гораздо чаще встречаются работы, в которых проблему восстановления в спорте предлагается решать с использованием «узких» (преимущественно - фармакологического) направлений спортивной реабилитации [Ю. Г. Бобков с соавт., 1984; Р. Д. Сейфулла, И. А. Анкудинова, 1996; Р. Д. Сейфулла, 1999; В. Глазков, 2001; и др.]. Но все эти печатные труды объединяет то, что исследования, на которых они базируются, носят внесистемный, «аналитический» характер, а это в свою очередь предопределяет глобальное «снижение процента попаданий в цель» при «переносе» разработанных таким путем методик на целостную, функционирующую по вполне конкретным физиологическим законам систему, каковой собственно и является человеческий организм. Базой для создания концепции проведения комплексных восстановительных мероприятий в спорте может исключительно являться общая теория развития человеческого организма [В. П. Войтенко, А. М. Полухов, 1986] с теорией адаптации в качестве ее неотъемлемой составляющей. При этом именно законы адаптации человеческого организма являются определяющими в формировании тех или иных результатов любой деятельности человека, включая и его деятельность в спорте [С. Е. Павлов, Т. Н. Кузнецова, 1998; С. Е. Павлов, 1999; С. Е. Павлов, 2000]. Следует лишь иметь в виду, что процесс адаптации протекает иначе [С. Е. Павлов, 2000], чем это представлено в трудах Г. Селье (1936, 1952, 1960 и др.), Ф. З. Меерсона (1981), Ф. З.

Меерсона, М. Г. Пшенниковой (1988), В. Н. Платонова (1988, 1997) и их многочисленных соратников и последователей.

При решении проблемы повышения спортивной работоспособности принято выделять два основных направления: 1) борьба с утомлением в процессе тренировочной или соревновательной деятельности; 2) ускорение восстановительных процессов в организме спортсмена.

Исследованиями процессов утомления физиологи стали «плотно» заниматься с середины XIX века. Были выдвинуты две основные теории: гуморально-локалистическая (периферическая) и центрально-нервная.

В основе гуморально-локалистической теории (ее приверженцами были и остаются в основном зарубежные ученые) лежит представление об утомлении как исключительно мышечной усталости.

Появление центрально-нервной теории утомления связано с работами великих отечественных физиологов И. М. Сеченова и И. П. Павлова. Согласно этой теории утомление - результат запредельного торможения в центральной нервной системе при выполнении напряженной мышечной работы.

Однако ни та, ни другая теории оказались не в состоянии дать ответы на все вопросы, неизбежно возникающие в процессе практической деятельности, в том числе, в спорте. Очевидно, истина как всегда находится где-то посередине, то есть, правы частично и приверженцы гуморально-локалистической теории и исследователи, находящиеся на позициях центрально-нервной теории утомления.

Так или иначе: утомление – это состояние организма, возникающее вследствие выполнения физической работы и проявляющееся во временном снижении работоспособности, в ухудшении двигательных и вегетативных функций, их дискоординации и появлении чувства усталости [Лектман Л. Б., 1952; Кулак И. А., 1968; Розенблат В. В., 1975; Фарфель В. С., 1979; Моногаров В. Д., 1986; Коц Я. М., 1986; и др.].

Принято различать «скрытое» утомление (компенсируемая форма утомления), в которой работоспособность поддерживается волевым усилием и всегда - с большими энергетическими затратами. При дальнейшем выполнении работы развивается некомпенсированное (полное) утомление, приводящее к значительному снижению работоспособности.

При выполнении физической нагрузки в состоянии «скрытого» утомления происходят сдвиги в показателях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Некомпенсированное утомление характеризуется снижением биоэлектрической активности коры большого мозга и более напряженной деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В стадии крайнего утомления биоэлектрическая активность коры головного мозга значительно снижена, нарушается функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В работающих мышцах при утомлении происходит истощение запасов энергетических субстратов (АТФ, КФ, гликоген), накапливаются продукты распада (молочная кислота, кетоновые тела), отмечаются резкие сдвиги внутренней среды организма. При этом нарушается регуляция процессов, связанных с энергетическим обеспечением мышечного сокращения, появляются выраженные изменения в деятельности систем легочного дыхания и кровообращения [Меньшиков В. В., Волков Н. И., 1986].

Запасы АТФ (основной энергетический субстрат) в мышцах незначительны, их хватает всего на 6-8 секунд работы максимальной интенсивности [Мищенко В. С., 1990]. В состоянии утомления снижается концентрация АТФ в нервных клетках и нарушается синтез ацетилхолина в синаптических образованиях, в результате чего нарушается деятельность центральной нервной системы по формированию двигательных импульсов и передаче их к работающим мышцам; замедляется скорость переработки сигналов, поступающих от проприо- и хеморецепторов; в моторных центрах развивается охранительное торможение, связанное с образованием гамма-аминомасляной кислоты [Меньшиков В. В., Волков Н. И., 1986; Мищенко В. С., 1990]. При утомлении в процессе выполнения физических нагрузок

угнетается деятельность желез внутренней секреции, что ведёт к уменьшению выработки гормонов и снижению активности ряда ферментов. Прежде всего, это сказывается на миофибриллярной АТФ-азе, контролирующей преобразование химической энергии в механическую работу. При снижении скорости расщепления АТФ в миофибриллах автоматически уменьшается и мощность выполняемой работы. В состоянии утомления уменьшается активность ферментов аэробного окисления и нарушается сопряжение реакций окисления с ресинтезом АТФ. Для поддержания необходимого уровня АТФ происходит вторичное усиление гликолиза, сопровождающееся закислением внутренних сред и нарушением гомеостаза. Усиливающийся катаболизм белковых соединений сопровождается повышением содержания мочевины в крови. Физическая нагрузка большой интенсивности приводит к увеличению продуцирования в мышечных клетках молочной кислоты, диффундирующей затем в крови и вызывающей изменения кислотно-щелочного равновесия. Снижение pH внутренней среды влияет на активность ряда ферментов, которая бывает наивысшей в слабощелочной среде ($\text{pH} = 7,35 - 7,40$), в частности фосфофруктокиназы, АТФ-азы. У спортсменов после нагрузки высокой интенсивности в течение 40-60 секунд величина pH может составлять 6,9 и ниже [Osnes J.-B., Hermansen L., 1997].

Кстати – о молочной кислоте. Теория о том, что молочная кислота является причиной мышечной усталости, возникла еще в начале XX столетия. «Это - одна из классических ошибок в истории науки», - считает Джордж Брукс, профессор факультета общей биологии калифорнийского университета. Ее появление находится в непосредственной связи с идеями Отто Мейерхофа, получившего в 1922 г. Нобелевскую премию в области физиологии и медицины за открытие связи между потреблением кислорода и метаболизмом молочной кислоты в мышцах. Интерпретация этого открытия, сделанная позднее, широко известна: поступление кислорода в мышцы в количествах, меньше необходимых, ведет к лактатацидозу, который является причиной мышечной усталости. На самом деле, отмечает Д. Брукс, посвятивший метаболизму молочной кислоты свою диссертацию, эта кислота используется в качестве энергии, образуясь и в мышцах, получающих достаточно кислорода. Миоциты превращают глюкозу или гликоген в молочную кислоту, расщепляемую митохондриями с образованием энергии. С повышением тренированности способность мышечной ткани метаболизировать лактат повышается, особенно при коротких, но очень интенсивных физических нагрузках (спуртах). Следовательно, молочная кислота является основным топливом для мышц во время физической нагрузки.

Исследователи из университета Кейптауна в Южной Африке считают, что усталость человека на самом деле «находится» в его мозге, а не, как считалось ранее, в мускулах. Учёные уверены, что мозг «заявляет» об усталости, чтобы предотвратить повреждения мускулов, вызванные физическими нагрузками. Ключевую роль в этом процессе играет сигнальная молекула IL-6 (interleukin-6) - если её ввести посредством инъекции абсолютно не утомлённому человеку, он почувствует усталость. Данный факт подтвержден результатами эксперимента: спортсменам-бегунам вводили IL-6 и плацебо, а потом фиксировали результаты на 10-километровой дистанции: испытуемые, не получившие IL-6 преодолели её в среднем на минуту быстрее.

Как бы то ни было, утомление имеет вполне материальную основу и является неизбежным следствием любой работы человеческого организма. Следует понимать, что утомление - биологически целесообразная реакция, направленная против истощения функционального потенциала организма [Фарфель В. С., Коц Я. М., 1968; Фарфель В. С., 1978; Моногаров В. Д., 1986; Коц Я. М., 1986], а потому можно только порадоваться неудачам современных ученых, пытающихся найти способы борьбы с утомлением.

Прежде чем говорить о средствах и методах восстановления, следует вспомнить о том, что их принято разделять на три основные группы: 1) педагогические; 2) медико-биологические; 3) психологические [В. И. Дубровский, 1991]. При этом, к какой бы группе не относились используемые в подготовке спортсмена средства восстановления, следует

помнить, что эффекты их действия на организм всегда реализуются через существующие в нем физиологические механизмы [П. К. Анохин, 1980].

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки хоккеистов. Эти средства включают в себя:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсменов;
- правильное построение каждого тренировочного занятия с использованием самого широкого спектра средств для снятия утомления;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями [В. И. Дубровский, 1991].

Изложенное очерчивает основные требования к концепциям построения тренировочных занятий хоккеистов. В соответствии с этими требованиями тренер при долгосрочном планировании тренировочного процесса должен учитывать, прежде всего, физиологические реалии, а не некие надфизиологические представления, в течение многих десятилетий постулируемые теоретиками [Л. П. Матвеев, 1997, 1998, 1999 и др.; В. Н. Платонов, 1997; и др.] от спортивной педагогики. Так при планировании нагрузок следует понимать, что организм человека изменчив вообще, а организм спортсмена, ежедневно подвергающегося значительным нагрузкам, изменчив в еще большей степени. В связи с этим можно лишь полагаться на талант и особое чутье тренера, прогнозирующего готовность его подопечных к последующим нагрузкам того или иного характера с учетом изменений, происходящих в их организмах после предшествующих тренировок. Вполне очевидно, что такое прогнозирование не может быть абсолютно безошибочным, а потому можно только приветствовать тактику тренеров, не следующих косно ранее составленному ими плану тренировочных занятий, а пытающихся обоснованно - в соответствии с динамически меняющимися функциональными возможностями хоккеистов к освоению тренировочных заданий - вносить изменения в эти планы.

Основной единицей многолетнего процесса подготовки хоккеиста следует считать элементарное тренировочное занятие, состоящее из комплекса упражнений, подобранных тренером в соответствии с его представлениями о содержании тренировки конкретной команды в некий конкретный период времени. Вместе с тем тренировочное занятие каждого отдельного хоккеиста может быть представлено как непрерывный, абсолютно специфический двигательный акт нециклического характера, в котором периоды высокой двигательной активности сменяются периодами относительного покоя. При этом тренировочное занятие, конечно же, может быть представлено и в виде суммы двигательных актов, но следует реально представлять, что организм в конечном итоге формирует единый ответ на воздействие всей тренировки в целом [С. Е. Павлов, 2000].

С «подачи» почитаемого в среде спортивных педагогов В. Н. Платонова (1988, 1997) принято считать, что процесс восстановления начинается с момента прекращения «внешней работы». Однако данное мнение грубо ошибочно. Еще И. П. Павловым (1890) был вскрыт ряд закономерностей течения восстановительных процессов: в работающем органе наряду с процессами разрушения и истощения происходит процесс восстановления; взаимоотношения истощения и восстановления определяются интенсивностью работы; восстановление израсходованных ресурсов происходит не до исходного уровня, а с некоторым избытком. То есть процессы восстановления в работающих органах и системах организма протекают непрерывно и интенсифицируются одновременно с повышением энергетических и субстратных затрат организма. Другое дело, что в силу инертности течения физиологических процессов в организме, «вторичности» процесса восстановления по отношению к его «рабочим затратам» и зависимости интенсивности течения восстановительных процессов от огромного ряда причин всегда наблюдается более или менее выраженный гетерохронизм этих двух физиологических составляющих, являющихся неотъемлемой частью любого проявления жизнедеятельности организма. В результате пик энергетических и субстратных

затрат организма приходится на какой-то из моментов совершения организмом некой работы, в то время как интенсивность восстановительных процессов достигает своего максимума как правило после ее прекращения. В связи со сказанным следует критически отнестись к часто наблюдаемому на практике стремлению тренеров достичь максимальной плотности тренировочного занятия – в этом случае эффект от тренировки может быть противоположным ожидаемому [С. Е. Павлов, 1998]. К слову - вышеупомянутый гетерохронизм взаимосвязанных процессов истощения и восстановления может быть в некоторой степени скорректирован с помощью восстанавливающих средств и методов из арсенала спортивной медицины.

В спортивной педагогике и спортивной физиологии принято выделять два типа восстановительных процессов - срочное и отставленное. Считается, что срочное восстановление - устранение накопившихся за время упражнения продуктов анаэробного распада и полная ликвидация кислородного долга – происходит в течение 30-90 минут отдыха после работы. Отставленное восстановление (процесс пластического обмена и реставрации нарушенного во время физической нагрузки гомеостаза) может длиться несколько суток.

Согласно правилу В. А. Энгельгардта, интенсивность течения восстановительных процессов и сроки восполнения энергетических запасов организма зависят от интенсивности их расходования во время выполнения упражнения. Еще одной особенностью протекания восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок является неодновременное (гетерохронное) возвращение после проделанной тренировочной нагрузки различных показателей к исходному уровню. Гетерохронизм восстановительных процессов обусловлен различными причинами и, в том числе - направленностью тренировочной нагрузки. В таблице «3» приводятся данные (по Меньшикову В. В., Волкову Н. И., 1986) о времени восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряженной физической работы. Следует сказать, что некоторые цифры в данной таблице вызывают большие сомнения. В частности сегодня установлено, что восстановление гликогена в мышцах может длиться до 3 суток (а не 12-48 часов, как указано в таблице). Некорректно писать и о «восстановлении O_2 -запасов в организме» за 10-15 секунд: за это время в лучшем случае нормализуется парциальное содержание кислорода в крови организма, но отнюдь не в его органах и тканях, задействованных в той или иной работе. Понятно, что частота и время тренировочных занятий хоккеистов (особенно юного возраста!) в большей степени определяется дефицитом льда. Однако вынужденно неудобное расписание тренировочных занятий не должно быть для тренера поводом для насилия над организмом хоккеиста и игнорирования законов физиологии. Здесь следует развенчать один из поддерживаемых спортивными педагогами и тиражируемых родителями юных хоккеистов мифов, который гласит, что организм ребенка восстанавливается быстрее, чем организм взрослого. Это мнение основано на данных исследований, проведенных рядом ученых еще в первой половине и середине XX века [Н. В. Лауэр, 1946; А. З. Колчинский, 1949; М. Я. Горкин, 1951; В. М. Касьянов, 1955; Я. А. Эголинский, 1959; и др.]. Однако другими исследователями [А. А. Маркосян с сотр., 1960; В. В. Васильева с соавт., 1961; З. М. Рябенко, В. В. Вржесневский, И. В. Вржесневский, 1964; В. М. Волков, 1977] доказано, что после напряженных тренировочных нагрузок у юных спортсменов восстановительные процессы более продолжительны, чем у взрослых. Также существует мнение [Р. Е. Мотылянская, 1962; Л. И. Стогова, 1964; и др.], что возрастных различий в продолжительности процессов восстановления просто нет. Действительно, «верхние» и «нижние» пределы скорости течения биохимических процессов (в значительной степени определяющих скорость течения обменных и, следовательно, – восстановительных процессов) в организме человека «заданы» генетически и в норме (при отсутствии патологических процессов в организме) и без применения стимулирующих средств, большинство из которых отнесено Медицинской Комиссией МОК к разряду допингов, остаются практически неизменными на протяжении всей жизни человека. Кроме того, рост

спортивного мастерства хоккеиста напрямую связан с возможностью реализации организмом стадии анаболической суперкомпенсации [И. А. Аршавский, 1980, 1982] (то самое «восстановление с избытком» по И. П. Павлову), развивающейся (в зависимости от характеристик тренировочных нагрузок, подготовленности и функционального состояния спортсмена) не ранее, чем через 24-48-72 часа [Л. Х. Гаркави с соавт., 1977, 1979; С. Е. Павлов с соавт., 2001] после тренировки. Ю. В. Фольбо́рт (1951) доказал, что повторные физические нагрузки могут вести к развитию двух противоположных состояний: если каждая последующая нагрузка приходится на ту фазу восстановления, в которой организм достиг исходного состояния, то развивается состояние тренированности, возрастают функциональные возможности организма; если же работоспособность ещё не вернулась к исходному состоянию, то новая нагрузка вызывает противоположный процесс - хроническое истощение. Отдельные исследователи считают, что критерием полного восстановления организма спортсмена после тренировочной нагрузки следует считать восстановление наиболее поздно нормализующихся функций. Подобные представления ориентируют на использование максимальных тренировочных нагрузок не чаще одного раза в 5-7 дней.

Изложенное позволяет выступить с критикой в адрес тренеров и родителей юных хоккеистов, поощряющих (а порой и заставляющих!) своих воспитанников и детей выкладываться на льду «до конца» ежедневно, а то и тренироваться по два-три раза в день. Следует подвергнуть критике также практику проведения интенсивных тренировок хоккеистов за сутки до предстоящей игры. Зачастую сегодняшними хоккейными тренерами нарушается и еще одно «железное» правило спорта – предоставлять игрокам день отдыха после игры, вне зависимости от того, выиграна она или проиграна и когда состоится следующий матч. Объем и интенсивность энергетических, субстратных и «психических» трат организма каждого игрока во время официальных матчей крайне высоки и если не давать игрокам каждый раз достаточного времени на восстановление, они элементарно «выхолащиваются» к середине сезона и самая лучшая команда неизбежно перестает играть. Настоящим профессионалам это хорошо известно. Главный тренер «Шинника» Сергей Юран в одном из своих интервью на вопрос о профессиональной помощи друзей рассказал: «Вот недавно с Семиным разговаривал. Он спрашивает: «Сколько даешь выходных после матча?». «Один» - отвечаю. «Во втором круге давай два дня отдыха». Я так и сделал. Теперь вижу: правильно Юрий Павлович посоветовал. Чем ближе конец сезона, тем больше игроки устают – как физически, так и психологически» («Московский Комсомолец», 22 августа 2007 г.).

Не смог удержаться от соблазна поведать читателю еще об одном достаточно распространенном примере тренерской безграмотности: когда кроссовый бег используется в качестве наказания за только что проигранный матч. Ну, во-первых, сам по себе проигрыш - еще не свидетельство плохой игры команды. Я неоднократно был свидетелем обратного: команда играла отвратительно, но при этом выигрывала (двукратная олимпийская чемпионка Татьяна Овечкина, мама Александра Овечкина, однажды с неподражаемым чувством юмора поздравила с только что «вымученной» победой тогдашнего тренера московского женского баскетбольного клуба «Динамо» Фабио Фоссати: «Игра забывается, счет остается!»). Но пусть даже команда действительно сыграла плохо. В этом случае, прежде всего, следует выявить причины такой игры и устранить их. А вместо этого длительным равномерным бегом (недавний наблюдаемый случай в команде «Спартак-2» - еще и в условиях 33-градусной московской жары) напрочь «устраняется» послеигровой специфический тренировочный эффект. И, кстати, вспомним давно известную «формулу»: «Выигрывает команда, проигрывает тренер!». Так почему же тренеры сами себя не наказывают кроссом (и вообще никогда не винят себя ни в чем)?! Глядишь, после пробежки хоть что-то шевельнется в их мозгах.

Далее в последующих своих публикациях я хотел бы вернуться и более подробно рассмотреть основные проблемы, связанные с физиологическими аспектами педагогической составляющей подготовки хоккеистов, но в целом уместно привести здесь высказывание

ведущего спортивного фармаколога страны Сергея Николаевича Португалова: «Выигрывает не тот, кто тренируется больше, а тот, кто тренируется правильно!».

Говоря о восстановлении и повышении работоспособности хоккеистов после тренировочных и соревновательных нагрузок, нельзя оставить без внимания медико-биологический аспект их подготовки. Тем более что, как показывает наш опыт, именно это направление работы является наиболее слабым звеном в процессе подготовки не только юношей и juniоров, но и хоккеистов команд мастеров и сборной России. Это связано с пренебрежительным отношением тренеров к физиологическим реалиям, с их незнанием возможностей современной спортивной медицины и с непрофессионализмом врачей, работающих сегодня с хоккеистами различной квалификации. Достаточно вспомнить о широко бытующем среди тренеров мнении, что хоккеист обязан достигать высот спортивного мастерства, используя исключительно собственные резервы организма и употребляя в пищу только «естественные» продукты. Однако ни один из них не удосужился подсчитать количество «безнитратной зелени» с рынка, которое удовлетворило бы требования интенсивно работающего организма хотя бы в витаминах и микроэлементах. Результат подобного расчета получается уникальным: даже корова не смогла бы переварить такого количества «травы». А ведь интенсивно тренирующемуся хоккеисту еще необходимы как минимум белки, жиры и углеводы.

Парадоксально, но в начале третьего тысячелетия приходится доказывать необходимость комплексного использования восстановительных средств в подготовке спортсмена [С. Е. Павлов с соавт., 1999]. А ведь таковая уже с медицинской точки зрения продиктована не только задачей максимальной реализации его потенциала в избранном виде спорта, но и проблемой сохранения здоровья спортсмена в условиях напряженнейших тренировочных нагрузок, величина которых «определяется даже не тренером, а, прежде всего, - уровнем спортивных достижений сегодняшнего дня» [А. Г. Дембо, 1980]. Другими словами, можно закрыть глаза на то, что в результате неспособности того или иного спортсмена к «чистому» (без использования, например, фармакологических средств) «освоению» предлагаемых ему тренировочных объемов он никогда не достигнет в избранном виде спорта «отпущенного» ему природой «потолка», но нельзя игнорировать тот вред, который приносят организму тренировки в состоянии острого или хронического недовосстановления (что отнюдь не редкость еще и в связи с отсутствием у тренера реально информативных методов срочного контроля за функциональным состоянием спортсмена). И речь здесь идет не только о травмах опорно-двигательного аппарата, но и, прежде всего, о соматических заболеваниях, возникающих или обостряющихся в связи с тотальным «отвлечением» резервов организма [А. Н. Воробьев, 1977; В. Н. Платонов, 1988, 1997; и др.] в функциональные системы, обеспечивающие реализацию специфической деятельности спортсмена [С. Е. Павлов, М. В. Павлова, Т. Н. Кузнецова, 2000].

Медико-биологический аспект проблемы восстановления в современном спорте может рассматриваться в двух плоскостях. Первая – это элементарное удовлетворение функционального запроса организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах. Вторая – ускорение обменных процессов с использованием средств и методов, заимствованных из арсенала клинической медицины. При этом следует иметь в виду, что функциональный запрос организма столь же абсолютно специфичен, как и собственно предшествующая ему деятельность, приведшая к дефициту субстратов жизнеобеспечения организма. То есть восполнение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ должно происходить в полном соответствии с качественными и количественными показателями их затрат организмом хоккеиста во время тренировки или игры. Выраженный недостаток тех или иных субстратов неизбежно будет приводить к нарушению работы систем организма и снижению его работоспособности. С другой стороны, значительный избыток того или иного субстрата может привести к функциональным и даже патологическим нарушениям работы органов и систем организма. В частности, имеются сообщения о возможности создания относительного дефицита витаминов в организме

вследствие избыточного введения какого-либо одного витамина. Кроме того, те же субстраты (в редакции некоторых авторов - пищевые добавки) должны «вводиться» в организм в соответствии с гетерохронией и особенностями течения в организме различных составляющих обменного процесса.

С. Н. Португаловым (2001) предложена «пирамида спортивного питания», по существу представляющая собой методологию рационального комбинирования конкретных средств из арсенала пищевых добавок (рисунок «11»).

В следующей главе, посвященной питьевому режиму юных хоккеистов, сказано, что глюкоза, «поступившая» в организм спортсмена непосредственно во время тренировки или игры, задействуется им непосредственно в качестве источника энергии, сберегая собственные ресурсы организма. Та же глюкоза, «введенная» в организм после тренировки или игры, будет служить уже преимущественно источником для восстановления в печени и мышцах использованного ранее во время работы запаса гликогена. Превышение функционального запроса организма в углеводах будет приводить, с одной стороны, к напряжению работы поджелудочной железы и может стать причиной инсулинодефицитных состояний, а с другой стороны – интенсифицировать липидный обмен в сторону накопления жирового «балласта».

Белковые препараты, «введенные» в организм в катаболическую фазу обмена, будут использованы организмом не как строительные, а как энергодающие вещества. В связи с этим спортсмены, употребляющие белковые препараты во время или сразу после тренировки, мало того, что не достигают желаемого эффекта (обеспечения организма белками), но и по выражению С. Н. Португалова «топят печь дровами из карельской березы», перегружая при этом собственный пищеварительный тракт и организм в целом, поскольку «утилизация» белка до энергодающих соединений требует значительных затрат энергии уже со стороны самого организма. Если же организм по каким-либо причинам не справился с «поступившим» в его пищеварительную систему белком, последний начинает разлагаться в кишечнике, образуя токсические соединения, которые, поражая, в том числе, стенки тонкого и толстого кишечника, всасываются и попадают по системе воротной вены в печень, нарушая функционирование последней, что затем уже негативно влияет на все виды обмена и уровень работоспособности организма.

Жиры – неотъемлемый компонент питания спортсмена - также необходимы для нормального течения обменных процессов в организме. Однако превышение их «дозы» в питании спортсменов оправдано лишь в том случае, если спортсмен, не имея проблем с желчеобразующей и желчевыводящей системами, параллельно использует в своей «фармакологической» подготовке препараты, способствующие их усвоению и затем мобилизации в качестве энергодающего субстрата. Употребление основных (с пищей) и дополнительных (в виде пищевых добавок) насыщенных и ненасыщенных липидов также должно быть регламентировано по времени в соответствии с гетерохронией протекания в организме спортсмена различных видов обменных процессов. Кстати, исследование, проведенное шведскими учеными (в нем принимали участие 8 здоровых людей в возрасте от 27 до 45 лет) доказывает, что прием жирной пищи благоприятно сказывается на умственной деятельности и общем тоне человека. В ходе эксперимента выяснилось, что испытуемые получали больше энергии тогда, когда они ели жирную пищу, и, напротив, при насыщенном углеводами рационе расход энергии был ниже. Вывод, сделанный учеными по результатам эксперимента: жирная пища повышает умственную и физическую активность, а пища, богатая углеводами, способна вызвать сонливость и снижение концентрации.

Потребности нормально функционирующего организма в витаминах и минеральных веществах удовлетворить, пожалуй, наиболее просто – на сегодняшний день фармацевтическая промышленность мира предлагает потребителю огромное количество в большей или меньшей степени сбалансированных витаминно-минеральных комплексов. Следует лишь реально представлять себе, что интенсивно работающий организм хоккеиста (а тем более - растущий организм юного хоккеиста) даже при идеально «построенном»

питании нуждается в дополнительных порциях витаминов и минеральных веществ. Гораздо сложнее разобраться в потребностях организма в витаминах при наличии у спортсмена какой-либо хронической патологии. Тот же хронический гастрит у спортсмена может являться причиной дефицита в его организме витаминов группы «В». Во всех подобных случаях проблему восполнения дефицита тех или иных витаминов в организме хоккеиста должен решать уже исключительно спортивный врач.

Ускорение процессов восстановления с использованием средств и методов, заимствованных из арсенала клинической медицины, является уже прерогативой профессионала в области спортивной медицины, тем более, что коррекция функциональных состояний спортсмена должна быть строго индивидуальна и основываться, прежде всего, на оценке динамики его исходного состояния. К сожалению, повторю: уровень профессионализма врачей, работающих в хоккейных клубах, крайне невысок, поэтому в чем-то можно согласиться с хоккейными тренерами, оберегающими своих подопечных от, например, «фармакологической» подготовки – безграмотное использование тех или иных препаратов может не только не привести к ускорению процессов восстановления и повышению работоспособности хоккеистов, но и навредить их здоровью. Следует еще учесть и тот факт, что спортивные фармакологи, как и большинство ученых, работающих по различным направлениям спортивной науки, сегодня не владеют знаниями в области системной физиологии, без которых невозможно прогнозировать результат использования тех или иных фармакологических комплексов, а значит и реально «строить» эффективные фармакологические программы для спортсменов.

К слову – сегодня пытаются решать проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов исключительно фармакологическими средствами и при этом, как правило, не соблюдая принципа комплексности – элементарно безграмотно. Но даже построение «полноценных» фармакологических комплексов может не приводить к желаемому (а то и приводить к отрицательному!) эффекту – в связи с тем, что организм ввиду своих физиологических особенностей зачастую просто не в состоянии «освоить» все компоненты предлагаемого ему комплекса. С другой стороны, введение единичных препаратов (что спортивные врачи делают сплошь и рядом!), ускоряющих биохимическую реакцию на каком-то одном участке цепи, чаще всего бессмысленно вследствие вступления в действие закона субстрат-продукт ингибирования [А. Л. Lehninger, 1972; С. Е. Павлов, 1998]. Препараты же, обладающие «центральным» действием и ускоряющие течение реакций в целых биохимических цепях, давно уже внесены в разряд допингов. В этой ситуации спортивным врачам и тренерам хоккейных команд стоило бы прислушаться к советам специалистов и обратиться к уже проверенным на практике в других видах спорта многочисленным разработкам отечественных ученых. В частности, на протяжении последних лет в специализированной литературе с достаточной регулярностью появляются сообщения различных авторских коллективов о возможности использования низкоэнергетического лазерного излучения в качестве средства повышения работоспособности спортсменов [С. Е. Павлов с соавт., 1992; Т. Н. Кузнецова, С. Е. Павлов, 1997; Т. И. Долматова с соавт., 1997; С. Е. Павлов, 1998; И. Батурина, А. Гераймович, 2000; А. Гераймович, 2000; Н. Иродова, И. Корочина, 2000; К. Макаренко, 2000; С. Павлов с соавт., 2000; В. Стрелец, 2000; и др.].

В лабораторных условиях с использованием методов велоэргометрии и газометрии доказана возможность повышения показателей физической работоспособности у тренирующихся спортсменов-пловцов 15-17 лет - в течение двух недельных тренировочных микроциклов на фоне курсового лазерного воздействия по разработанной авторами методике (Павлов С. Е. с соавт., 1992, 1998a,b,c,d) (рисунки «12», «13»).

При этом следует понимать, что высокие показатели анаэробной или аэробной производительности (тем более – полученные в лабораторных условиях!) сами по себе не могут быть гарантией достижения высоких спортивных результатов. Соответственно и методы тестирования, общепринятые в спортивной медицине и физиологии, не могут быть

сто процентно информативны при прогнозировании спортивных достижений в любом виде спорта. Ведущим показателем при оценке адаптационных изменений организма в процессе спортивной тренировки, должен являться сам спортивный результат, или как минимум - результаты педагогического тестирования, максимально отвечающего требованиям спортивной специализации испытуемого.

Однако проблема состоит не в том, чтобы просто использовать в практике спорта некие новые методы восстановления и повышения работоспособности. Необходимо создание эффективных методик, обеспечивающих позитивный результат спортивно-педагогических мероприятий. Опыт показывает, что только знание и использование реально работающих законов физиологии [С. Е. Павлов, 1998, 2000] обеспечивает успех в достижении стоящих перед тренером и спортивным врачом целей [С. Е. Павлов с соавт., 1999; С. Е. Павлов с соавт., 2000].

С другой стороны в отечественном спорте вообще и в хоккее в частности не используется даже то элементарное, что давно уже стало привычным в профессиональном спорте на Западе. Одно из простейших и вместе с тем мощных средств восстановления – периодическое вдыхание во время тренировок и игр чистого кислорода или газовых смесей, обогащенных кислородом (рисунок «14»).

При этом игнорируются хорошо известные даже неспециалистам факты: кислород – главный и незаменимый источник жизнедеятельности организма; работоспособность организма, эффективность его жизнедеятельности напрямую зависит от парциального содержания кислорода в крови; парциальное содержание кислорода в крови организма зависит от многих факторов, но, изначально - от парциального давления кислорода в воздухе окружающей организм атмосферы; парциальное давление кислорода в атмосферном воздухе подвержено значительным перепадам в зависимости от: атмосферного давления, влажности и температуры воздуха, факторов загрязнения среды; парциальное давление кислорода в воздухе закрытых спортивных учреждений (в том числе – ледовых площадок) всегда ниже парциального давления кислорода в «открытой» атмосфере и, более того, данный показатель в закрытых помещениях имеет тенденцию к выраженному снижению в течение дня в связи с активным использованием самого спортивного сооружения и его воздуха (в том числе: периодическая работа на крытых ледовых площадках заливочных машин, использующих для сжигания топлива кислород и «выдающих» вместо него в воздух закрытых площадок углекислый газ, остатки бензольных соединений и прочие «отравляющие вещества»); высокоинтенсивная тренировочная и соревновательная работа хоккеистов даже при нормальных концентрациях кислорода в атмосферном воздухе приводит к быстрому возникновению кислородной задолженности в тканях организма, что тут же негативно сказывается на уровне их работоспособности и эффективности специфической хоккейной деятельности; эффективность процесса ликвидации кислородной задолженности в «рабочих» тканях организма зависит от множества «внутренних» и «внешних» факторов, один из которых – уровень парциального давления кислорода в атмосфере окружающего организм воздуха.

В связи с вышесказанным: один из способов быстрого восстановления спортивной работоспособности – искусственное повышение парциального давления кислорода во вдыхаемом спортсменом воздухе. Эта процедура позволяет увеличить парциальное содержание кислорода в крови и значительно повысить работоспособность атлета.

Психологические методы и средства восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок сегодня рекламируются достаточно широко. Считается, что в процессе подготовки спортсменов могут быть использованы разнообразные средства психологического воздействия на его организм - это может быть внушенный сон, психогенная мышечная релаксация, психорегулирующая тренировка, аутогенная тренировка и проч. Но нужно отметить, что современная психология оторвана от физиологических реалий и не исключено – от реалий вообще [С. Е. Павлов, А. Н. Блеер, 2001]. В частности одна из проблем современной психологии – низкая чувствительность используемых, в том

числе и в спорте, методов психодиагностики, в связи с чем, психолог просто не в состоянии реально оценить нюансы в изменении психоэмоционального состояния спортсмена, что особенно крайне важно для игровых видов спорта, к коим относится и хоккей. В любом случае тренеру следует помнить, что «...отношение между активацией и эффективностью поведения может быть описано с помощью перевернутой U-образной кривой» [П. Паткаи, 1970]. В связи со сказанным: не следует пытаться ввести хоккеиста перед тренировкой или игрой в состояние гипервозбуждения, помня, что в этом состоянии нарушаются двигательные стереотипы, приобретенные спортсменом в процессе предшествующих тренировок, а длительное пребывание в состоянии чрезмерно высокого возбуждения истощает резервы нейрогуморальной системы организма, значительно снижая его работоспособность и провоцируя обострение имеющихся в нем хронических и возникновение новых патологических процессов.

В качестве примера эффективности комплексных мероприятий по восстановлению и повышению специальной работоспособности спортсменов представлю результаты проведенной мною экспериментальной работы.

Экспериментальная часть работы с квалифицированными и юными хоккеистами проводилась на базе кафедры хоккея Российского государственного университета физической культуры. Экспериментальная часть работы с квалифицированными футболистами проводилась на базе стадиона «Спартак» (Москва).

«Эксперимент I» – три недельных микроцикла - проводился с участием юных хоккеистов (10-11 лет). Основной задачей данного эксперимента являлась оценка влияния специфичности тренировочных нагрузок на уровень тренированности спортсменов, оцениваемый по результатам специфических тестов. Для юных хоккеистов основной группы (2 человека) была разработана индивидуальная программа тренировочных занятий, направленная на повышение стартовой скорости и скорости бега на коньках на коротких отрезках. Юные хоккеисты основной группы тренировались на льду 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа на протяжении 3-х недель. Контрольная группа (юные хоккеисты 10-11 лет, 2 человека) тренировались на протяжении тех же 3-х недель под руководством своих тренеров по общим (для команд, за которые они выступают) программам. В качестве тестирующего упражнения нами использовался бег на коньках со старта в полную силу на отрезке 8 метров. Тест выполнялся в начале тренировки, после 10-15-минутной разминки. Оценивалось среднее время трехкратного пробегания отрезка. Спортсмены основной и контрольной групп проходили тестирование дважды: до начала эксперимента (исходные результаты) и по окончании эксперимента (заключительные результаты). Оценивались и сравнивались индивидуальные исходные и заключительные результаты тестирований спортсменов обеих групп.

В таблице «4» представлены индивидуальные средние результаты исходных и заключительных тестирований юных хоккеистов (10-11 лет) основной (2 человека) и контрольной (2 человека) групп.

Юные хоккеисты контрольной группы, тренировавшиеся в течение 3-х недель под руководством своих тренеров по общим (для команд, в которых они тренируются) программам фактически не смогли улучшить (или улучшили незначительно) свои результаты в тесте «бег на отрезке 8 метров со старта», выполняемом в начале тренировки, после разминки.

Оба юных хоккеиста, на протяжении 3-х недель выполнявших в тренировках специфическую скоростную (при этом – значительно меньшую по объему) работу и имевших достаточное время для восстановления к каждой последующей тренировке, значительно улучшили свои показатели в тесте «бег на отрезке 8 метров со старта», выполняемом в начале тренировки после разминки.

«Эксперимент II» – три недельных микроцикла – проводился с участием квалифицированных футболистов 18-20 лет – игроков дублирующего состава ФК «Спартак» (Москва). Основной задачей данного эксперимента являлось изучение эффективности

действия комплекса медико-биологических методов восстановления и повышения физической работоспособности на уровень тренированности спортсменов, оцениваемый по результатам специфического теста. Футболисты основной (3 человека) и контрольной (4 человека) групп тренировались по общей программе окончания предсезонной подготовки команды. В качестве тестирующих упражнений нами использовался бег со старта в полную силу на отрезке 30 метров. Спортсмены основной и контрольной групп проходили тестирования до начала эксперимента (исходные результаты) и по окончании эксперимента (заключительные результаты). Тесты выполнялись в начале (Тест 1) тренировки (после 10-15-минутной разминки) и в конце (Тест 2) тренировки. Оценивалось среднее время трехкратного пробегания отрезков. Оценивались и сравнивались индивидуальные исходные и заключительные результаты тестирований спортсменов обеих групп.

В таблице «5» представлены данные тестирований футболистов дублирующего состава ФК «Спартак» (Москва) основной (3 человека) и контрольной (4 человека) групп.

В эксперименте не зафиксировано реального прироста в индивидуальных результатах тестирований спортсменов контрольной группы, что может быть объяснено относительной адаптированностью спортсменов контрольной группы к нагрузкам, предшествующим эксперименту, при фактической неизменности этих нагрузок в период самого эксперимента.

Все участники основной группы к концу эксперимента значительно улучшили свои показатели в предложенных им тестах. Учитывая тот факт, что все спортсмены тренировались по общей программе, разработанной тренерами дублирующего состава ФК «Спартак», следует сделать вывод о том, что именно комплекс медико-биологических средств и методов восстановления и повышения работоспособности явился тем фактором, который, позитивно изменив «внутренние» условия «существования» (тренировок и восстановления) организма спортсменов, позволил им выйти на более высокий уровень тренированности. Следует отметить и то, что по субъективным оценкам тренеров, спортсменам основной группы удалось за трехнедельный период улучшить и другие (не оцениваемые нами в эксперименте) двигательные и игровые показатели.

«Эксперимент III» – два недельных микроцикла – проводился с участием квалифицированных хоккеистов 18-22 лет. Основной задачей данного эксперимента являлось изучение эффективности сочетанного влияния специфических тренировочных нагрузок и комплекса медико-биологических методов восстановления и повышения физической работоспособности на динамику уровня тренированности спортсменов, которая оценивалась по результатам специфических тестов. Для хоккеистов основной группы (2 человека) была разработана программа тренировочных занятий, направленная на повышение стартовой скорости и скорости бега на коньках на коротких и средних отрезках. Хоккеисты основной группы тренировались на льду и вне льда (с отягощениями) 4-6 раз в неделю по 1,5-2,5 часа на протяжении 2-х недель. Контрольная группа (3 человека) тренировалась на протяжении 2-х недель по стандартным программам. В качестве тестирующих упражнений нами использовался бег на коньках со старта в полную силу на отрезках 8 метров и 26 метров. Тесты выполнялись в начале тренировки (Тест 1) (после 10-15-минутной разминки) и в конце тренировки (Тест 2). Оценивалось среднее время трехкратного пробегания каждого из отрезков. Спортсмены основной и контрольной групп проходили тестирования до начала эксперимента (исходные результаты) и по окончании эксперимента (заключительные результаты). Оценивались и сравнивались индивидуальные исходные и заключительные результаты тестирований спортсменов обеих групп.

На рисунках «15», «16» представлены данные тестирований квалифицированных хоккеистов (возраст 19-22 года) основной (2 человека) и контрольной (3 человека) групп.

В эксперименте не зафиксировано значимых изменений в индивидуальных результатах заключительных тестирований (по сравнению с исходными результатами тестов) спортсменов контрольной группы. Данный факт может быть объяснен адаптированностью спортсменов контрольной группы к привычным для них тренировочным нагрузкам, образу жизни и стабильностью уровня их тренированности.

Спортсмены основной группы, тренировавшиеся по индивидуальным планам и использовавшие в своей подготовке комплекс медико-биологических средств и методов восстановления и повышения работоспособности, за две недели тренировок значительно улучшили специфические показатели тренированности, оцениваемые в тестах. Основой полученных результатов стали: целенаправленная тренировка специфических двигательных функций организма и благоприятные условия для реализаций и улучшения этих функций, созданные при помощи комплекса медико-биологических средств и методов восстановления и повышения работоспособности организма.

Следует отметить, что «Эксперимент III» проводился в крайне сжатые сроки (2 недельных микроцикла). Тем не менее, благодаря абсолютной физиологической оправданности использованных нами в эксперименте средств и методов подготовки спортсменов основной группы, им удалось значительно улучшить избранные показатели спортивной работоспособности (рисунки «15», «16»).

Результаты, полученные в «Эксперименте I», проведенном с участием юных хоккеистов, позволяют сделать вывод о том, что для улучшения специфических для каждого конкретного вида спорта показателей двигательных способностей спортсмена необходимо применять, прежде всего, специфические для данного вида спорта упражнения и нагрузки. Более того, конечный тренировочный эффект в конечном итоге определяется количественными и качественными показателями тренировочных нагрузок. При построении тренировочного процесса должно строго соблюдаться правило оптимального соотношения объема и интенсивности предлагаемых спортсмену в тренировке нагрузок. Достаточность времени для восстановления спортсмена к каждой последующей тренировке – обязательное условие роста его тренированности.

Результаты, полученные в «Эксперименте II» с участием квалифицированных футболистов дублирующего состава ФК «Спартак» (Москва), показывают, что позитивное и физиологически оправданное изменение «внутренних условий» существования организма спортсмена (при условии выполнения им специфических нагрузок) с помощью комплекса медико-биологических средств и методов восстановления и повышения работоспособности позволяет добиться существенного роста тренированности атлетов.

Результаты, полученные в «Эксперименте III» с участием квалифицированных хоккеистов, позволяют утверждать следующее:

1. Рост тренированности спортсмена может быть обеспечен только при условии целенаправленности и специфичности тренировочного процесса, которые определяются, прежде всего, законами системной физиологии;
2. Достаточность и эффективность процессов восстановления – одно из условий роста специальной работоспособности и тренированности спортсмена;
3. Применение в подготовке спортсмена физиологически оправданных комплексов средств и методов восстановления и повышения работоспособности организма может явиться дополнительным весомым фактором повышения уровня тренированности атлета.

В заключение хочется сказать, что настоящая публикация ни в коей мере не рассчитана на раскрытие всех нюансов столь объемной проблемы, каковой является проблема восстановления и повышения работоспособности хоккеистов – для этого следовало бы написать отдельную книгу. И все же в данной главе «прозвучали» в том числе и практические рекомендации для широкого круга читателей, так или иначе связанных с хоккеем. Но главное - я попытался, очертив сложность рассматриваемой проблемы, привлечь внимание к ней, прежде всего, - практических тренеров, которые, по моему мнению, должны после прочтения вышеизложенного задать себе вопрос: «А все ли я сделал для того, чтобы моя команда побеждала?».

Р. С. Что толку рассуждать о «высших материях» в области восстановления и повышения спортивной работоспособности, если руководители детско-юношеских хоккейных школ сегодня не утруждаются тем, чтобы обеспечить для своих воспитанников

элементарно приемлемых условий тренировок?! Сушилki большинства московских катков реально способны вместить лишь часть детской хоккейной амуниции. При этом пропитанная потом форма из-за скученности, отсутствия вентиляции и низкой температуры воздуха в самих сушилках хронически не просыхает. Ведущие фирмы мира, занимающиеся разработкой и производством хоккейной экипировки, стараясь обеспечить хоккеисту максимально комфортные условия игры, бьются за тотальное снижение веса каждого компонента его обмундирования. Но для нашей страны это не актуально! Все равно дети, приходя на очередную тренировку, вынуждены натягивать на себя не просохшие со вчерашнего дня, а оттого – весящие вдвое больше хоккейные доспехи. Я уже даже не говорю о том, что хоккейная форма, содержащаяся в таких условиях, разваливается за год, хотя могла бы служить два, а то и три года. И медицинский аспект проблемы: хронически непросыхающая форма – благоприятная среда для размножения патогенных бактерий и грибов, и, в том числе – поэтому, хронические вялотекущие респираторные заболевания неясного генеза широко распространены среди юных хоккеистов.

Да ладно бы только проблема сушилок! В воздухе помещений большинства московских катков можно обнаружить практически всю таблицу Менделеева – только кислород там придется искать очень долго. Старые, изношенные донельзя заливочные машины, дышащие на ладан системы вентиляции, наглухо закрытые даже морозной зимой окна и двери – все это обеспечивает на ледовой поляне огромную газовую камеру...

VII. ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Популярность хоккея в России, несмотря на неудачные пока попытки вернуть нашей стране бывшее мировое лидерство в этом виде спорта, все же достаточно велика. Можно даже сказать, что сегодня в хоккей в нашей стране играют все – от «обычных» людей до членов правительства – несмотря на острейший дефицит катков! Однако надежды Российского хоккея связаны, прежде всего, с подрастающим поколением и от того, насколько правилен и эффективен будет многолетний процесс подготовки начинающего хоккеиста, зависит то, каким через 7-10 лет будет отечественный хоккей.

В данной главе мне бы хотелось рассмотреть крайне важный практический вопрос о питьевом режиме юных хоккеистов во время тренировочных занятий.

Мои наблюдения за тренировками юных хоккеистов «Спартака», ЦСКА, «Динамо», «Крыльев Советов» и др., беседы с тренерами и родителями детей, занимающихся хоккеем, позволили выявить общую тенденцию в отношении к рассматриваемому здесь вопросу. Подавляющее большинство тренеров детско-юношеских спортивных школ, специализирующихся в подготовке хоккеистов, а вслед за ними и родителей юных хоккеистов абсолютно уверены в том, что спортсмену нельзя пить во время тренировки. При этом нам ни разу не удалось получить хотя бы один вразумительный ответ на вопрос «Почему?». И если мнение родителей юных хоккеистов по данному вопросу может быть частично оправдано незыблемой верой в авторитет тренеров, то позиция последних уже не поддается объяснению. Имея многолетний опыт практической работы в области медико-биологического обеспечения спортсменов различного уровня мастерства и различных спортивных специализаций, я позволю себе обнародовать собственное, отличное от бытующего мнение по данному вопросу. Более того, это мнение имеет реальное подтверждение в виде результатов проводимой мною многолетней исследовательской и практической работы со спортсменами.

Баланс воды в организме спортсмена во время тренировки подвержен противоположным воздействиям. В результате усиления окислительных процессов в организме образуются дополнительные порции воды. Однако одновременно увеличивается

потеря влаги с выдыхаемым воздухом (в результате учащенного дыхания) и с возрастающим выделением пота.

Тренировка хоккеиста на льду всегда сопровождается усиленным потоотделением и этому способствуют не только интенсивные физические нагрузки, но и защитное обмундирование, фактически исключающее охлаждение организма за счет естественной вентиляции. В связи с этим усиленное потоотделение – один из двух работающих в этом случае естественных защитных механизмов, призванных предохранять организм от перегрева. Следует помнить, что у детей 5-8 лет (возраст начала занятий хоккеем) механизмы терморегуляции тела могут быть еще недостаточно совершенны, в связи с чем интенсивные нагрузки в полном хоккейном обмундировании могут приводить к нарушениям работы этих механизмов, их поломкам и к достаточно серьезной патологии, которая у детей может выявляться спустя многие годы. И именно необходимостью устранения явлений перегревания организма ребенка, в том числе, может быть оправдано употребление во время тренировочных занятий прохладной (не теплой и тем более – не горячей, но и не очень холодной!) жидкости. Более того, американскими исследователями еще в 70-х годах сегодня уже прошлого столетия установлено, что стакан обыкновенной холодной воды, выпитой спортсменом непосредственно перед стартом, действует на его организм как своеобразный допинг. Д. Л. Костилл (1974) считает, что спортсмены во время тренировок и соревнований должны употреблять именно холодную воду температуры 5⁰С еще и потому, что во время физических упражнений скорость всасывания жидкости повышается пропорционально снижению ее температуры.

Вообще, возможное беспокойство тренеров по поводу снижения работоспособности ребенка из-за небольших количеств периодически выпиваемой во время тренировки жидкости абсолютно беспочвенно. Более того, усиленное потоотделение неизбежно ведет к потере организмом жидкости и, прежде всего, за счет потери межклеточной и внутриклеточной жидкостей, в норме составляющих соответственно 15% и 70% от общего количества воды в организме. Потеря жидкости клетками и тканями организма автоматически снижает их функциональные возможности, что на фоне физической нагрузки может послужить пусковым моментом в возникновении патологических процессов в клетке и ткани. Доказано существенное снижение работоспособности организма при потере им жидкости в объеме 2-4% от массы тела. Доктор Игорь Завьялов в своей статье «Правда о воде» пишет: «Если мышца обезвоживается на 3%, она теряет 8% своей скорости и 10% силы сокращения». Правда, организм в ответ на потерю межклеточной и внутриклеточной жидкости сам пытается скомпенсировать развивающиеся в тканях состояния дефицита воды за счет ее перераспределения из внутрисосудистого пространства (в норме - 25% от общего объема жидкости в организме) в клетки и ткани. Однако здесь в действие правило «тришкина кафтана» – частично восполняя потерю жидкости в одном месте, организм теряет ее в другом: в негативную сторону меняется соотношение жидкостной составляющей крови и ее эритроцитарно-лейкоцитарной массы, что ведет к «сгущению» крови и возрастанию нагрузки на сердце (сердцу становится труднее перекачивать «сгустившуюся» кровь). Последнее может являться одним из патогенетических звеньев развития перенапряжения миокарда и кардиодистрофий, не так уж редко диагностируемых у юных спортсменов и в любом случае становится фактором, лимитирующим работоспособность спортсмена. Таким образом, в результате потерь жидкости организмом из-за усиления процесса потоотделения в процессе тренировки возникает потребность в их «внешнем» восполнении. Соответственно, прием адекватного потерям количества жидкости в процессе тренировки юного хоккеиста позитивно скажется на уровне его работоспособности. В связи с этим оправдана точка зрения американских ученых Дж. Х. Уилмора и Д. Л. Костилла (1997), которые считают, что во время тренировок и соревнований необходимо как можно чаще принимать небольшие (40-70 мл) порции воды.

С потом во время тренировки теряется не только вода, но и значительное количество минеральных солей. Усиленное выведение (при интенсивном потоотделении) ионов

минеральных солей приводит к их недостатку не только во внеклеточной жидкости, но и внутри клетки. Отмечено, что падение содержания калия в клетках приводит к потере функциональной способности клетки, а на уровне целого организма – к невозможности полноценного выполнения тренировочных заданий. При этом имеет значение не только дефицит какого-либо одного иона, а минеральный баланс организма в целом. Таким образом, в процессе тренировки юного хоккеиста важно не только замещение потерянной организмом воды, но и своевременное восполнение потерь ионов минеральных солей.

Существует еще одна возможность повысить работоспособность юного хоккеиста и позволить ему эффективно выполнить тренировочную работу. Эта возможность связана с особенностями углеводного обмена организма и его энергообеспечения. Углеводы являются основным источником энергии и, хотя непосредственным донором энергии в процессе жизнедеятельности организма является аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), ее ресинтез в значительной мере является результатом расщепления углеводов. Углеводы пищи расщепляются в пищеварительном тракте до глюкозы, которая всасывается в кровь из кишечника, при этом избытки глюкозы транспортируются в печень, где из них синтезируется гликоген – форма депонирования глюкозы в организме. При усилении мышечной деятельности уровень глюкозы в крови падает, давая старт для мобилизации депонированных в виде гликогена углеводных запасов. Однако запасы гликогена в печени и мышцах небеспредельны и более того – для его обратного расщепления до глюкозы требуется определенное количество энергии и время. Вместе с тем глюкоза, поступающая в организм «извне» непосредственно перед совершением им интенсивной мышечной работы, минуя стадию превращения в гликоген, сразу «задействуется» организмом в систему его энергообеспечения. Учитывая сказанное и тот факт, что глюкоза является водорастворимым веществом и в неконцентрированных растворах всасывается в пищеварительном тракте быстрее, нежели в «чистом» виде, мы утверждаем, что прием углеводных напитков в процессе тренировки юных хоккеистов может оказать им неоценимую помощь в освоении предлагаемых тренером тренировочных заданий.

Резюмируя изложенное, я рекомендую тренерам и родителям юных хоккеистов обеспечивать физиологически обоснованный питьевой режим во время тренировочных занятий последних. При этом следует соблюдать несколько правил:

- Обильное «выпаивание» юного хоккеиста перед тренировкой «впрок» бессмысленно: человек не верблюд и не имеет «мешка» для запасов воды – излишки жидкости до окончания процесса всасывания будут в виде балласта «болтаться» в желудке, мешая ребенку активно двигаться, а при интенсивном всасывании лишь усилят процесс образования мочи;
- Количество потребляемой человеком жидкости должно быть адекватно ее потерям с потом и влагой выдыхаемого воздуха. Удовлетворение чувства жажды ребенка может служить лишь относительным ориентиром меры потребляемой жидкости;
- Прием жидкости юными хоккеистами во время каждого тренировочного занятия должен быть организованным, регулярным, периодичным и упорядоченным – т. е. являться неотъемлемой частью целостного тренировочного процесса;
- Жидкость для питья во время тренировки должна быть прохладной (но не ледяной!) – в этом случае она в числе прочего способствует защите организма от перегрева, одновременно стимулируя повышение работоспособности;
- Потребляемая юным хоккеистом во время тренировок жидкость должна содержать необходимый набор минеральных солей. В противном случае «выпаивание» юного хоккеиста может привести к ионному дисбалансу внутренней среды его организма и снижению его работоспособности;
- Питье хоккеиста, предлагаемое ему во время тренировочного занятия, должно содержать необходимое количество глюкозы, что позволит ему с большей эффективностью «воспринимать» тренировочные нагрузки.

Сегодня различные фирмы выпускают большое количество различных углеводно-минеральных напитков, каждый из которых имеет свои особенности, свои «точки

приложения» и должен использоваться строго по назначению. Именно поэтому (а не во избежание рекламы продукции той или иной фирмы!) я не привожу здесь даже их сокращенного списка. Рекомендовать для использования тот или иной напиток в каждом отдельном случае (тем более ребенку и только на основании реальных знаний о его возрасте, функциональном состоянии, характере тренировок и проч.) всегда должен только специалист (квалифицированный спортивный врач). В противном случае эффективность любых мероприятий может быть не просто низкой, но более того - отрицательной.

А вообще, оказывается – пить много не только не вредно, но, более того – полезно. Итальянские ученые из университетов в Сиене и Калабрии в результате исследований пришли к выводу, что минеральная вода с низким содержанием солей обладает терапевтическими свойствами. По мнению ученых, взрослому человеку для максимальной пользы для организма необходимо выпивать 1,5-2 литра в час (при весе тела 60-80 кг) – при этом из организма якобы вымываются вредные токсины. Неосторожных читателей прошу не воспринимать эту информацию в качестве руководства к действию!

VIII. ВНИМАНИЕ - «ДОПИНГ»!

«Допинг» – тема уже «затасканная» журналистами, но каждый раз, когда она всплывает на страницах газет или озвучивается с телеэкрана, это всегда – скандальная история и очередная «сенсация». Но скандалы и сенсации – хлеб журналистов, которые, готовя очередную публикацию на заданную тему, чаще всего идут на поводу у эмоций, не вникая в сложность самой проблемы. Порой в своих оценках допинговых скандалов они «уникальны». Так в одном из выпусков телепрограммы «Арена» ее тогдашний ведущий г-н Ческидов уравнил спортсменов, использующих в своей подготовке фармакологические препараты, запрещенные для применения в спорте Медицинской Комиссией МОК, с ... террористами, захватившими школу в Беслане! Можно было бы элементарно не обращать внимания на подобные высказывания, если бы они, в свою очередь, не оказывали пагубного влияния на умы государственных мужей: сегодня использование спортсменами «допинга» приравнено к наркомании и преследуется законом. Да ладно – «допинг»! Уже факт – судебные иски к спортивным врачам, использующим в своей профессиональной деятельности абсолютно «легальные» (с точки зрения той же МК МОК) препараты.

Что же такое «допинг»? Один из основоположников отечественной спортивной фармакологии Рашен Джафарович Сейфулла дал ему следующее определение: «Допинг – средство или метод, запрещенный для применения в спорте и который может быть обнаружен в организме спортсмена с помощью официально утвержденных методик». То есть, недостаточно просто что-то запретить: необходимо еще разработать и внедрить в практику антидопинговых агентств достоверные (верифицированные) методики обнаружения того или иного средства или метода (или их «следов») в организме спортсмена. Соответственно: не обнаружили или не доказали – не имеют права не только наказывать, но даже говорить о возможном применении «допинга» тем или иным спортсменом. Что происходит на деле, мы помним по Солт Лейк Сити.

Конечно, во все увеличивающемся с каждым годом списке запрещенных к применению в спорте препаратов присутствуют и наркотические средства. Но при этом нет никаких оснований считать, что, например, уличенные в пристрастии к кокаину или марихуане футболисты использовали эти средства с целью повышения своих игровых кондиций – здесь налицо чистой воды наркомания. И все-таки: большая часть списка «допингов» – «обычные» фармакологические препараты, обладающие специфическими эффектами, при определенных условиях способствующими достижению лучших спортивных результатов. То есть, это те самые лекарства, которые вправе и обязан (если это необходимо по медицинским показаниям!) назначить любой врач любому обратившемуся к нему

больному. Но в списке «допингов» сегодня - половина фармакологического справочника Машковского. При этом «обычному» врачу любой квалификации нет никакого дела до распоряжений и запретов Международного Олимпийского Комитета: он обязан делать свою работу – добиваться выздоровления своего больного в кратчайшие сроки и вправе использовать для этого любые средства и методы вне зависимости от рода занятий его пациента. И получается, что спортсмен лишен права пользоваться достижениями современной медицины без риска быть впоследствии дисквалифицированным за применение «запрещенного» некой международной общественной организацией препарата. Здесь уже налицо ущемление его прав как гражданина и человека! Казалось бы, спортсмен вправе представить документ, согласно которому препараты из пресловутого списка принимались им по медицинским показаниям. Но на деле это оказалось возможным только в отношении средств, применяемых для лечения бронхиальной астмы. И сразу в видах спорта, где результат зависит от выносливости спортсмена и количества поглощенного его организмом кислорода «объявилось» столько астматиков, что впору бы уже проводить отдельные соревнования для этой категории больных под эгидой Паралимпийского Комитета. При этом следует сказать, что истинная бронхиальная астма – абсолютное препятствие для достижений высоких результатов в большинстве видов спорта. А астматики – Олимпийские чемпионы и чемпионы мира по лыжным гонкам – анекдот. И президент МОК Жак Рогге – кстати, врач по образованию - обязан это понимать! Но если в процессе лечения поврежденной мышцы или (не дай Бог никому!) перелома кости врачом для повышения эффективности лечения был использован препарат «ретаболил» (фармакологическое средство из группы анаболических стероидов, официально применяющееся в травматологической практике) – спортсмену не выкрутиться.

В августе 2001 года в Страсбурге был утвержден список классов допинговых препаратов. Этот список был опубликован в статье сотрудников государственного антидопингового Центра В. А. Семенова, А. Г. Антошечкина, А. А. Трегубова «Проблемы допингов на пороге нового века». В той же статье представлен расширенный список анаболических веществ (из группы «анаболические средства, β -2-агонисты»): амитерол, метатерол, бинтидрол, пикуметерол, буфенин, прокатерол, климатерол, репротерол, колтерол, салбутамол, диоксифедрин, тео-астахалин, добутамин, тулобутерол, ибутерол, формотерол, изоксуприн, мабутерол, мезуприн, битолтерол, оксипреналин, броксатерол, преналтерол, карбутерол, квинпреналин, ксамотерол, ритодрин, диоксидедрин, салметерол, доксаминол, третоквинол, гексопреналин, фенотерол, изоэтарин, этантерол, бамбутерол, нардетерол, бриканол, пирбутерол, кленбутерол, протокилол, клорметиндол, римитерол, хлорпреналин, савентол, денопамин, тербуталин, допексамин, циплатерол, имокситерол, фленрбутерол, левизопреналин. Полный список допинговых средств и методов представлен во всемирном антидопинговом кодексе.

Наиболее «популярная» группа фармакологических препаратов, использование которых спортсменам запрещено МК МОК - анаболические стероиды – аналоги мужского полового гормона (тестостерона). Эти препараты оказывают позитивное влияние на белковый синтез, благодаря чему в значительной степени усиливается тренировочный эффект (вспомним: залог роста тренированности – восстановление спортсмена после «правильных» тренировочных нагрузок!). Одними из первых анаболические стероиды в подготовке спортсменов стали использовать американцы: Олимпийский чемпион в метании молота Гарольд Конноли признался, что он использовал «анаболики» еще во время подготовки к Олимпийским Играм 1956 года. Много лет назад я случайно «подслушал» рассказ одного из наших величайших легкоатлетов Игоря Арамовича Тер-Ованесяна о феноменальном прыжке Роберта Бимона на 8 метров 90 сантиметров на Олимпийских Играх в Мехико (1968 год): перед этим своим прыжком американец, не таясь, проглотил с десяток маленьких белых таблеточек. Сегодня остается только предполагать, что это был за препарат.

И именно благодаря американцам (а отнюдь не восточным немцам, которые лишь поставили весь процесс подготовки своих спортсменов – включая его фармакологическую составляющую - на научную основу) анаболические стероиды широкой волной хлынули в спорт. И вполне возможно, восемь золотых Олимпийских медалей американского пловца Марка Спитца и большая часть нынешних рекордов темнокожих спринтеров (оцените динамику их спортивных результатов от межсезонья к сезону, «тяжелоатлетическую» мускулатуру!) – из того же анаболического «теста». Но ведь бороться с соперником можно только его оружием! Даже сегодня (а раньше и подавно!) поймать на применении анаболиков «грамотного» спортсмена крайне затруднительно: существуют эффективные методы выведения этих препаратов и их метаболитов из организма спортсмена, а эффект от применения «анабола» держится достаточно долго.

Ранее считалось, что анаболические стероиды – абсолютная прерогатива таких видов спорта как тяжелая и легкая атлетика, гребля и т. п. и не применимы в игровых видах спорта (в хоккее – в том числе). Не исключено, что когда-то так оно и было. Но причина этого не в «нравственной чистоте» «игровиков», а скорее в особенностях их менталитета, в низком образовательном уровне тренеров, работающих в хоккее, футболе, баскетболе, их неспособности и нежелании учиться и перенимать опыт у своих коллег из циклических видов спорта (только здесь эти их недостатки «играют» во благо спортсменам). Сколько раз мне приходилось слышать: «игра – это совсем другое». Можно подумать, что «игровики» подчиняются каким-то своим законам Природы! Тем не менее, мне все же приходилось видеть эффекты использования анаболиков теми же хоккеистами – это впечатляет! Только не подумайте, будто я призываю открыть дорогу «допингу» в игровые виды спорта: он сам уже нашел туда путь. У нас что-то позитивное приходится без какой-либо надежды на успех «проталкивать» десятилетиями, а негатив (ладно бы – однозначно ведущий к положительному результату!) – рано или поздно «липнет» к спорту сам.

В благоприятной для его существования среде малообразованных спортсменов и тренеров бытует миф о том, что для получения высокого спортивного результата достаточно скушать «нужную» таблетку. Подобное мнение регулярно подогревается и журналистами, пишущими о «мускулах из реторты», «лабораторных спортсменах» и проч. К счастью, этот миф не соответствует реальности. Ежу понятно, что, сколько бы и чего бы я не ел, сутками высиживая возле своего компьютера, мне никогда не стать Олимпийским чемпионом. Но до наших «специалистов» от спорта никак не может дойти, что использование любых, даже самых мощных средств восстановления и повышения спортивной работоспособности эффективно лишь при грамотно построенном тренировочном процессе. Более того, введение в процесс подготовки спортсмена средств и методов восстановления и повышения работоспособности делает необходимым внесение корректив в сам тренировочный процесс. И эти коррективы должны быть тем более значительны, чем мощнее используемый арсенал медико-биологической подготовки спортсменов. И ошибки в построении тренировочного процесса (то, что случается сплошь и рядом!), несмотря на праведные и неправедные усилия фармакологов и врачей, в лучшем случае - не приводят к росту спортивного результата, а достаточно часто - способствуют его снижению. Свежий пример – выступление наших пловцов в Афинах. Предвижу: «Ну, опять про «цикликов»!». Нет, это «опять» – о законах Природы, которым подчиняется все живущее на Земле и игнорирование этих законов всегда приводит к плачевным результатам. Но можно и по поводу «игровиков». В игровом сезоне-2004 на моих глазах безграмотный итальянский учитель физкультуры Фабио Фоссати всего за две недели «убил» (очевидно, именно за это его с помпой разрекламировал в одном номере «Московского Комсомольца» спортивный журналист Любимов) женскую баскетбольную команду «Динамо», костяк которой составляли: три американки (две из них – член и кандидат в Олимпийскую сборную США), чешка (член Олимпийской сборной Чехии), сильная югославка и наша гордость – Чемпион Олимпийских Игр Наталья Засульская. В итоге – в «play off» Чемпионата России даже «беззвездная» малобюджетная вологодская «Чеваката» обыграла «динамовок» и в турнирной таблице оказалась строкой

выше. И несложная задача для любителей хоккея: оцените эффективность работы тренеров по отдельным результатам игр Суперлиги сезона 2004/2005, одновременно посчитав число NHL-овских суперпрофессионалов в каждой из команд. Кстати: результат одной из осенних встреч «Авангарда» и «АкБарса» (5:4) в том сезоне я со стопроцентной уверенностью спрогнозировал за сутки до игры, увидев по телевизору короткий репортаж о предигровых тренировках этих команд. Нелишне напомнить, что в тот сезон состав у «АкБарса» был суперзвездный!

Но все-таки вернемся непосредственно к «допингу». Один из аргументов его ярых противников – вред здоровью спортсмена. Считается, что прием тех же гормональных препаратов не просто изменяет в положительную сторону белковый обмен, но одновременно и нарушает гомеостаз – равновесное состояние внутренней среды организма. Но нынешнее общепринятое представление о гомеостазе (автор теории - У. Кэннон), как о некоем стабильно неизменном состоянии – родом аж из XIX века. Сегодня корректнее говорить о гомеорезе – динамическом равновесии – именно так может быть охарактеризовано состояние внутренней среды живого организма. Но тогда следует сделать вывод: изменение внутренней среды организма в рамках им же организмом «дозволенного» не может привести к патологическим изменениям, а напротив, способно в итоге простимулировать отдельные звенья обменных процессов. Именно такой эффект достигается с помощью анаболических стероидов, например, в клинической практике травматологами и хирургами. И очевидно, подобного эффекта можно достичь и у здорового спортсмена. Нужно лишь владеть методикой и не превышать допустимую дозу. Но ведь оба этих правила касаются не только «допинга»! Передозировка обычных витаминов также может привести к подчас необратимым заболеваниям. Запретить спортсменам принимать витамины? Но их недостаток на фоне спортивных нагрузок – прямой путь к болезням. Казалось бы, гормональные препараты и витамины не сравнимы по своей значимости для обеспечения жизнедеятельности организма. Но любой более-менее грамотный специалист по спортивной физиологии найдет с десяток причин, оправдывающих использование тех же «анаболиков» в спортивной практике именно с позиций сохранения здоровья атлетов. Разумеется, речь идет о строго дозированном использовании данной группы препаратов, основанном на объективных физиологических и клинических данных о состоянии спортсмена – то есть фактически по медицинским показаниям. Но это в теории... К сожалению, на практике сплошь и рядом встречается бесконтрольное употребление в том числе «анаболиков», причем даже не спортсменами. Мне приходилось наблюдать бесплодных (при этом - не импотентов!) культуристов-любителей, с помощью совершенно безумных доз стероидов вырастивших огромные мышцы, но одновременно «добившихся» атрофии своих тестикул до размеров средней вишни. Кумир многих бодибилдеров, нынешний губернатор штата Калифорния (не знаю уж, что там творится в его мошонке!) хотя бы сумел хорошо и вовремя «продать» свое тело. Но и ему приходится сегодня расплачиваться за пользование на протяжении всей своей спортивной карьеры гормональными препаратами: атеросклероз коронарных сосудов с неизбежным шунтированием – обязательный исход нарушения обменных процессов в организме вследствие бесконтрольного употребления анаболиков. А вот Бриджит Нильсен, экс-супруга Сильвестра Сталлоне в одном из своих послеразводных интервью прямо сказала о непосредственной связи половой слабости своего бывшего благоверного с постоянным приемом стероидов. Вообще, похоже, что «анаболики» становятся неотъемлемой частью существования американцев! Председатель американского анти-допингового комитета Терри Мадден в своем выступлении перед Сенатом в 2004 году заявил, что многие американцы с детского возраста употребляют анаболические стероиды. По словам Маддена, многие американцы с детства мечтают о спортивной карьере и принимают гормоны, чтобы нарастить мышечную массу. Сенатор Чарльз Грассли сообщил, что среди американских старшеклассников примерно 175 тысяч девушек и 350 тысяч юношей увлекаются стероидами. Согласно имеющимся данным, некоторые подростки начинают принимать гормоны уже с 11 лет. Было заявлено, что неконтролируемый прием гормонов может оказать

пагубное влияние как на физическое, так и на психическое здоровье подростков. Известны случаи самоубийств после прекращения приема таблеток. При этом, по словам Маддена, в США не существует реального контроля за продажей и употреблением стероидов.

Если верить сказанному экс-главой Антидопинговой службы России Николаем Дурмановым, «в США, по их официальной статистике, около миллиона учащихся колледжей являются регулярными потребителями анаболических стероидов» («Московский комсомолец», 27.07.2006), а по объему денежных средств рынок «допинга» сегодня превосходит рынок наркотиков. Уже в открытую говорится о существовании в мире специальных лабораторий, специализирующихся на создании собственно «допинга». Несколько лет назад в прессе промелькнуло сообщение о создании лабораторией BALCO (Bay Area Laboratory Co-Operative) двух «кардинально новых видов допинга» (некие Staff-3 и T3), которые к тому же якобы невозможно обнаружить в организме спортсмена (здесь корректнее было бы сказать, что для этих препаратов пока не разработаны методы их обнаружения). В 2005 году специалистами из WADA «обнаружены» два новых анаболических стероида: тетрагидрогестрилон (THG) и дезоксиметилтестостерон (DMT). Последний препарат представляет собой наиболее сложное вещество, которое до сих пор удавалось обнаружить при помощи исследований. Оно на несколько поколений опережает THG. «THG был модификацией гестринона (женского гормона фертильности), которая получалась простой одношаговой реакцией» - сказала профессор Кристиан Айотт, глава аккредитованной WADA лаборатории в Монреале – «Но этот препарат был создан на уровне сложности, которой мы прежде не видели, мы можем утверждать это поскольку в точности воспроизвели процесс его производства». Вообще следует знать, что разработка, апробация, производство и внедрение любого фармакологического средства стоит огромнейших денег, которые только на «допинговом» рынке «отбить», скорее всего, невозможно (уже хотя бы из-за того, что как только появляется новое средство повышения спортивной работоспособности, антидопинговые лаборатории начинают разработку методов его обнаружения в организме спортсмена). Но можно реально сэкономить, не проводя клинических исследований вновь созданных препаратов на токсичность, не изучая побочных эффектов их действия и их отсроченного влияния на здоровье человека! Видимо, по этому пути и идут лаборатории, занимающиеся созданием непосредственно «допингов». И кстати, по свидетельству Николая Дурманова, через ту же лабораторию BALCO (основатель и руководитель Виктор Конте) «прошло» несколько сотен ведущих спортсменов США, среди которых были олимпийские чемпионы и рекордсмены мира. В частности за минувшие два года дисквалификации подверглись 13 членов сборной США по легкой атлетике, лучший европейский спринтер Дуэйн Чэмберс, несколько игроков Национальной футбольной лиги (все они приобретали в лаборатории BALCO запрещенные препараты). В числе тех, чьи связи с BALCO фактически доказаны, – выдающаяся бегунья Мэрион Джонс, ее муж – экс-рекордсмен мира на стометровке Тим Монтгомери, легендарный бейсболист Бэрри Бондс. Но в большинстве своем «допинги», за исключением ряда наркотических средств (к слову: печально «знаменитый» героин был создан в 20-х годах прошлого столетия поныне здравствующей компанией «Бауер» как средство от насморка) – это самые обычные лекарственные препараты, которые самые обычные врачи назначают самым обычным пациентам. И «допингом» они становятся не только из-за своих специфических свойств или «вредных» качеств, но прежде всего - по воле чиновников МОК и с подачи Всемирного антидопингового агентства. Вообще, следует понимать, что борьба «допинга» и «антидопинга» - высокодоходный бизнес (вот здесь, в самом процессе - действительно огромные деньги!) и вряд ли что-то можно с этим сделать. И если все спортсмены сами вдруг откажутся от применения нынешних «допингов», вместо существующего списка вполне может появиться другой. Совсем недавно уже запрещали кофе. И то, что еще сегодня – средство от перхоти, завтра волею спортивных чиновников и «энтузиастов» WADA вполне может стать причиной очередного допингового скандала.

Тот же г-н Дурманов регулярно «пугает» нас скорым рождением нового вида допинга – «генетического». Знание законов физиологии и спортивных реалий заставляет меня с долей иронии относиться к данному «пророчеству». Попытаюсь объяснить - почему. Один из постулатов современной биологии – постоянство и устойчивость генотипа каждого отдельного организма, обеспечивающее организму нормальное многолетнее функционирование и жизнеспособность. Генотип каждого организма закладывается при его зачатии и не меняется в течение всей жизни организма. Собственно только в момент зачатия (ну может быть еще какой-то очень короткий период развития зародыша) и возможно изменение структуры генома будущего организма. Допустим, кто-либо когда-нибудь решится на подобное с целью создания суперспортсмена. Но, генотип живого организма обуславливает всего лишь возможности, которые организмом могут быть реализованы в случае его «правильного» развития. Применительно к спорту «правильное развитие» возможно лишь в случае применения методики подготовки спортсмена, ведущей к полной реализации его генетического потенциала применительно к избранному виду спорта. Но как раз методиками подготовки высококвалифицированных спортсменов наши тренеры не владеют (это не я сказал, это – слова председателя Федерального Агентства по физической культуре и спорту Вячеслава Фетисова). А потому, мало того, что изменение генотипа - процедура дорогостоящая, она еще и абсолютно не гарантирует конечного ожидаемого результата! Булгаковский профессор Преображенский из «Собачьего сердца» в итоге всех своих экспериментов пришел к выводу: «Объясните мне, пожалуйста, зачем нужно искусственно фабриковать Спиноз, когда любая баба может его родить когда угодно!.. Ведь родила же в Холмогорах мадам Ломоносова этого своего знаменитого. ...Человечество само заботится об этом и, в эволюционном порядке каждый год упорно выделяя из массы всякой мрази, создает десятками выдающихся гениев, украшающих земной шар».

Что действительно в будущем может быть использовано в спорте высших достижений, так это уже упоминавшееся в настоящей книге ранее и в других моих публикациях свойство функциональности генома. Умные исследователи рано или поздно пойдут по пути поиска возможностей управления функциями генома с целью получения конкретных требуемых в каждом отдельном случае результатов и, главное - без изменения и повреждения его структуры.

А еще генетика могла бы помочь тренерам в раннем отборе детей, способных достичь высоких результатов в том или ином виде спорта. Однако проводить такой «генетический» отбор имело бы смысл при условии, что потом этих детей на протяжении многих лет будут готовить грамотные специалисты, которые хотя бы не «угробят» их талант безграмотной «пахотой». Впрочем, спортивной селекцией можно и нужно заниматься и без помощи генетиков – когда-то это было... Но сегодня большинство тех же «детских» хоккейных тренеров обращают внимание не на игровые и двигательные способности детей, а в большей степени и прежде всего - на размеры кошельков родителей, приведших к ним свои чада.

Так что, может быть, и не стоит ожидать в ближайшее время появления искусственно созданных «монстров» обладающих совершенным спортивным генотипом. И все же! Тот же Дурманов уже объявил о появлении первого генетического допинга. Это знакомый всем эритропоэтин, «но гены эритропоэтина вставлены в искусственный аденовирус, организм инфицируется, и этот ген начинает работать, производя дополнительный эритропоэтин в организме. Пока нет никакой идеи, как это обнаруживать на допингконтроле. По нашим данным, одна инъекция такого допинга стоит 4700 долларов». И якобы «... на подходе суровый генный допинг. Это вирус с геном гормона фактора роста, стимулирующего рост кровеносных сосудов. ... Его уже применяют в США при лечении переломов и травм суставов у баскетболистов и хоккеистов, но не исключено, что препарат будет задействован как допинг» (Н. Иванов, журнал «Легкая Атлетика» № 12 / 2002). Из той же серии - информация, обнаруженная мной в интернете: «В ходе экспериментов над мышами, проведенных в американском Институте биологических исследований (Сан-Диего, штат Калифорния), группе ученых под руководством Рональда Эванса удалось получить

генетически модифицированных грызунов, обладающих фантастической выносливостью и мышечной силой. Как утверждает д-р Эванс, новый выводок - это «мышь-марафонец», в ходе испытаний на специальном беговом тренажере они почти вдвое превзошли своих обычных собратьев как при тестировании на время, так и на расстояние. Если среднестатистические мыши до полного физического истощения способны намотать 900 м или продержаться в непрерывном движении около полутора часов, то у супергрызунов Эванса бегового запала хватало на два с половиной часа и преодолевали они при этом 1,8 км. Виновник такой прибавки физических сил у грызунов - видоизменение одного-единственного мышечного гена, точнее, искусственная стимуляция активности специфического белка-промотора PPARdelta, непосредственно отвечающего за рост мышечных тканей и одновременно эффективно сжигающего жировые излишки».

А еще, по словам Дурманова, в спорт активно внедряются в качестве допинга психотропные пептиды и он считает это одним из «самых перспективных направлений». Их эффект на спортсмена - усиление или, наоборот, ослабление агрессивности, увеличение мотивации, легкая эйфория или сильная возбудимость. Разработан и другой вид пептидов. Они живут буквально несколько секунд в крови и вносятся в организм в виде спрея в нос, потом распадаются, включая целый каскад реакций, способствующих росту силы и выносливости. Так выработка в организме фактора роста увеличивается сразу на 30-40%.

Неожиданным для многих (в том числе - для меня) и достаточно сенсационным оказалось выступление за легализацию и разрешение «допинга» в недавнем прошлом - великолепной прыгуньи в длину, а ныне спортивной журналистки и просто очаровательной женщины Иоланды Чен. К сожалению, мне так и не удалось услышать из ее уст весомых аргументов в защиту высказанного ею мнения... Можно предположить, что к подобному «демаршу» г-жу Чен подтолкнуло знание истинного положения дел в спорте высших достижений. Чтобы раскрыть сказанное, сошлюсь на выдержки из обнаруженной мной в интернете статьи Владимира Маевского «Допинг – без привилегий»: «...не опровергнуты сведения о том, что на прошлой Олимпиаде в Атланте были скрыты положительные результаты допинг-проб у 18 выдающихся атлетов, дисквалификация которых привела бы к непредсказуемым последствиям в мировом спорте. Существуют и вполне обоснованные предположения, что от 60 до 80 процентов участников последних Олимпиад пользовались запрещенными средствами стимуляции или транквилизации... Во всех бывших когда-либо скандалах с обнаружением допинга всегда был очень незначительный процент американцев и разоблачение незадолго до Игр в Сиднее чемпиона мира по толканию ядра Си Джей Хантера стало первым за довольно длительный период времени наказанием представителя США. Правда, можно вспомнить, что уже более года находится под угрозой пожизненной дисквалификации мировой рекордсмен в толкании ядра и чемпион Атланты Ренди Барнс. Похоже, что ему, в конце концов, зачтут отбытый им двухлетний срок и на этом все кончится. ... В ходе Игр в Сиднее одна из австралийских газет опубликовала сведения о том, что только в 1999 году положительные тесты на допинг были выявлены у 270 американских спортсменов, но только десять из них были дисквалифицированы. В статье говорилось, что из документов Олимпийского комитета США видно, что за этот период было 29 случаев применения анаболиков или стероидов, еще в 158 случаях применялись стимуляторы и 20 случаев попадают в категорию использования «других» запрещенных препаратов. Руководитель медицинского комитета МОК со дня его создания бельгийский принц Александр де Мерод вспомнил, что США скрыли пять случаев применения допинга спортсменами своей страны еще перед Играми 1988 года в Сеуле». И, возвращаясь к Иоланде Чен - прямо таки напрашивается вопрос: а пользовалась ли она сама запрещенными фармакологическими средствами в своей спортивной жизни? Может быть, ответ на этот вопрос стоит искать в неожиданном признании Николая Дурманова в его интервью газете «Московский комсомолец» от 27.07.2006: «...Лет 10 или 15 назад ... все антидопинговые службы занимались тем, что ловили чужих и отмазывали своих».

Наблюдая за многолетней антидопинговой «войной», неизбежно приходишь к выводу, что заинтересованных в реальной победе над «допингом» среди тех, кто на словах ратует за чистоту спорта – единицы. И всех гораздо больше интересует сам процесс борьбы, поскольку именно он приносит барыши тем, кто в нем участвует. А, следовательно, «допинг» был, есть и будет - во «благо» всем, кто делает на нем деньги...

IX. КАКОЙ РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ?

Один из злободневных вопросов современного хоккея на всех его уровнях - от детско-юношеского до профессионального – рост игроков. Равняясь исключительно на NHL и во всем пытаюсь подстроиться под «внешние» стандарты этой лиги, нынешнее поколение хоккейных тренеров «вздернуло» значимость отдельных антропометрических показателей хоккеистов до непомерных высот.

С первого появления ребенка на льду тренеры придирчиво оценивают габариты приведших его родителей в надежде предугадать, насколько «большим» вырастет их отпрыск. Уже на начальных этапах подготовки юных хоккеистов отношение спортивных педагогов к крупногабаритным детям, как правило, более лояльно, чем к преобладающей в детских командах «мелочи». По достижении мальчишками 11-12-летнего возраста, прежде всего, в командах СДЮШОР начинается «отсеивание» детей, значительно уступающих своим сверстникам по росту-весовым кондициям. Как правило, таким детям рекомендуется поиграть в командах низшей группы, подрасти, набрать мышечной массы. К 13-14-летним хоккеистам требования ужесточаются еще больше: отдельные тренеры просто отчисляют из команды детей, рост которых меньше некоего установленного школой (или самим тренером?) предела (мне известна величина 170 см). Тренеры даже приводят в защиту своих действий логичные на первый взгляд доводы. Вот только, если следовать этой логике, и Бобби Орт, рост которого в 14 лет составлял всего 165 см, должен был быть «отчисленным» из хоккея.

Если до достижения низкорослыми хоккеистами 11-12-летнего возраста их родителей всего лишь беспокоит эта особенность развития их чад, то в момент отчисления детей из команды по причине недобора роста (вес почему-то практически никого не беспокоит – считается, что «мясо нарастет»!) это беспокойство в тот же миг достигает своего апогея и только с этого момента наиболее энергичные родители начинают предпринимать «героические», но далеко не всегда оправданные усилия по экстренному «вращиванию» своих недорослей...

Очевидно, результат подобной тренерской «селекции» неминуемо должен был бы сказаться, прежде всего, на антропометрических показателях игроков Суперлиги – основного потребителя «продукции» детско-юношеских хоккейных школ России. Воспользовавшись данными о росту-весовых характеристиках хоккеистов из заявочного листа, опубликованного в одном из сентябрьских номеров газеты «Спорт-Экспресс» (2005 год), я просчитал средние величины роста и веса заявленных клубами игроков, параллельно выделив «крайние» антропометрические показатели (таблица «6»).

Согласно полученным расчетам, «средний» вратарь хоккейной российской Суперлиги имеет рост около 182 см и весит чуть больше 83 кг. Реально же вратарь вполне может быть относительно невысоким (168 см), или же очень высоким (199 см), а весить вратарь в зависимости от роста и особенностей телосложения может и 67 кг, и 113 кг.

«Средний» защитник Суперлиги имеет рост около 185 см и весит порядка 89 кг. Крайние показатели в группе защитников: рост – 168 см и 202 см; вес – 64 кг и 115 кг.

«Средний» нападающий Суперлиги несколько уступает «среднему» защитнику в росте (примерно 182 см) и весе (85 кг). Минимальные и максимальные показатели роста нападающих российской Суперлиги составили соответственно 166 см и 200 см, те же показатели веса – 65 кг и 107 кг.

Мне показалось также интересным сравнить средние командные росто-весовые показатели полевых игроков Суперлиги (рисунки «17», «18»).

Эти диаграммы в некоторой степени отражают взгляды наставников и руководства команд на характер современного хоккея и пути его развития. Очевидно, более глубокий анализ усредненных и частных антропометрических данных в сравнении с успешностью выступления команд и отдельных игроков в Чемпионате России позволил бы увидеть и оценить целый ряд как позитивных, так и негативных тенденций в отечественном хоккее.

Рост и масса тела здорового человека определенным образом взаимосвязаны. Зафиксированы многочисленные попытки создания формул для вычисления «идеальной» массы тела индивидуума в зависимости от его роста. Но ни одна из этих формул не охватывает всех особенностей строения человеческого тела, а потому любая из них лишь с определенной долей допуска применима для вычисления желаемого веса «обычного» человека и чаще всего абсолютно неприемлема для работы со спортсменами. Однако некоторая информация об особенностях строения тела человека может быть получена с использованием элементарных вычислений. В обиходе для оценки степени соразмерности роста и веса издавна используется формула «показатель веса в килограммах минус рост в сантиметрах, из которого вычтена цифра 100». Мне показалось любопытным хотя бы с помощью этой «ненаучной» формулы оценить среднegrupповое росто-весовое соотношение у игроков отечественной хоккейной Суперлиги (таблица «7»). Как видно из данных, представленных в таблице, «средний» игрок Суперлиги любого игрового амплуа достаточно «упитан». Плюсовая или даже нулевая «росто-весовая разница» могла бы свидетельствовать об избыточности веса обычного, нетренирующегося человека. Антропометрический «идеал» спортсмена всегда отличен от «общепринятого идеала» и определяется требованиями, предъявляемыми к спортсменам тем или иным видом спорта.

Оценка «росто-весовой разницы» игроков Суперлиги (спортсменов, поднявшихся к вершинам хоккейного мастерства) интересна еще и тем, что в детско-юношеских хоккейных школах у подавляющей части юных игроков этот показатель находится в пределах «-8»-«-12». Столь существенная отрицательная «росто-весовая разница» заставляет думать о дефиците мышечной массы у юных хоккеистов, который может быть вызван чрезмерными истощающими тренировочными нагрузками на фоне хронического недовосстановления и недостаточного питания. Хотя справедливости ради следует упомянуть и о том, что сегодня не редкость – отдельные юные хоккеисты с большой положительной (до «+20») «росто-весовой разницей».

Можно было бы предположить, что общие среднegrupповые антропометрические показатели хоккеистов российской Суперлиги – «идеальные модели» игроков различных амплуа сезона 2005-2006. Но при этом высокая вариабельность росто-весовых показателей игроков Суперлиги доказывает, что хоккей – игра более демократичная, чем это себе представляют очень многие нынешние тренеры и играть на высшем уровне может хоккеист с любыми антропометрическими данными. Единственный критерий, по которому может и должна осуществляться селекция на любом уровне – мастерство хоккеиста. Но мастерство хоккеиста – это всегда результат многолетней, кропотливой работы как минимум двух человек: игрока и тренера (и, прежде всего, – детского тренера!). Увы, сегодня процесс подготовки тех же юных хоккеистов проводится по принципу «кто выплывет сам». И «выплывают» зачастую не те, кто реально талантливее (при этом сам по себе талант – не путевка в команду мастеров: его еще нужно развить в процессе обучения игре в хоккей), а те, кто в силу особенностей своего развития на какой-то момент оказался крупнее и сильнее физически. Таким образом, случается, тренеры сами «выдавливают» из детских команд талантливых мальчишек. Думаю, тот же Валерий Харламов (как, впрочем, и многие другие наши великие хоккеисты) вполне мог быть отчислен из хоккейной школы из-за своих физических кондиций, если бы в те времена детские тренеры пользовались нынешними критериями отбора. Скептикам напомним: Харламова, только что выпустившегося из школы ЦСКА, Анатолий Тарасов назвал «коньком-горбунком» – настолько его не впечатлили

физические данные молодого хоккеиста (рост - 174 см, вес – 72 кг) – и «сослал» в Чебаркуль. Не только Харламов, но и многие наши великие хоккеисты (Вячеслав Старшинов, Александр Мальцев, Вячеслав Анисимов и др.), побеждавшие, в том числе, канадцев были отнюдь не богатырского сложения! Рост одного из величайших канадских хоккеистов Бобби Халла – 176 см! И первая русская звезда NHL Павел Буре по росту прилично не дотягивает до нынешнего «среднего» нападающего Суперлиги. И в той же NHL сегодня хватает игроков (в том числе – легионеров, требования к которым всегда гораздо выше, чем к «местным») с «неподходящими» антропометрическими данными. Мне довелось быть свидетелем того, как хоккейные родители «терзали» вопросами «выращивания» своих чад одного из героев канадской Суперсерии-76 Владимира Репнева – невысокого и худощавого.

Тем не менее, проблема роста хоккеистов, неважно, реальна она или надуманна – существует. Существует, потому что из-за «недостатка» роста отчисляют мальчишек из СДЮШОР, лишая их самой мечты играть в большой хоккей. Существует, потому что уже состоявшимся, но низкорослым хоккеистам некоторые тренеры отказывают даже в возможности элементарного «показа» в команде мастеров, с порога раздевалки отправляя их «подрости».

Но прежде чем наметить пути решения данной проблемы, следует хотя бы в общих чертах рассмотреть физиологические механизмы роста «обыкновенного» человеческого организма. И хотя современная физиология, в последние несколько десятилетий углубившаяся в частности и пренебрегающая изучением целостного, не преуспела в раскрытии тайн развития и роста организма, даже то, что на сегодняшний день известно, дает возможности для управления этими процессами. Необходимо лишь знать реально действующие законы природы и следовать им – этот постулат я пытаюсь провести красной нитью через все свои публикации.

Согласно общепринятому мнению, рост человека определяется исключительно наследственными факторами. Поэтому тренеры, страдающие хоккейной гигантоманией, пытаясь спрогнозировать рост своих подопечных, прежде всего, смотрят на рост родителей юных хоккеистов. Но законы генетики, как и все законы природы, не столь примитивны: высокорослые люди могут являться родителями низкорослых детей и - наоборот. И у одних и тех же родителей разные дети могут обладать различными антропометрическими данными. Например, Александр Овечкин (его рост около 190 см) гораздо выше своего брата Михаила. Генетическая обусловленность возможной длины тела индивидуума, вне всякого сомнения, играет ключевую роль в достижении данным индивидуумом тех или иных антропометрических показателей. Но именно: «обусловленность» и «возможность». К сожалению, современные исследования в области генетики (в том числе и удостоенные Нобелевской премии) носят в большей степени «описательно-анатомический» характер с попытками жестко «привязать» гены к конкретным функциям. Механизмы и – главное – общие принципы функционирования генома, как и общие принципы функционирования живого организма современному ученому миру мало того, что неведомы – увы, по непонятным причинам малоинтересны. Была проигнорирована абсолютным научным большинством и гипотеза о функциональной изменчивости генома [С. Е. Павлов, 2000, 2003], раскрывающая системные принципы функционирования гена. Один из выводов, сделанный на основании этой гипотезы, гласит: само по себе наличие некоего специфического структурного образования в геноме не является гарантией постоянного и эффективного функционирования этого образования. Соответственно: сам по себе генотип индивидуума не обеспечивает его стопроцентную реализацию в фенотипе и, в том числе, наличие у индивидуума гена высокорослости не является абсолютной гарантией того, что данный индивидуум в своем развитии достигнет predeterminedных имеющимся у него геномом размеров. В частности, в одной из прошлогодних телепередач было рассказано о маленьких лошадях. По генотипу это - обычные лошади, а причина их низкорослости состоит в том, что их предки на протяжении нескольких поколений использовались на

тяжелых работах в шахтах. Не правда ли, навевает некие ассоциации с современным хоккеем? Впрочем, к лошадям я еще вернусь...

В представлении непрофессионалов, которых по какой-либо причине волнуют проблемы роста, длина тела определяется генотипом и напрямую зависит от уровня содержания в крови и тканях индивидуума гормона роста (соматотропина). Подобно всем другим гипофизарным гормонам, соматотропин секретируется эпизодически каждые 20-30 минут. Однако сам уровень гормона роста в плазме крови подвержен значительным изменениям, прежде всего - в связи с изменениями функциональных состояний организма. Даже у нерастущих взрослых людей имеет место отчетливое повышение уровня гормона роста на ранних стадиях глубокого (медленноволнового) сна, после воздействия пирогенов и в связи с травмой, после мышечных упражнений умеренного объема и интенсивности, при гипогликемии, после введения аргинина и проч. Наиболее специфический эффект соматотропина – стимуляция роста хряща – связан с повышенным поглощением SO_4 и включением его в хондроитинсульфат, с усиленным поглощением аминокислот и включением их в белок и, наконец, с увеличением числа митозов и делением клеток.

Но, к сожалению, как всегда, когда дело касается практики, все далеко не так просто. Некогда один из сотрудников НИИ Эндокринологии РАМН поведал мне об успехах японских ученых, якобы заметно «удлинивших» при помощи гормона роста современное поколение японцев. Однако знание законов физиологии заставляет меня в большей степени верить мнению специалистов, считающих, что «почти никогда воздействие гормона в тканях не зависит от одной концентрации, но имеют место закономерности более сложного характера» [В. Шрайбер, 1987]. И хотя тот же автор пишет о том, что «концентрация гормона в крови является основным фактором, зависящим от скорости секреции гормона из железы в кровь и скорости удаления гормона из крови», им же указывается: а) «реакция организма на гормон ... находится в обратной пропорциональности к предшествующей концентрации гормона в организме (принцип Коллина)»; б) «биологическая эффективность гормонов, как правило, обусловлена их присутствием в свободной, несвязанной форме и связь с плазматическими протеинами действует как инактивация...»; в) «гормоны в крови могут быть инактивированы специфическими антителами»; г) «в ряде случаев гормоны ... действуют как индукторы энзимов, которые их деградируют»; д) «...результатирующий эффект в тканях ... зависит от существования и воздействия антагонистических гормонов»; е) «...тканевые метаболиты могут быть активны по отношению к гормональной активности»; ж) «присутствие рецепторов в тканях является основным условием воздействия гормона». Кроме того, нужно знать, что простое уравнение «один гормон = одно воздействие» недействительно: один гормон может действовать несколькими разными механизмами. У ряда гормонов можно различить быстрое (метаболическое) и медленное (ростовое) воздействия [Tata, 1975]. Так гормон роста вызывает в печени и в мышцах быстрый липолиз и транспорт аминокислот, но гораздо медленнее – неспецифическое повышение образования всех протеинов.

Увы, и это далеко не все сложности, связанные с механизмами физиологического роста организма. Еще в 1957 году в опытах Salmon и Daughday было показано, что очищенный гормон роста не стимулирует включение $^{35}\text{SO}_4$ в хондроитинсульфат хрящевой ткани *in vitro*. Эти опыты явились основой для постулирования существования соматотропин-зависимого «сульфирующего фактора», который позднее получил название «соматомедин». Сегодня известно, что в крови присутствует не менее трех различных соматомединов, но наиболее подробно изучен соматомедин С – пептид, состоящий из 63 аминокислот. Считается, что он синтезируется печенью и циркулирует в крови в связанной с сывороточными белками форме. К биологическим эффектам соматомединов в хрящевой ткани относятся следующие: 1) стимуляция включения SO_4 в протеогликаны; 2) стимуляция включения тимидина в ДНК; 3) стимуляция синтеза РНК; 4) стимуляция синтеза белка. Крайне интересные с практической точки зрения факты: при белковом голодании (квашиоркор) уровни гормона роста в плазме повышены, а содержание соматомедина

снижено; у людей с заболеванием «карликовость Ларона» высокие уровни гормона роста в плазме наблюдаются на фоне низкого содержания соматомедина. Таким образом, ростовая активность гормона роста опосредуется соматомединами. Сам гормон роста непосредственно влияет лишь на транспорт аминокислот и липолиз. Кроме того, следует упомянуть, что соматомедин С, выработка которого стимулируется гормоном роста, является непосредственным и опосредованным (стимулирует секрецию соматостатина, тормозящего ростовые факторы) ингибитором для гормона роста.

На самом деле механизмы роста организма не так сложны, как это представлено выше – они намного сложнее! Следует понимать, что сама по себе высокая концентрация гормона роста в крови может не приводить к увеличению длины тела по очень многим причинам, среди которых основными мне видятся: «неблагоприятный» для высокорослости генотип; состояние ростовых зон костной системы; недостаточное или несбалансированное питание; неблагоприятные условия существования организма; функциональная или патологическая неготовность механизмов роста и тканей-«мишеней» к адекватному восприятию действия гормональных факторов.

С генотипом все относительно ясно – он определяет возможности (границы) роста, он функционален, и его функциональность находится в определенной зависимости от характера жизнедеятельности, состояния и среды обитания (в самом широком понимании этого термина) организма. Реализация генотипа порой зависит от достаточно неожиданных факторов. Так замечено, что чем дальше (в географическом смысле) друг от друга родились родители, тем больше у их потомства шанс стать высокорослыми.

Возможности роста организма в различные периоды его развития зависят от состояния ростовых зон костной системы организма. «Закрытие» ростовых зон предопределяет невозможность дальнейшего увеличения длины тела человека. Кроме того, тренеру следует знать, что у детей с ранним развитием (акселератов) ростовые зоны закрываются раньше, чем у ретардантов (детей с поздним развитием). Акселераты опережают своих сверстников в физическом развитии, демонстрируют лучшие спортивные результаты в раннем возрасте, но они же раньше останавливаются в развитии (и сам период развития у них короче), что в большинстве случаев обуславливает раннее торможение и раннюю остановку роста спортивных результатов. Для детских тренеров, работающих на сегодняшний результат (таких сегодня в отечественном хоккее абсолютное большинство), каждый акселерат – находка. Тренер же, работающий на перспективу, в большей степени должен быть заинтересован в учениках-ретардантах, которых при профессиональном к ним отношении в силу хотя бы только физиологических причин можно научить большому.

Для роста организму необходим «строительный материал». Единственный способ получения этого «материала» – питание. Но полноценное питание спортсмена – это не простое набивание желудка абы чем. Питание должно обеспечивать «субстратами» все специфические функции организма (включая функцию роста), полностью удовлетворяя его насущные потребности. Питание растущего организма можно сравнить с материальным обеспечением строительства кирпичного дома: недостаток кирпича (или даже кирпича необходимого качества), отсутствие цемента нужной марки, нехватка воды и проч. – и дом либо не будет построен вовсе, либо начнет разваливаться еще до окончания строительства. Качественный и количественный недостаток не только основных (белки, жиры, углеводы), но и дополнительных (витамины, минералы и проч.) компонентов питания способен стать непреодолимым препятствием для реализации организмом не только его ростового, но и двигательного потенциала. К сожалению, характер питания подавляющей части нынешних юных хоккеистов (причем именно в период их наиболее активного роста!) абсолютно безобразен. А потому юные хоккеисты с дефицитом функциональной массы тела (костно-мышечная масса, обеспечивающая хоккеисту эффективные действия на льду в соответствии с возрастными требованиями современного хоккея) – широко распространенное ныне явление. В связи с этим – позволю себе каламбур! – «без питания нет катания». Но если строительного материала не хватает для обеспечения мышечной деятельности, то

естественно, его не будет хватать и для обеспечения функции роста. Многолетние наблюдения позволили мне выявить интересную закономерность: значительной прибавке роста всегда предшествует значительный устойчивый прирост веса индивидуума.

Правда, наш организм устроен так хитро, что при необходимости обеспечения какой-либо из своих приоритетных функций и в случае недостатка тех же пластических ресурсов, он в состоянии «позаимствовать» эти ресурсы у самого себя («обкрадывая» собственные органы и, прежде всего, - печень, почки, мышцы). В этом случае генетическая программа высокорослости обеспечивается за счет неизбежного нарушения (иногда – до крайних, патологических пределов) структуры и функции этих органов. А эти нарушения, в свою очередь, могут явиться абсолютным препятствием для достижения высоких спортивных результатов.

Генетический потенциал организма (в том числе – ростовой потенциал) в состоянии полностью реализоваться лишь в благоприятных условиях. Целостную совокупность условий жизни индивидуума в физиологии принято называть условиями среды обитания. Принято выделять климатогеографические, социальные и множество прочих условий Среды (сюда же можно отнести и вопрос питания), но следует понять, что любой организм всегда существует в целостном комплексе условий (каждое из которых, конечно же, оказывает свое собственное позитивное или негативное влияние на организм) и всегда воспринимает весь комплекс условий своего существования целиком. Это один из постулатов современной системной физиологии, по каким-то причинам недоступный пониманию нынешних ученых и практиков от физиологии, медицины, спортивной педагогики и проч. Выделение и вычленение одного или даже нескольких условий Среды существования организма и возведение их в главную превосходную степень столь же некорректно, как попытка составить впечатление о целом музыкальном произведении по одной или нескольким нотам. Однако здесь я позволю себе сделать это, дабы сконцентрировать внимание читателя на крайне важном моменте, оказывающем огромное влияние на реализацию генетической программы роста организма, а именно – на тренировочных нагрузках. Напомню (в который уже раз!), что единственная и основная цель спортивных тренировок – повышение специальной тренированности каждого конкретного спортсмена и его спортивных результатов. Конечно, хоккей – командная игра. Но команда – это совокупность индивидуальностей, усилия которых направлены на достижение единой цели. Любое другое прочтение слова «команда», в котором понятия «личность» и «индивидуальность» отсутствуют – бессмысленно. А потому, что бы там ни говорили многочисленные «специалисты» - индивидуальный подход должен превалировать даже в подготовке хоккеистов!

Но вернемся к повышению тренированности. Подавляющее число нынешних хоккейных тренеров (равно как и «ученых», подвизающихся на ниве спортивной педагогики) наивно считают, что между объемами выполненной спортсменом тренировочной работы и ростом тренированности существует прямая линейная зависимость. Вынужден их разочаровать! Даже если говоря об одиночном тренировочном занятии, в крайне упрощенном виде представить эффективность тренирующего действия на организм его суммарной нагрузки в виде графической кривой, выполненной в двухмерной плоскости, мы получим перевернутую, неправильную, деформированную в крайних значениях букву «U» (рисунок «19»), свидетельствующую о следующем: слишком малые нагрузки не приводят к росту тренированности; чрезмерные нагрузки приводят к снижению уровня тренированности; к желаемому росту тренированности способны привести лишь оптимальные тренировочные нагрузки.

Еще раз уточню: «суммарный объем нагрузки» - это не «отработанные» минуты, километры, килограммы! Это индивидуальная реакция организма на тренировку, которая может оцениваться субъективно - спортсменом и тренером и объективно – с использованием специальных методов исследования. К слову: по мнению одного из ведущих преподавателей кафедры хоккея РГУФК Алексея Давыдова, многие годы работающего с хоккеистами разных

возрастов, именно «оптимизация тренировочного процесса – одна из основных проблем подготовки хоккеистов». И этот оптимум определяется не желанием тренера «впихнуть» в своих воспитанников некий «виртуальный» объем тренировочной работы, а сегодняшней способностью хоккеистов освоить тот или иной уровень тренировочных нагрузок. Уточню: «освоить» – не значит «выполнить»! Можно набить желудок едой «под завязку», но лишь часть ее может быть переварена и усвоена организмом, а остатки приведут к несварению и отравлению организма. То же самое происходит и с тренировочной работой.

Освоение организмом тренировочной нагрузки – это его «правильное» восприятие данной нагрузки, отражающееся в запуске компенсаторных и суперкомпенсаторных физиологических механизмов, которые по истечении фазы восстановления обеспечивают рост специальной тренированности спортсмена. Наконец-то мне удалось вставить в текст слово «восстановление», после чего я имею право «выдать на гора» универсальный для всей спортивной педагогики постулат: «Повышение специальной тренированности спортсмена может быть обеспечено только полноценным восстановлением организма данного спортсмена после адекватной его возможностям, грамотно спланированной и тщательно выполненной тренировочной работы». Нет восстановления – нет повышения тренированности! И уже непосредственно к теме разговора: работа в режиме хронического недовосстановления тормозит, в том числе, и рост организма. Истошающая работа нарушает функциональные способности генетического аппарата, что может сказываться даже на последующих поколениях: вспомним вышеупомянутый тезис о функциональности генома и «маленькую лошадь», обладающую генотипом нормальной лошади, но неспособной вырасти.

Родители десятилетнего спартаковского хоккеиста рассказали мне, как их сын, из-за жесточайшей ангины, на месяц оставшись без тренировок, «вытянулся» на 10 см.

Тренер СДЮШОР «ЦСКА» Юрий Чебарин в одном из своих интервью газете «Советский спорт» рассказывает об одном из своих воспитанников Игоре Жукове: «...В юношескую сборную СССР входил в 14 лет. И голова, и руки – все отличное было, а в росте отставал от сверстников. Потом, в пятнадцать – раз, и пропал! Я так и понял – затолкали парня. После армии встречаю его – 1 м 90 см! ... Начни расти чуть пораньше – наверняка стал бы мастером!». И пожалел, что парню «не хватило характера», что он «не дотерпел»! Уж не знаю, каковы были истинные причины ухода Игоря Жукова из хоккея, но... Во-первых, хорошего игрока не затолкаешь (пример: далеко не богатырь, но какой игрок! - Сергей Шаломай, много лет успешно игравший в Суперлиге; или Михаил Анисин – сын великого Анисина – которым сегодня восхищаются, в том числе - и скептики, не верившие что из, мягко говоря, «негабаритного» мальчишки выйдет хоккейный мастер). Во-вторых, не исключено, что из-за роста мальчика и «ушли» (и не кто иной, как тренер!). В-третьих, далеко не факт, что парень вырос бы, если бы остался в хоккее, поскольку, неизбежно пытаясь компенсировать низкорослость, вынужден был бы пахать втрое!

Похожий случай (только с удачным исходом) описан в интервью с журналистом газеты «СпортЭкспресс» подающего надежды футболиста ФК «Спартак» (Нальчик) Гогуа: «...Решил в 16 лет завязать ... Если честно, был очень маленького роста. Метр пятьдесят. Сил бороться с соперниками не хватало. Но какое-то время спустя в моей жизни появился человек, который вернул уверенность в себе. После почти трех лет простоя (мне исполнилось 19) динамовский тренер Джамал Чимакадзе, узнав, что не играю, приехал ко мне домой, стал убеждать вернуться. Я в ответ: как смогу, с моей-то комплекцией? Потерпи немного, продолжал объяснять он, вернись к тренировкам и - все у тебя получится. ... Стал тренироваться и вдруг внезапно стал расти. Хоть и сейчас всего 174 сантиметра, но все же... Занятия под руководством Чимакадзе, быть может, сказались...». Очевидно в данном случае умеренные (а другими после длительного перерыва они не могли быть!) физические нагрузки явились катализатором роста.

Еще о лошадях. Мне довелось общаться с тренерами, занимающимися подготовкой лошадей к ипподромным бегам. Так вот они больше всего боятся «перегрузить» лошадь и

тем самым испортить ее раз и навсегда. Оно и понятно: хорошая лошадь стоит огромных денег. А хоккеисты, тем более юные, не стоят ничего...

Специфические свойства гормонов (в том числе – гормона роста) реализуются опосредовано – через рецепторный аппарат клеток и тканей. Но, как и любая структура организма, этот аппарат функционален. Скорее всего, он напрямую зависит, во-первых – от функции генома, во-вторых – от состояния внутренней среды организма, отражающей в своих реакциях весь комплекс условий среды обитания организма. В зависимости от этих «внешних» и «внутренних» условий рецепторный аппарат может быть готов или не готов к восприятию специфического гормона. Речь здесь идет не о патологических состояниях, описываемых в руководствах по медицинской эндокринологии, а о функциональных состояниях тканей, развитие и рост которых идет в соответствии с индивидуальной для каждого организма генетической программой. И вот здесь на нормальное течение процесса могут оказывать негативное влияние огромное число факторов.

Мы уже говорили о чрезмерных тренировочных нагрузках, но следует вспомнить и о противоречащих КЗОТу (!) учебных нагрузках в обычных общеобразовательных школах (я здесь даже упоминать не хочу о многочисленных спецшколах и гимназиях): 6-8 уроков (читай – часов) ежедневно, плюс положенных 3-4 часа – на домашние задания. В сумме – 9-12 часов в сутки напряженной работы. Следовало бы самих дядь и тетя из Минобраза хотя бы на месячишко отправить в школу (боюсь, потом их пришлось бы долго лечить). Дети, занимающиеся спортом, находятся в еще более сложных условиях. Юные хоккеисты в дни тренировок (в среднем, 4-5 раз в неделю) только «на хоккей» тратят до 4,5-5 часов (в зависимости от удаленности катка от места жительства – дорога в оба конца, переодевания до и после тренировки и сама тренировка). В результате – «учеба плюс тренировки» – 13,5-17 часов в сутки тяжелой работы. Результат таких нагрузок – ответные реакция организма либо в виде хронического стресса (тут организму уже не до роста), либо в виде переключения всех его функций (включая функцию роста) в режим ожидания лучших времен. Если они когда-нибудь наступят...

И, наконец, выраженное негативное влияние на рост юных хоккеистов оказывают хронические инфекции, которые при должном обследовании могут быть обнаружены у 3/4 всех занимающихся хоккеем. Любое (неважно – остро- или вялотекущее) инфекционное заболевание сопровождается более или менее выраженной интоксикацией, которая в свою очередь оказывает негативное влияние на все функции организма. Тренировки и игры в таком состоянии (явление в детском хоккее настолько частое, что я уже устал об этом писать!) – еще больше угнетают, в том числе, – и рост организма.

С практической точки зрения было бы интересно обнаружение «внешних» маркеров высокорослости у человека, если, конечно, таковые имеются. Увы, сегодня прогнозирование ростовых показателей, которые будут достигнуты тем или иным индивидуумом в процессе своего развития – дело неблагоприятное. Хотя попытки разработать способы прогнозирования роста индивидуума зафиксированы. В частности, заведующий проблемной лабораторией РГУФК В. Селуянов предлагает рассчитывать будущий рост ребенка, основываясь на длине его стопы в возрасте 11-12 лет. Им же предложена формула для расчета будущего роста. Я специально не привожу здесь эту формулу, дабы одних читателей не расстраивать, а других не вводить во искушение: поверьте на слово – она не работает. Не работает она, прежде всего, потому, что ее автор элементарно незнаком с законами развития человеческого организма – в своих публикациях я неоднократно уличал его в этом.

Существуют средства и методы стимуляции выработки гормона роста. Если говорить о средствах, стимулирующих выработку соматотропина, то они вполне доступны, относительно безвредны и вполне могли бы быть использованы, в том числе, в практике спорта, если бы все решалось только приемом прописанных доктором препаратов. На самом деле проблема «вращения» юного хоккеиста (если таковая существует) крайне сложна и должна решаться комплексно. Более того, мероприятия по ее решению должны начинаться как можно раньше. Только в этом случае можно ожидать желаемого результата.

Несколько слов в защиту низкорослых хоккеистов – и вновь опираясь на физиологию. Чем выше человек, тем больший путь проходят нервные импульсы от рецепторного аппарата к коре головного мозга и затем в виде команды к действию – к нервно-мышечным синапсам. В связи с этим, при прочих равных условиях низкорослые игроки всегда будут чуточку быстрее. Пусть речь идет о многотысячных долях секунды, но при множестве игровых ситуаций, множестве движений, эти «сэкономленные» доли суммируются и способны дать низкорослому игроку уже вполне ощутимое преимущество в скорости принятия решения и действий на льду. Кроме того, люди с короткими конечностями, как правило, более координированы, а значит и больше приспособлены к столь стремительной, технически сложной, комбинационной игре как хоккей – именно таким он должен стать теперь, после ужесточения правил судейства. Вот только этой игре надо учить, а у нас уже давно процесс обучения игре в хоккей пущен на самотек. А потому сегодня приходится наблюдать, как зараженные хоккейной гигантоманией коротышки, некогда отыгравшие в свое время в отечественных и зарубежных суперклубах и даже в сборной (это как же они умудрились, с их то физическими данными?!), а ныне занимающие те или иные тренерские должности, с вожделием взирают на «баскетболистов», едва научившихся стоять на коньках, наверное, в надежде, что последние своими размерами заполнят всю ледовую поляну и соперник не пройдет... Не знаю, что у таких «тренеров» в большей степени срабатывает – непрофессионализм или комплекс собственной физической неполноценности, только сплошь и рядом «рвут» гигантов на льду добротнo обученные хоккею игроки «обычных» размеров. И чтобы увидеть это, надо всего лишь открыть глаза.

Кому нужны гиганты на ледовом поле? Этот вопрос, прежде всего, должны задать себе тренеры. Хотя ответ на него очевиден: тому, кто не в состоянии научить своих подопечных играть в хоккей! А истинные хоккейные профессионалы, думаю, будут согласны со мной: важен не размер тела, а «размер» игрока!

Х. «НЕДЕТСКИЕ» БОЛЕЗНИ ДЕТСКОГО ХОККЕЯ

«Объектами» деятельности тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, естественно, являются дети разных возрастов. Но если есть дети, есть и их родители. Сегодня именно родители в подавляющем большинстве случаев приводят своих детей в спортивные секции. Так было не всегда. В прежние времена тренеры (в том числе и хоккейные) ходили по общеобразовательным школам и, отыскивая двигательнo одаренных детей, приглашали их заниматься спортом. Не исключено, что где-то на периферии и по сей день все происходит так же, но московские тренеры, занятые в «престижных видах спорта» (теннис, фигурное катание, футбол, хоккей и т. п.) давно уже не утруждаются поисками нераскрытых талантов. Они уверены – детей к ним приведут и еще будут упрашивать, чтобы взяли – дефицит и тренерских кадров, и спортсооружений, и специализированных детско-юношеских школ даже в Москве бесспорен и неизбежен – поскольку московские власти при выделении средств на поддержание и развитие спорта в столице оперируют не реальными запросами населения мегаполиса, а исключительно собственными представлениями о том, чего, сколько и где должно быть. Президент ФХР Владислав Третьяк в одном из своих интервью сказал: «Главная наша проблема - мало катков. ... Я об этом говорил и писал Президенту России. ... На всю страну 160 катков. А в Канаде их 3,5 тысячи, в Швеции - 400, в Финляндии - около трехсот. Я говорю не о больших дворцах, а о простейших катках» («Третьяк пишет письма», www.russian-hockey.ru).

Мотивы, которыми руководствуются родители при выборе того или иного вида спорта и той или иной спортивной школы для своего ребенка различны – это вообще темы возможных психологических и социальных исследований. Но можно с уверенностью утверждать – большинство родителей начинающих хоккеистов тайно или явно связывают будущее своих чад с сильнейшей в мире хоккейной лигой.

К группе тренеров СДЮШОР «Спартак», вышедших в перерыве между тренировочными занятиями «подышать свежим воздухом» подходит солидный мужчина с мальчонкой лет пяти-шести и спрашивает: «А где тут тренер, который готовит для NHL?..». Отец 9-летнего юного хоккеиста обратился ко мне с вопросом: «Как ты думаешь, мой сын будет играть в NHL? А то я уже столько денег в него вложил!..».

Лет пять назад, в своем выступлении перед родителями 10-летних «динамовцев», я посмел озвучить правду о том, что из этой (как, впрочем, и любой другой) сегодняшней команды лишь единицы «доберутся» до второй команды. Неожиданно для меня умные, взрослые люди вдруг возмутились: как же так, наши дети уже на полпути к NHL, а он тут глупости говорит про какую-то там вторую команду!

Так или иначе, занятия детей в спортивных секциях ложатся тяжким дополнительным грузом на отцов и матерей, и без того бьющихся за выживание в условиях дикого российского капитализма. Даже если спортивная школа находится рядом с домом, маленького ребенка не отправишь на тренировку одного, с хоккейным баулом на горбу. А потому родители, решившие отдать своего ребенка «в спорт», одновременно наживают себе многочисленные проблемы: досрочные уходы (в отдельных случаях – даже увольнения!) с работы, нескончаемые бега между домом, работой, спортшколой. И родители идут на эти и другие жертвы исключительно ради своих детей, а отнюдь не ради того, чтобы обеспечить зарплатой детских тренеров. И уже только поэтому родители вправе ожидать и требовать от тренеров должного профессионализма и профессионального же отношения к тренерским обязанностям. И вот тут, уже на этапе начального обучения и начинаются проблемы детского спорта. Представьте себе картину: именитый московский тренер, расставив у теннисной стенки два-три десятка новичков и едва показав им за какой конец держать ракету, предлагает каждому отбить мяч от стенки сто раз – только тогда он обещает «пустить» ребенка на корт (на протяжении всей такой «тренировки» он сидит в сторонке, лениво наблюдая за своими учениками, а по окончании «занятия» не забывает собрать с родителей деньги). Думаете, я это выдумал? Нет. Это – реальность.

Про хоккей? Нет проблем. Отбор, селекция – глупость! Даже медицинскую справку требуют далеко не везде. Готов платить? Покупай форму и приводи будущего хоккеиста к назначенному часу, сам знаешь куда. И вот на льду: два-три взрослых «массовика-затейника» красиво катаются среди доброй сотни «колобков на коньках», половина из которых скромно жметя к бортам, не замечаемая никем, кроме своих родителей. Нет, внешне все вроде бы организовано. Но на деле никто никого учить не собирается. Спасение утопающего – дело рук... Естественно, оплаченное стояние на льду никого из родителей не устраивает и каждый из них, прямо из-за борта начинает самостоятельно «тренировать» собственного ребенка, что на этом этапе воспринимается большинством тренеров с легкой иронией, но без истерик. Некоторые материально обеспеченные родители, быстренько сориентировавшись, делают дополнительные финансовые вливания в карманы «спортивных педагогов» в надежде, что «подкормленный» ими тренер будет уделять их ребенку больше внимания. И действительно – тренеры вдвое чаще и особенно красиво начинают кататься рядом с детьми своих «кормильцев», а после каждой из таких «тренировок» не забывают прилюдно похвалить за «достигнутые успехи» дополнительно приплаченного ребенка. Видя и слыша все это, менее расторопные родители хватаются за свои кошельки и благосостояние тренеров, занятых начальным обучением юных хоккеистов, начинает резко расти. Но при этом реально никто, никого, ничему учить по-прежнему не собирается (более того, осмелюсь заявить – в большинстве случаев и не умеет!). В народе весь этот процесс имеет название «развести лоха». И «лохи» с удовольствием «ведутся», с гордостью распространяя среди знакомых и не очень весть о том, что их сын играет в хоккей в том или ином знаменитом клубе. Знакомо, не правда ли?..

А вообще: почему специализированные школы олимпийского резерва занимаются начальным обучением? Самим-то СДЮШОР это, конечно, выгодно – дополнительная и реальная возможность заработать! И никого не волнует то, что из сотен, а то и тысяч некогда

приведенных родителями шестилеток (уже – «олимпийский резерв»!) к зачетному возрасту (я уже и не говорю про выпуск из школы!) в клубе с трудом задерживаются один-два средненьких игрок. Но при общем дефиците льда для тренировок хоккеистов в Москве вообще и в каждом отдельном клубе в частности – «расходовать» лед СДЮШОР, не получая вообще никакого результата (имеется в виду спортивный, а не финансовый результат) – не то что нелогично, а просто преступно!

...Тревожные звоночки начинают звучать в мозгах всех родителей без исключения по окончании крайне быстротечного и волею тренеров сжатого процесса освоения детей со льдом – когда на избранных (в том числе и, прежде всего, - по финансовому признаку) «колобков» натягивают красивые майки и «бросают в бой» против их сверстников из другого клуба. И вот тут выясняется, что уже в столь юном возрасте кто-то умеет не только переступать ногами по льду, но и доходить до шайбы и толкать ее в нужном направлении и что это – результат индивидуальной работы с мальчиком какого-то «постороннего» тренера (в простонародье этот процесс называется «подкаткой»). Наконец-то в головах родителей зарождаются сомнения в профессиональных способностях прикрепленного к команде педагога. Дальнейшие варианты действий родителей различны, но многократно пройдены предыдущими «поколениями»: самостоятельное обучение собственного ребенка, поиски «умеющего научить» тренера на стороне, переход в другой клуб (где на самом деле все – то же самое), и как апофеоз родительской солидарности – выдвижение требования к руководству школы о смене тренера. Тест на оценку памяти: пусть каждый хоккейный родитель вспомнит, какой вариант когда-то он выбрал сам...

В одной из статей Анатолия Колосова под названием «Звездная болезнь родителей» (журнал «Наш хоккей», 2004) упоминается о таком явлении в среде родителей, как неуважение к тренерам и к тренерской работе. Но... Уважение нужно заслужить! Уважать можно тренера-профессионала, ежедневно демонстрирующего свой профессионализм на льду и вне льда. Но можно ли уважать человека только за то, что он сам умеет кататься на коньках и наделен правом определять игровой состав на следующий матч?.. Извините!.. Другое дело: кто вправе оценивать уровень профессионализма тренера? Ответу: только тот, кто сам является профессионалом в данной области, то есть, как минимум - обладает необходимым набором специфических знаний и навыков! Где они, эксперты?..

Почему-то никто и никогда ни словом не упоминает о «звездной болезни» тренеров. А ведь эта патология давно уже, по крайней мере - в Москве, приобрела характер эпидемии. Стоит вчерашнему студенту инфизкульты, еще недавно буквально на коленях умолявшему институтских педагогов поставить ему «три балла» по специализации, прийти на работу в ДЮСШ (а тем более – в СДЮШОР), как с ним происходят настолько разительные метаморфозы, что начинаешь сомневаться: а тот ли это забитый, туповатый мальчик?.. И отдельный разговор о том, что происходит с тренерами, которым посчастливилось какое-то время находиться на льду рядом с будущими хоккейными «звездами» и чемпионами и по разнарядке спорткомитета впоследствии получившими за это звание «заслуженных». Юные хоккеисты для такого тренера – не более, чем придаток его величию. Он вдруг обнаруживает в себе уникальный «дар» видеть хоккейный талант с полувзгляда, а заодно - и внезапно, чудом открывшееся ему «знание» глубочайших тайн подготовки хоккеистов. И единственное, что волнует такого «тренера» - недостаточное осознание его «величия» окружающими. А в том, что «звездных» учеников у него потом и в помине нет, он винит исключительно завистливых коллег, начальство и бездарных хоккеистов. Но куда деваются у таких тренеров все их величие, все их «дары» и «глубочайшие знания», когда по собственной воле или в приказном порядке они оказываются на курсах повышения квалификации и, как некогда в институте, предстают перед экзаменационной комиссией? Поверьте, это - тягостное зрелище! При том, что никто никого «заваливать» на таких экзаменах не собирается и спрашивают-то об элементарном – о хоккейной азбуке! К сожалению, получасовой экзаменационный позор и незаслуженность положительной оценки знаний (в подавляющем большинстве случаев поставленной исключительно из жалости!) не оказывают

отрезвляющего действия на «звездившихся» тренеров: на льду все возвращается «на круги своя».

Ныне модно приглашать на роли тренеров в команды СДЮШОР именитых в прошлом игроков. Но игрок – не тренер! И вполне может никогда им не стать, даже доработав в той же СДЮШОР до пенсии. И наличие у человека диплома института физкультуры отнюдь не гарантирует наличия, во-первых, тренерских знаний (нужно знать об особенностях процесса обучения в инфизкульте хоккеистов вообще и игроков команд мастеров – в частности!), а во-вторых, способностей, умения и желания заниматься обучением юных хоккеистов. Наш знаменитый хоккейный тренер Виктор Васильевич Тихонов в своем интервью Урмасу Отту попытался, как мог, объяснить разницу между игроком и тренером: «...Это совершенно другая профессия. Это все равно, что вы были академиком, а надо снова стать студентом. Вам надо знать физиологию, психологию, философию – этот предмет управления людьми. Это вопросы спортивные, вопросы тренировки, то есть столько моментов, о которых спортсмен, даже самый выдающийся, не имел представления. Он знал только свой характер, свою психологию. Он отыграл и уехал домой, а тренер должен проанализировать, снова опять выйти на этот уровень и опять все с начала». Профессионализм тренера обеспечивается, прежде всего, - суммой необходимых для работы в спорте знаний и практического опыта. Сумма знаний хоккейного тренера может быть представлена в виде «пирамиды» (рисунок «20»), из которой нельзя выбросить ни одного «этажа».

Думающий тренер раньше или позже неизбежно приходит к пониманию важности получения глубоких профессиональных знаний. Известный футболист Сергей Юран, уже в роли главного тренера «Шинника» в своем недавнем интервью корреспонденту газеты «Московский Комсомолец» (22 августа 2007 г.) подтверждает сказанное: «...С Андреем Владимировичем Лексаковым часто общаюсь. Он в моей судьбе большую роль сыграл. Я ведь первый раз поступил в ВШТ, не понимая до конца, зачем мне это нужно. В итоге был отчислен за непосещаемость. Лексаков со мной потом долго беседовал, убеждал, что даже самые великие игроки должны сидеть за партой, если они хотят чего-то добиться на тренерском поприще. И, знаете, убедил! Второй раз я уже пошел учиться осознанно».

Одна из причин необходимости получения тренерами послевузовского узкоспециализированного спортивно-педагогического образования состоит в том, что, к сожалению, плановая вузовская подготовка квалифицированных тренеров сегодня невозможна еще и из-за глобальных проблем в структуре и содержании нынешнего базового физкультурно-спортивного образования. Стараниями «корифеев» от спортивной науки ее развитие остановилось лет тридцать-сорок назад. Но именно с этих «замшелых» позиций сегодня в спортивных ВУЗах преподаются естественнонаучные и педагогические дисциплины. Правда, в конце XX века зафиксированы попытки создания «общей теории спорта» Л. П. Матвеевым (1997) и В. Н. Платоновым (1997). Но оба автора, изначально проигнорировав уже имеющиеся на тот момент знания о законах адаптации организма к комплексным воздействиям Среды (в том числе – к тренировочным нагрузкам), лишили себя самой возможности создать теорию, которая могла бы быть применима на практике. Соответственно – неполноценно (из-за отсутствия базовых знаний) и содержание вузовского предмета «Теория и методика хоккея». И фактически отсутствуют сегодня методики индивидуальной подготовки хоккеистов и методики подготовки хоккейной команды (о чем, напомним, сказал Вячеслав Александрович Фетисов). Президент ФХР Владислав Третьяк в интервью корреспонденту «Советский Спорт» среди основных проблем отечественного хоккея на второе место поставил проблему подготовки тренеров: «...Их плохо готовят в институтах. Потому у нас одни и те же тренеры ходят из клуба в клуб» («Третьяк пишет письма», www.russian-hockey.ru). В сложившейся ситуации можно было бы уповать на самообразование тренера (путь, кстати, подсказанный заведующим кафедрой фехтования РГУФК, профессором Давидом Абрамовичем Тышлером, с которым мы некогда беседовали

о проблемах современного тренерского образования). Увы, для подавляющего числа тренеров само желание заниматься самообразованием – из области ненаучной фантастики. Чтобы стать хорошим тренером, вообще не обязательно до этого быть хорошим игроком. Эта истина «озвучена» и в книге Бобби Орра «Моя игра»: «Я знаю немало людей, которые сами в хоккей никогда не играли, но стали хорошими тренерами, прочитав огромное количество книг про обучение игре в хоккей. Например, Скотти Боумен не был профессиональным хоккеистом, однако считался одним из лучших тренеров НХЛ, когда работал с командами Сент-Луиса и Монреаля». Отвечая в Интернете на вопросы родителей юных хоккеистов, директор СДЮШОР «Спартак» Ян Каменецкий особо отметил: «...Игрок это одна ипостась, а тренер совершенно другая! Мировая история знает единичные случаи, когда бывшие выдающиеся хоккеисты становились выдающимися тренерами». В спорте есть правило, согласно которому из больших спортсменов редко получаются большие тренеры! Ушедший недавно из жизни тренер СДЮШОР ЦСКА Юрий Чабарин – выходец из дворового хоккея и никогда не играл в командах мастеров. Зато какие ученики в его тренерском «активе»: Сергей Брылин, Вячеслав Фетисов, Валерий Буре, Антон Волченков! И, наконец: детские тренеры по сравнению даже с тренерами команд мастеров должны обладать гораздо большими знаниями. Хороший детский тренер вообще редкость. Почему – очень доходчиво объяснил Сергей Юран: «Во-первых, ... мальчишкам все объяснять и показывать – это каторжный труд! Во-вторых, чтобы быть детским тренером, нужно убить в себе все амбиции...» («Московский Комсомолец», 12 августа 2007 г.). Это тренер команды мастеров «получает» уже готовых, обученных (в большей или меньшей степени) игроков и его основная задача – «слепить» из них играющую команду. А детский тренер – как раз тот, кто обязан «делать» отдельных игроков с «нуля», а для этого, помимо специфических «хоккейных» знаний и общих знаний по спортивной педагогике, ему необходимы глубочайшие знания по возрастной физиологии, включающей знание теории адаптации и развития растущего организма, на которых только и может основываться теория и практика спортивной тренировки и подготовки хоккеистов.

...По инициативе ли родителей, или руководства школы, тренера рано или поздно меняют. С новым тренером у родителей всегда связаны новые надежды. А потому родительские трибуны на какое-то время затихают, ревностно наблюдая за стараниями на льду своих отпрысков. Но этот период очень краток. В итоге выясняется, что «хрен редьки не слаще» и активность родителей в плане хоккейного воспитания своих отпрысков снова резко возрастает. И это вполне логично – хоть кто-то ведь должен ребятишек учить в то время, пока тренер по полчаса простаивает у борта, задумчиво опершись на клюшку! Но его тоже можно понять – он основную зарплату получает не от администрации школы, а от «спонсора» (или группы «спонсоров»), чей ребенок благодаря этому неизменно играет в первом звене и под него всегда подбираются «удобные» партнеры, а его конкуренты, реальные и возможные, задвигаются подальше – чтобы сам «спонсор» вдруг не осознал бессмысленности финансовой поддержки данного «спортивного педагога»... И так до самого выпуска из школы. Хотя до него еще надо доиграть...

«Спонсорство», которое на самом деле в Уголовном Кодексе РФ классифицируется как взяткодательство и взяточничество, сегодня обыденное дело не только в детском хоккее. Сегодня именно деньги, а отнюдь не мастерство или талант, зачастую решают вопрос попадания во вторые команды. И уже давно говорят о мзде, ежемесячно взимаемой тренерами команд мастеров с игроков, с которыми условия «отстежки» оговариваются заранее – при приеме в команду. Вопрос на «засыпку»! Если бы в советском хоккее в те звездные для него времена вопросы воспитания хоккеистов решались бы таким же путем, где была бы (если была бы вообще!) тогдашняя сборная СССР по хоккею? Правильно – в ж...! И не было бы Старшинова, Фирсова, Харламова, Мальцева и других, действительно великих игроков! А сегодня глава Федерального Агентства по физической культуре, спорту и туризму Вячеслав Фетисов констатирует: «...у нас многие годы в хоккее игнорировали спортивный принцип» («Фетисов: Третьяк должен поменять принципы», Коммерсант,

www.allhockey.ru). Владимир Штамм, в течение двух сезонов руководивший московским женским баскетбольным клубом «Динамо», как-то сказал мне в разговоре: «Сегодня спорт стал другим...». Нет, ребята! Спорт он и остался спортом, но сегодня им рулят другие люди, изначально думающие, как бы побольше урвать!.. И все проблемы современного отечественного хоккея произрастают из покрываемого руководством хоккейных школ и клубов мздоимства вдобавок еще и безграмотных тренеров!

В вышеупомянутой статье про «Звездную болезнь...» упоминается о родительском «комплексе первой пятерки». Скандалы местного значения, демонстративные уходы из команды из-за внезапного передвижения юного хоккеиста из одной пятерки в другую – все это реальность. Но истинные создатели этого «комплекса» не родители, а сами тренеры. Искусственное выделение детскими тренерами первого, второго, третьего (и так далее – в зависимости от числа игроков в команде) звеньев – инструмент психологического давления на родителей с целью вытягивания из них дополнительной mzды.

Однажды родители юных хоккеистов, решив отблагодарить тренера за удачно проведенный сезон, сбросились «по деньгам» и мамаша-инициатор «почина» вручила спортивному педагогу приличную сумму, «забыв» сказать ему о коллективном источнике денег. На следующий же день ее ребенок из абсолютного запаса был срочно переведен тренером ... в первое звено! Две недели – пока кто-то из «доброжелателей» не указал тренеру на его «оплошность» – вся родительская «команда», мигом сообразившая, что к чему, потешалась и над тренером, и над мгновенно возгордившейся мамашей. Угадайте, было это или нет? Кто знает – не подсказывать!

Классическая для детского хоккея картина. На льду попеременно, но подолгу копошатся две пятерки («блатная» и «играющая»), периодически, но редко и наскоро подменяемые третьей. А еще пять юных хоккеистов уверенно и безвылазно замерзают на скамейке за бортом. И никто не задумывается над тем, что детский тренер, который обязан заниматься обучением мальчишек игре в хоккей, элементарно не имеет права не давать им играть. А если кто-то из его воспитанников «не тянет», то тренер должен признать себе и окружающим в собственной тренерской несостоятельности и освободить свое рабочее место в пользу другого, более компетентного спортивного педагога. И если тренером все делается так, как положено и все его ученики находятся в равных условиях – не будет никаких «комплексов» у родителей. И любые передвижения внутри состава команды, если они оправданы с педагогических позиций (то есть ради самого же ребенка!) и эти позиции озвучены и объяснены родителям – будут правильно поняты и без обид приняты. Я был свидетелем того, как московский тренер Владимир Репнев, в то время только что пришедший работать в СДЮШОР «Динамо», объяснял юному игроку, почему он вывел его из игрового состава – «ты талантлив, но на тренировках и играх не дорабатываешь, сачкуешь, а вот тот и этот твои товарищи, хотя они пока и слабее тебя в игре, но упорно работают и прибавляют от тренировки к тренировке, и поэтому на следующую игру вместо тебя я поставлю одного из них». После этого мальчика словно подменили. Он понял, что место в игровом составе у этого тренера нужно зарабатывать, собрался и через короткое время занял свое место в прежнем звене. Вообще любой тренер должен постоянно общаться с каждым из своих подопечных, на доступном языке объясняя им то или иное свое решение, устраняя недопонимание и делая игрока своим союзником. Но детский тренер, помимо этого, должен общаться еще и с каждым из родителей, стараясь заручиться их доверием и поддержкой. Тогда многие из взаимных претензий тренеров к родителям и родителей к тренерам просто исчезнут.

Во время просмотра по телевизору одного из хоккейных матчей (по моему – Чемпионата Мира 2008 года) между сборными России и Швеции я услышал крайне любопытный диалог комментаторов – Григория Твалтвадзе и Сергея Гимаева. Григорий Александрович поинтересовался у великого в прошлом хоккеиста: почему в шведской сборной в равных долях присутствуют хоккеисты, родившиеся как в первой, так и во второй половине года, а основа сборной России – игроки, родившиеся в начале года? Ответ Сергея

Наильевича, до недавнего времени руководившего СДЮШОР «ЦСКА», неприятно удивил меня. Оказывается, проблема в том, что более старшие (в пределах одного года) игроки в силу возрастной разницы (а, следовательно, - физической развитости) «выживают» из хоккея своих младших «собратьев». Сергей Наильевич признался, что и сам бы не стал хоккеистом, родись он во второй половине года. Но, на самом деле это значит, что наши тренеры ДЮСШ и СДЮШОР работают не на перспективу, а на сиюминутный результат, не давая развиваться и стать хоккейными мастерами тем, кто «запоздал» родиться и тем самым автоматически лишая российский хоккей множества нераскрывшихся талантов. И это в нашем хоккее узаконено с давних времен. Очевидно, в Швеции дело обстоит иначе. И поэтому хоккейные сборные небольшой по сравнению с Россией скандинавской страны, с относительно небогатыми (по российским меркам) хоккейными клубами во все времена играли с нами на равных, а частенько и обыгрывали наши сборные! И, кстати, в недалеком будущем (когда повзрослеют сегодняшние 14-16-летние хоккеисты) шведский хоккей будет на голову выше нашего – гарантией этого является уже который год ведущаяся в Швеции (и чуть ли не возведенная в ранг государственной программы) планомерная, с дальним прицелом работа по селекции и обучению техническому и игровому мастерству сегодняшних юных хоккеистов. Комментатор канала НТВ+ Дмитрий Федоров в своем интервью для портала AllHockey.Ru свидетельствует: «...Шведы не выигрывают юниорские чемпионаты мира, не выигрывают молодежные чемпионаты мира, но затем как они себя проявляют на взрослом уровне! ... Есть люди, которые только в 20 лет начинают играть. Вспомним того же Дациука. Он не играл в юниорских и молодежных сборных. ... И все говорили, что он никогда не станет серьезным хоккеистом, про НХЛ даже речи не шло. ... С точки зрения физики мы выигрываем в 17-18 лет, превосходим европейцев и, может быть, даже канадцев. А вот хоккейные навыки, тактика у нас зачастую уступают. Поэтому в 18 лет мы выигрываем чемпионат мира среди юниоров, а потом смотрим, что происходит через 4-5 лет с этими игроками. Смотришь, кто-то играет даже не в Суперлиге, кто-то вообще закончил карьеру...» («Дмитрий Федоров: через поражения к победам», www.allhockey.ru).

Поражает, когда из уст серьезных вроде бы людей слышишь тезис о хоккейной «урожайности или неурожайности» того или иного года рождения! Можно подумать, будущие хоккейные «звезды» появляются из утробы матери сразу - в коньках и с клюшкой, а тренеры собирают их по роддомам. И от того, сколько «самородков» соберут, будет зависеть какие у нас впоследствии будут клубы и сборные. Да чтобы собрать урожай, надо сначала иметь плодородную почву, затем вспахать и удобрить ее, отобрать здоровые, «всхожие» зерна для посева, посеять их в срок, ухаживать за всходами, своевременно их поливая и пропалывая, безошибочно угадать время жатвы, не дав плодам трудов свои перезреть или сгнить, а потом, «отделив зерна от плевел», сохранить собранное и донести жаждущим. А пролежав на печи, пожнешь только сорняки. Это я не о сельском хозяйстве, а о хоккее.

Прогнозы – вещь неблагодарная: о верном прогнозе никто потом и не вспомнит (а напомним, скажут – просто угадал!), за ошибочный – с удовольствием смешают с грязью. Но мои прогнозы – сбываются! О проблемах подготовки юных хоккеистов я писал еще лет пять-шесть назад. И обоснованно предрекал неизбежность провалов отечественного хоккея, что многим хоккейным «специалистам» тогда очень не нравилось (в частности, главному редактору газеты «Хоккей Москвы» Борису Самойлову настойчиво рекомендовали не публиковать мои статьи). Но вот только что тогдашние мальчишки уже в составе молодежной сборной России крайне unsuccessfully отыграли и «домашнюю», и «гостевую» части широко разрекламированной, но почему-то прошедшей в густом информационном тумане суперсерии «Россия-Канада». И «вылезло» все то, о чем я когда-то писал: на фоне хорошего атлетизма - выраженная техническая недоученность российских молодых хоккеистов и в противовес этому - технически же добротная, почти профессиональная игра молодых канадцев. Джек Тодд, один из самых известных в Северной Америке хоккейных обозревателей с присущей ему эмоциональностью написал в «Montreal Gazette»: «При наблюдении за блестящими молодыми канадскими игроками, катающимися в уфимском

тумане, остается только удивляться, не видим ли мы своего рода хоккейную революцию, происходящую на российском льду? ... Канадцы со стороны кажутся меньше русских по габаритам. И даже если так и есть на самом деле, то это единственный компонент, в котором Россия имеет преимущество. У Канады лучше тренер, она сильнее настроена, умнее, заметно лучше в игре у ворот, более технична и (верьте этому или нет), очевидно, быстрее. Начиная с 1972 года, я не могу вспомнить матча, в котором канадская команда выглядела бы настолько сильнее в плане мастерства, чем ее русский соперник. ... У русских существуют большие проблемы с подготовкой талантов в последние 15 лет. Мы увидели то, что позволяет говорить: Россия лишилась своего славного национального хоккея. Где точнехонькие пасы, чудесные навыки владения клюшкой, терпение, позволяющее дожидаться голевого шанса и хладнокровно реализовать его, где жесткость, чтобы продираться, невзирая на силовые приемы канадцев?» («Суперсерия-2007. Реакция в Канаде», www.russian-hockey.ru). И не надо сваливать вину за проигрыш в серии на тренерский штаб «молодежки»! На интернет-сайте еженедельника «Футбол. Хоккей» был озвучен совершенно трезвый взгляд на сложившуюся ситуацию: «Вспомним, что тренерам приходится сейчас работать фактически с выпускниками хоккейных школ. Спросите игроков, они расскажут вам, как сейчас в Канаде, а ранее в Уфе и в Омске они проходили курс молодого бойца. Как тренеры накануне игры на пальцах объясняли им технику силовых единоборств, как учили останавливать шайбу. Спросите тренерский штаб о впечатлениях от тренировок канадцев, на которой они побывали. Наверняка они поделятся с вами тем, что, к сожалению, соперники наших ребят уже умеют делать то, чему наши, дай Бог, только научатся в будущем» («Немчинов: нашим ребятам не хватает скорости», www.football-hockey.ru). А потому и не увидели мы в этой сборной ни будущих Ларионовых и Дацюков, ни Малкиных и Овечкиных. А с нынешними 15-летними хоккеистами ситуация еще хуже – они оказались на гребне волны повальной «коммерциализации» детско-юношеского хоккея и в широком русле всех прочих, описанных мною в этой книге и других публикациях негативных тенденций. В результате: хоккеистов пока еще много, но даже просто хороших игроков – можно пересчитать по пальцам. И уж то, что происходит сегодня в младших возрастных группах – вообще «отдельная песня»! «Спартакоские» родители «по секрету» поведали мне, что тот самый тренер, который «готовит для НХЛ», категорически заявил им, что «техника» в хоккее не нужна, а надо просто бороться и биться на льду за шайбу... Так что здесь никакие пророчества уже и не нужны! И в заключение темы о «молодежной суперсерии» не могу не привести в концевой ссылке на удивление разнополярные мнения по данному поводу бывших главных тренеров нашей молодежной сборной.

...Еще одна проблема в детском хоккее – «родительская слепота». Это явление вполне реально и абсолютно логично. Действительно родители в большинстве случаев не в состоянии объективно оценить хоккейные качества своего отпрыска. Даже в циклических видах спорта, где, казалось бы, все гораздо проще (реальный результат фиксируется секундомером) – умный тренер не будет торопиться делать ставку на сегодняшнего победителя, всегда пытаясь увидеть ближайшее и отдаленное будущее своих подопечных. А уж в игровых видах спорта вообще и в хоккее в частности, оценить будущность игрока даже специалистам бывает крайне тяжело. Сегодня у всех на устах – Александр Овечкин. Но от одного из специалистов, некоторое время работавшего с этим хоккеистом, мне довелось услышать неожиданно спокойную (пожалуй, даже – отрицательную!) оценку его игровых качеств. Великолепный в прошлом игрок, а ныне – один из авторитетнейших хоккейных специалистов Борис Майоров в интервью журналисту газеты «Советский Спорт» так оценивает хоккеиста Овечкина: «...Этот форвард силен в первую очередь индивидуальными качествами. Он мало играет на партнеров, более того – сам нуждается в подносчиках снарядов» (www.russian-hockey.ru). Хотя чересчур эмоциональные журналисты давно уже успели окрестить Овечкина «Великим». Позитивные эмоции, направленные на объект и, тем более, любовь к нему – ослепляют и не позволяют видеть его недостатки. Оценивая того, кто нам нравится или того, кого мы любим, мы уже заранее готовы за все ставить ему или ей

гораздо более высокие баллы, чем он или она того заслуживает. Это одно из свойств человеческой психики. Но ладно бы все заканчивалось лишь эмоционально-позитивной окраской нашего отношения к тем, кто нам нравится, или к тем, кого мы любим. Подобное отношение стимулирует наше более пристальное внимание к интересующему нас объекту. При этом, чем больше степень нашего интереса к кому-то конкретно, тем меньше внимания достается окружающим – срабатывает принцип доминанты. Таким образом, в наш мозг поступает гораздо больше информации об интересующем нас объекте, чем о других объектах, находящихся с ним рядом. Но результат сравнительного анализа полученной таким образом информации не может быть объективным, поскольку неравноценно соотношение объемов информации о деятельности «своего» и «чужих» объектов. Поэтому особо мотивированные хоккейные родители зачастую попросту не видят на льду никого, кроме своего ребенка. И даже попытки родителей оценивать игру целой пятерки, в которой играет их ребенок, всегда происходят с позиций «полезности» для него других игроков. То есть: любой родитель смотрит на любую деятельность своего отпрыска исключительно через призму родительской любви, а потому никогда не бывает объективен.

Но тут «всплывает» вопрос: а насколько объективен в оценке своих учеников тренер? Пытаясь разобраться в этом, бессмысленно рассматривать вариант «проплаченного» тренера – он не может быть объективен по определению. Такому тренеру вообще ни в чем нельзя верить – ради своей выгоды он с легкостью соврет «и вашим, и нашим». «Объективность» безграмотного тренера также не должна приниматься во внимание. В большей или меньшей степени объективным может быть только «нормальный» тренер, но и в его случае всегда есть факторы, отрицательным образом влияющие на степень объективности его оценок игровых качеств хоккеистов.

Во-первых, любой «нормальный» тренер (тем более – сам некогда игравший в хоккей на том или ином уровне) всегда оценивает игровые качества хоккеистов через призму собственного видения хоккея. У него есть сложившиеся взгляды, если хотите – стандарты, под которые он, вольно или невольно «подгоняет» своих учеников. И с годами тренерской практики эти «стандарты» неминуемо превращаются в шоры, взгляд за границы которых для тренера становится невозможен. Но хоккей сам по себе нестандартен и как все живое должен либо развиваться, выходя за рамки прежних о нем представлений, либо хиреть (что и происходит сегодня!). Незашоренность – редкое тренерское качество, характерное лишь для истинных педагогов-профессионалов.

Во-вторых, тренер – живой человек, а, значит, его организм подчиняется всем действующим законам физиологии. Согласно принципу доминанты, тренер, оценивающий правильность выполнения каждым из его учеников того или иного сложного движения (упражнения), одновременно может внимательно наблюдать не более чем за одним человеком. Более того, мозг даже наиболее одаренных «экспертными способностями» людей, одновременно в состоянии оценить максимум три параметра зрительно воспринимаемого стороннего движения («обычные» люди в состоянии оценить не более одного-двух параметров). То есть «обычный» тренер, даже наблюдая всего лишь за одним «объектом», не в состоянии абсолютно объективно оценить правильность выполнения данным «объектом» того или иного двигательного акта. В результате такого пристального внимания за одним «объектом», другие «объекты», также выполняющие в это время задание тренера, неизбежно оказываются вне сферы его внимания. И чем больше человек одновременно находится на льду, тем меньше тренерского внимания достается каждому из них. Правда, есть ряд педагогических приемов, позволяющих тренеру уделять гораздо больше внимания каждому из своих учеников именно во время активного выполнения ими тренировочных заданий. Но даже тренер, в совершенстве владеющий этими приемами, в силу объективных причин всегда вынужден делить свое внимание между многими своими воспитанниками. И это, в числе прочего, снижает степень объективности оценок тренером его воспитанников.

В-третьих, ежедневное – в течение месяцев и лет – наблюдение за одними и теми же своими воспитанниками неизбежно «замыливает глаз» тренера. И бывает, что те достоинства и недостатки, которые он «с полуполета» замечает у «чужих» игроков, в упор не видит у «своих». Но с этим как раз справиться легко – нужно периодически пользоваться услугами «экспертов» со стороны, замечания которых позволяют тренеру вновь увидеть то, что оказалось «скрыто» от его глаз; и периодически самому выступать в роли «эксперта», новыми зрительными образами оживляя восприятие игры собственных воспитанников.

В-четвертых, тренер, как и любой другой человек, неизбежно испытывает и симпатии, и антипатии к людям, с которыми ему приходится общаться. И его воспитанники – не исключение. Негативное отношение тренера к отдельным своим воспитанникам – не такое уж редкое явление. Зачастую оно приводит к пониманию обеих сторон невозможности дальнейшей совместной работы. И уж конечно, «нелюбимому» ученику трудно рассчитывать на тренерскую объективность. Естественно, «любовь» тренера к тому или иному своему воспитаннику нельзя сравнить с родительской любовью. Но и она «застит глаза» спортивному наставнику, не позволяя ему порой увидеть грубейшие ошибки любимого ученика. Получается, что любые тренерские эмоции, направленные на его учеников, искажают правильность восприятия им воспроизводимых его хоккеистами игровых действий.

Таким образом, объективность тренера также не абсолютна. Она тем выше, чем выше профессионализм спортивного педагога. И соответственно: верить можно только экспертным оценкам настоящих профессионалов.

В предыдущей главе я упоминал об отчислениях 14-летних хоккеистов из СДЮШОР по причине «недостатка» роста. А кто-нибудь считал, сколько 16-летних хоккеистов ежегодно «отчисляется» уже из самого хоккея только по причине окончания хоккейной школы? Тот же Харламов (и из впоследствии великих – не только он) в этом возрасте еще только учился играть в хоккей! Впрочем, будь он, как и все другие (кстати, те, кто «рулит» сегодня российским хоккеем) в те времена поставлен в нынешние условия – не было бы их никого в хоккее! В 14-15 лет сегодня в хоккей с «улицы» попасть невозможно, взяточника-тренера отец Харламова послал бы по-мужички, куда положено, а, если бы первого и второго не случилось, отстегнули бы Валерия сразу после выпуска из школы – за негабаритность! А сегодня выпускников ДЮСШ и СДЮШОР просто-напросто «выбрасывают» из хоккея, не оставляя им даже маленького шанса реализовать свои способности! Оппоненты могут ссылаться на возможность выпускникам хоккейных школ, не попавшим во вторые команды, играть в юниорской лиге. Но у нас эта лига (охватывающая, кстати, исключительно Москву и частично - Московскую область), в отличие от юниорских лиг Северной Америки – сплошная профанация. Руководителям детско-юношеских школ юниорская лига вообще не нужна – с них участия школ в играх данной лиги не требуют. А соответственно, если по инициативе тренера и родителей юниорская команда на базе школы все-таки создается, лед для тренировок под нее не выделяется. И даже при наличии денег сегодня невозможно арендовать лед «на стороне» - его в Москве катастрофически не хватает. Заявлять же на игры в «юниорке» молодежные команды ДЮСШ и СДЮШОР, заставляя их играть по две игры в неделю – большая глупость: в этом случае времени для тренировок (а, если точнее – для обучения игре в хоккей) вообще не остается! И какой умник придумал для нашей юниорской лиги такой возрастной ценз – до 26 лет? В той же Северной Америке юниорские команды – основной поставщик игроков для АХЛ и НХЛ, а у нас игроки юниорской лиги вообще никого не интересуют. Вот поэтому более 90% не самых бесталанных выпускников ДЮСШ и СДЮШОР вынужденно «завязывают» с хоккеем сразу по окончании школы. Об этой, абсолютно реальной «перспективе» следует знать и помнить родителям, чьи дети сегодня делают лишь первые шаги на ледовых площадках...

Фактически нет сегодня в России и студенческого хоккея. На зимней Универсиаде-2005 в Инсбруке российская «студенческая сборная» по хоккею была представлена игроками двух команд Высшей лиги – ХК «Газовик» (Тюмень) и ХК «Трактор» (Челябинск).

Президент ФХР Владислав Третьяк в одном из своих интервью вскользь упомянул о том, что надо возрождать студенческий хоккей и даже поведал о своем письме по этому поводу в Министерство образования («Третьяк пишет письма», www.russian-hockey.ru), но на самом деле эта проблема, скорее всего, никого не интересует. По крайней мере, мои абсолютно конструктивные и реальные предложения по возрождению студенческого хоккея в Российском государственном Университете физической культуры были выслушаны нынешним президентом Российского спортивного студенческого союза и экс-ректором РГУФК Олегом Матыциным с абсолютной незаинтересованностью.

Родителям, чьи дети занимаются хоккеем, постоянно приходится слышать требования тренеров предоставить юным хоккеистам как можно больше самостоятельности. И подавляющая часть «хоккейных» отцов и матерей (кто раньше, кто позже) «душит» свои родительские инстинкты и освобождает своих недорослей от семейного надзора, очевидно, надеясь, что эту функцию будет выполнять тренер. Может быть, когда-то и где-то были такие тренеры...

Волею судеб какое-то время мне довелось общаться с Михаилом Викторовичем Овечкиным (папой хоккеиста Александра Овечкина). Однажды мы оказались за одним столиком в уютном кафе Дворца спорта «Динамо» на улице Лавочкина – только что закончилась утренняя тренировка моих баскетболисток и я заскочил на второй этаж выпить кофе. Обычный разговор за кофе – ни о чем. Вдруг Михаил Викторович поднимается: «Съезжу на базу!». Я понял, что речь идет о базе ХК «Динамо» – второй родной дом динамовских хоккеистов во время игрового сезона. Спрашиваю: «Какие-то проблемы у Александра?». «Нет», – отвечает – «Все в порядке». И уехал... Появляется часа через два. Я в том же кафе, жду начала второй тренировки. Овечкин-старший садится за мой столик. Посидели, поболтали... Вдруг опять встает и – опять: «Съезжу на базу!». Тут меня «осенило»: «Пасете, Михаил Викторович?...». А он мне в ответ: «А как ты думал?! Соблазнов – полно, а мозгов у ребят еще нет!...». И снова уехал... А через пару месяцев московское «Динамо» (вместе с Александром Овечкиным, естественно) стало Чемпионом России. И, кстати, если бы не папа, кто знает, сколько еще «сидел» бы Александр Овечкин во второй команде.

Ушедший недавно из жизни Анатолий Морозов, тренер по борьбе, воспитавший сына – чемпиона мира, рассказывал мне: «Пока он тренировался и выступал, я разве что в туалет с ним не ходил!.. Иначе нельзя... Иначе ничего не выйдет...».

Родительское участие в хоккейной судьбе ребенка – не гарантия его будущей успешности как игрока, но необходимое условие достижения им спортивных высот.

Читателю может показаться, что в настоящей публикации я пытаюсь оправдать и поддерживаю родителей, считающих, что только они знают, как тренировать их ребенка и что их ребенок должен делать на льду. Это не так. Единственное, что я утверждаю: с детьми в спорте должны работать профессионалы, а родители должны помогать им и своим детям в силу своих возможностей!