

СПОРТИВНАЯ ФОРМА КАК ОДИН ИЗ ЭТАПОВ РАЗВИТИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНА

В статье проанализирована динамика взглядов на процесс управления спортивной формой, как одного из этапов развития тренированности.

Ключевые слова: спортивная форма, тренированность, квазиформа, управление спортивной формой.

К числу важнейших понятий теории и методики спорта, существенно определяющих характер подхода к оценке реальной подготовленности спортсменов и направление исследований по разработке и совершенствованию методов управления тренировочным процессом, относится понятие "спортивная форма". Сущность спортивной формы, закономерность её развития и критерии оценки в рамках микроциклов тренировки, до сих пор разноречивы и содержат принципиальные различия.

В данной работе попытаемся обобщить и систематизировать сведения, имеющиеся в литературе, относительно феномена "Спортивная форма" и методов её диагностики. Возникнув, в силу потребностей оптимизации спортивной практики, теория спортивной формы представляет собой прикладную область знания. Поэтому, не случайно особое внимание привлекают происходящие в её сфере дискуссии, которые наиболее тесно сопряжены с выяснением сути задач, принципов и способов их решения в практике подготовки спортсменов.

Из всех состояний, обретаемых спортсменом в процессе настойчивой спортивной деятельности, наиболее значимым является то, которое условно называется "спортивной формой", этот термин в отечественной научно-методической литературе и практике используется давно. Согласно принятому определению, под "спортивной формой" подразумевается состояние оптимальной подготовленности и готовности спортсмена к спортивному достижению, формируемое, сохраняемое в ограниченное время и закономерно изменяющееся в рамках периодов большого тренировочного цикла (макроцикла). По мнению профессора Л.П. Матвеева, спортивная форма, в целом, представляет собой гармоничное единство всех сторон готовности спортсмена: физическое, психологическое, техническое, тактическое, обеспечивающее в конечном итоге высокий уровень спортивных достижений в определённом цикле тренировки. Известно также, что выявление закономерностей фазового развития спортивной формы послужило одной из фундаментальных основ разработки концепции макроструктуры спортивной тренировки. Эти положения оказались довольно продуктивными как в теоретическом, так и в прикладном методическом отношении, о чём свидетельствует их широкое международное признание.

В практике тренеры, оценивающие достижения своих спортсменов, нередко говорят: "он был в плохой спортивной форме", "сейчас он в отличной спортивной форме". Из анализа профессора Л.П. Матвеева можно сделать выводы о том что, спортивная форма не может быть ни отличной, ни плохой. Если спортсмен не показывает результаты, которые мог бы показать, это свидетельствует не о плохой спортивной форме, а об её отсутствии.

Спортивную форму обычно рассматривают как один из этапов развития тренированности и, прежде всего, наиболее высокого уровня, который выражается больше всего в степени приспособленности (адаптации) организма спортсмена к конкретной работе, достигнутой путём тренировки. Однако, эти понятия не являются тождественными по смыслу. Отличие заключается в том, что характерной чертой спортивной формы является демонстрация данным спортсменом высокого спортивного результата, а состояние тренированности обеспечивает достижение определённого результата, при чём не обязательно высокого. Кроме того, спортивная форма как одна из фаз развития тренированности не может существовать очень долго. В процессе тренировки обязательно наступает такой момент, когда она может быть утраченной. Состояние тренированности сохраняется в течение всего времени занятий спортом, достигая наивысшего уровня в период спортивной формы. Ни в коем случае нельзя считать, что тем самым полностью решены проблемы исчерпывающего познания спортивной формы и управления её развитием.

К сожалению, игнорирование и искажение интерпретации этих основ стали чуть ли не модным явлением в некоторых публикациях последних лет. Краеугольным камнем при этом является отрицание фазовости развития спортивной формы и утверждение, будто бы ей свойственно постоянство. Утверждается, что спортивную форму можно не только сохранять, но и непрерывно повышать, или, что нужно круглогодично удерживать готовность спортсмена на уровне, достигнутом для стабильного выполнения соревновательной программы. Объясняется это тем, что чрезвычайно возросли объёмы и плотность соревновательной практики в современном спорте и показанием те или иным спортсменом высоких спортивных результатов в годичном или иных макроциклах, но не говорится какой уровень этих результатов.

Судить о спортивной форме по спортивным результатам можно при рассмотрении не каких-либо отдельных, а всей индивидуальной динамики результатов, демонстрируемых на протяжении достаточно длительного времени с вычислением критериальной зоны колебания результатов, которое обосновано принимается в качестве зоны вероятного варьирования результатов спортсмена, находящегося в "форме".

Исходя из концепции, выдвинутой Л.П. Матвеевым, из его понимания фаз и длительности цикла развития спортивной формы, он представляет собой чередование 3-х фаз:

1 – приобретение;

2 – сохранение;

3 - временная утрата спортивной формы;

Эти фазы отчётливо проявляются не только в динамике спортивных результатов, но и в различных компонентах подготовленности и морфо -функциональных свойствах организма. Они наступают не сами по себе. Каждая из них достигается при строго определённом содержании и построении тренировочного процесса. Поэтому, спортивная форма – хотя и стабильное, но временное состояние спортсмена. Новый уровень спортивного мастерства и подготовленности предполагает новые качественные и количественные характеристики спортивной формы.

Из этого вытекает 2 следствия:

1 – в течение спортивного сезона спортсмен может несколько раз входить и выходить из состояния спортивной формы;

2 – она свойственна как спортсменам высокого класса, так и спортсменам – разрядникам.

В процессе бесконечного познания и постоянного обновления, данная концепция спортивной формы уточнялась и углублялась. Очень интересные научные данные получили Н.Н. Озолин и В.К. Калинин. Они установили, что при управлении спортивной формой на этапе основных соревнований необходимо учитывать амплитуду подъема, глубину спадов наилучших результатов, периодов времени между ними, максимальное время удержания результатов в зоне спортивной формы. Ими было показано, что количество "волн", т.е. подъёмов и спадов результатов в течение года, находятся в обратной связи с их амплитудой. При длительном соревновательном периоде число высоких подъёмов спортивной формы может быть порядка 6-8. Наиболее благоприятный срок подготовки для достижения спортивной формы составляет 3-4 недели. Интервал времени в 3 недели между ответственными соревнованиями достаточен для восстановления и развития специфической работоспособности и обеспечения оперативного состояния спортивной формы, позволяющего максимально реализовать возможности спортсмена.

Ответственные соревнования должны отставать друг от друга не менее, чем на 3-4 недели. Перед ответственными соревнованиями нецелесообразно в течение 10 дней требовать от спортсмена показаний высоких результатов. В случае необходимости еженедельных стартов после 4-5 соревнований надо вводить промежуточный "разгрузочно – развивающий" мезоцикл. Для вхождения в состояние спортивной формы эффективны серийные соревновательные нагрузки, следующие друг за другом с интервалом 3-5 дней, на протяжении 3-4 дней.

В последние 10-летия появились новые факты, с особой наглядностью обнаруживающие цикличность процесса спортивной формы, её становления, стабилизации, временной утраты и дальнейшего развития. Так, большую роль в этом сыграли разработки и экспериментальные исследования, проводимые А.П. Бондарчуком. Он показал:

1. Процесс развития спортивной формы (чередование фаз и их развитие) обусловлен индивидуальными особенностями спортсмена и применяемыми способами построения годичных циклов тренировки;

2. Чередование фаз спортивной формы после переходного периода или периода пассивного отдыха у отдельных спортсменов могут протекать в различной последовательности. У одной группы спортсменов за фазой приобретения следует фаза сохранения и временной утраты. У третьей, развитие спортивной формы чередуется в такой последовательности: сохранение, утрата, приобретение, сохранение и утрата.

Согласно его данным проявления закономерностей развития, сохранения, утраты спортивной формы, зависит не от динамики объема и интенсивности тренировочных нагрузок, как это считалось ранее, а от начала, длительности, последовательности и окончания использования тех или иных средств тренировки на протяжении годичного цикла.

Объём и интенсивность, а также их динамика определённым образом могут влиять на длительность цикла развития спортивной формы или же на величину прироста спортивных результатов в течение подготовительного периода. Что же касается длительности цикла в развитии спортивной формы и её фаз, то было выявлено, что она строго индивидуальна и зависит от используемых форм построения микро, меза и макроциклов тренировки. Её длительность может быть от двух до восьми месяцев. Большинство спортсменов входит в состояние спортивной формы в течение 2-3 месяцев. Длительность фазы сохранения спортивной формы составляет 7-10 дней, фаз утраты – от 1 до 4 недель. Для сохранения спортивной формы необходимо производить смену средств тренировки через 1-2. 3-4 недели. Величина снижения спортивной формы после переходного периода при пассивном отдыхе у всех спортсменов на 3-5 % больше, чем при активном. После 30-35 лет длительность цикла развития спортивной формы увеличивается.

Идея о лабильных и стабильных составляющих спортивной формы нашла выражение в работах И.П. Волкова и В.Ю. Колесникова. Они посвящены психическим аспектам готовности спортсмена к соревнованиям. По длительности переживания состояния спортивной формы, они подразделяют неустойчивую и относительно устойчивую. Неустойчивое состояние спортивной формы может возникать как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности. Продолжительность их, как правило, от минуты до нескольких часов, и

характеризуются они эффектами временной мобилизации функциональных резервов, с ощущением мышечной тяжести и усталости, требующих от спортсмена для их преодоления повторных и длительных волевых усилий.

Неустойчивое состояние спортивной формы выражается в предстартовом состоянии спортсмена – это беспокойство и суетливость, тревога, активизирующие мотивы избегания тревоги в стартовом состоянии и в процессе выполнения спортсменом соревновательных упражнений.

Автором замечены очень интересные явления – это пиковое состояние спортивной формы, которое возникает в состоянии оптимальной готовности и рассматривается как особый вид спортивного транса. Он характеризуется как проявление высшей психофизической интеграции и функционального телесного свойства человека с его сознанием, как новая психологическая структура (А.О.Прохоров, 2004 г.).

Пиковое состояние спортивной формы в кульминационный момент соревновательной борьбы характеризуется эмоциональным взрывом, так называемое состояние "куража", "спортивного азарта", "спортивной злости".

Говоря о состоянии спортивной формы, необходимо отметить, что в этот период у спортсмена резко повышается склонность к различным заболеваниям. Это объясняется несоответствием между высокой работоспособностью и не достаточной сопротивляемостью организма к заболеваниям. Такое состояние возможно и в период тренированности спортсмена.

Приведённые факты имеют большое значение для конкретизации понятия спортивной формы и уточнения закономерностей её развития. Они ещё раз подтверждают справедливость мысли о том, что процесс перманентного продвижения спортсмена ко всё более высоким достижениям диалектичен. И его диалектичность заключается в том, что наряду с тенденцией наращивания и сохранения высокого уровня тренированности закономерна и тенденция периодической смены качественно различных состояний спортсмена, одни из которых представляют более благоприятные, другие – менее благоприятные возможности. Это, собственно, и послужило объективным основанием возникновения понятия "спортивной формы", отделяющих его от смежных понятий, таких как "тренированность".

На ряду с понятием "спортивная форма", Л.П. Матвеев (1997 г.) предлагает различать понятия "квазиспортивная форма". Она представляет собой состояние, пограничное с состоянием собственно спортивной формы, но не тождественное ему. Как считается автором, подобно спортивной форме, квазиформа характеризуется повышенной соревновательной готовностью спортсмена, обретаемой им в рамках больших циклов спортивной деятельности. Однако, её принципиальное отличие от первой состоит в том, что она формируется без продвижения спортсмена на качественно новый уровень развития его спортивных достижений. Л.П.Матвеев считает, что это не исключает того, что в процессе становления и развития квазиформы не может повышаться уровень спортивной результативности спортсмена. Тем не менее, степень результативности доступная спортсмену в состоянии квазиформы, всегда значительно ниже, чем в период приобретения им собственно спортивной формы. При этом, различены и предельно возможные сроки пребывания спортсмена в этих состояниях. Спортивная форма в каждом цикле её развития сохраняется значительно меньший период, чем при поддержке её квазиподобия. Состояния "квазиформы" чаще всего можно наблюдать у спортсменов, имеющих солидный возраст и многолетний стаж, а также у спортсменов, участвующих в коммерческих соревнованиях, которые стремятся предельно долго сохранять это пограничное со спортивной формой состояние.

Из выше изложенных оснований ясно, что для того, чтобы обеспечить поступательную динамику спортивной формы на всём протяжении многолетней спортивной деятельности, спортсмену необходимо преодолевать возрастающие со временем трудности объективного и субъективного характера, которые, возникают, прежде всего, в силу необходимости наращивать объём и интенсивность тренировочных воздействий в условиях возрастного убывания степени прогрессивных морфофункциональных перестроек организма. От того, на сколько удастся спортсмену мобилизовать себя на преодоление этих трудностей, зависит степень реализации его спортивно – достиженческих возможностей. В любом случае, решающим условием новых достижений спортсмена остаётся последовательное развёртывание его подготовительной и соревновательной деятельности по периодам больших циклов в соответствии с закономерностями управления процессом становления, относительной стабильности и дальнейшего развития спортивной формы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бондарчук А.П.* Как сохранить спортивную форму / А.П. Бондарчук. – 1980.
2. *Волков И.П., Колесников В.Ю.* Психологические аспекты изучения состояний "Спортивной формы" у квалифицированных спортсменов / И.П. Волков, В.Ю. Колесников // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2004.
3. *Калинин В.К., Озолин Н.Н.* О структуре соревновательного периода / В.К. Калинин, Н.Н. Озолин // Теория и практика физической культуры. – 1974.

4. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки : [Учебное пособие для институтов физической культуры] / Л.П. Матвеев. – 1971.

5. *Матвеев Л.П.* Вновь о "спортивной форме" / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2.

6. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и её прикладные аспекты: [учебник для институтов физической культуры] / Л.П. Матвеев. – 2005.

7. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : [учебное пособие для студентов ВУЗов] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – [2 изд.]. – 2001.

Подано до редакції 04.04.12
