

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления

Спортивной формой называют состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижениям, которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле. Спортивная форма характеризуется комплексом физиологических, врачебно-контрольных, психологических и интегральных признаков. Наиболее общим критерием спортивной формы во всех видах спорта, имеющих объективные количественные оценки достижений, является спортивный результат, показанный в соревнованиях. В нем, как в фокусе, отражаются все стороны готовности спортсмена. Приблизительно считают, что спортсмен «находится в форме», если показывает результат, превышающий уровень своего прежнего личного рекорда либо близкий к этому уровню.

В целом она представляет собой гармоническое единство всех сторон (компонентов) оптимальной готовности спортсмена к достижению: физической, психологической, спортивно-технической и тактической, определенному уровню спортивных достижений.

Исследования показали, что процесс развития спортивной формы имеет фазовый характер и протекает в порядке последовательной смены трех фаз: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и временной утраты спортивной формы.

Первая фаза (становления) включает формирование и улучшение предпосылок, на базе которых возникает спортивная форма, а также непосредственное становление самой спортивной формы. Вначале, образно говоря, накапливается тот строительный материал, из которого будет возведено здание спортивной формы, закладывается или укрепляется ее фундамент. Речь идет прежде всего о существенном повышении общего уровня функциональных возможностей организма, всестороннем развитии физических и волевых способностей, формировании и перестройке необходимых двигательных навыков и умений. На этой основе формируется сама спортивная форма. Естественно, что уровень ее зависит, прежде всего, от качества предварительно созданной основы.

Вторая фаза (сохранения) характеризуется относительной стабилизацией спортивной формы как системы компонентов, обеспечивающих оптимальную готовность к спортивным достижениям. Коренные перестройки этих компонентов в данной фазе неосуществимы, поскольку означали бы утрату спортивной формы. Вместе с тем на фоне ее сохранения происходит дальнейшее совершенствование всего того, от чего непосредственно зависят спортивные достижения. Поэтому результаты растут, но в пределах, допускаемых возможностями сохранения спортивной формы.

Третья фаза (временной утраты) отличается изменением направленности адаптационных процессов, переключением организма на реабилитационный (общевосстановительный) уровень функционирования и угасанием связей, которые стабилизировали ранее приобретенную форму. Это

не означает упадка жизненных функций организма. При рациональной организации общего режима и режима тренировки временная утрата спортивной формы проходит на фоне вполне нормальной жизнедеятельности. Сохранение спортивной формы связано со значительными трудностями как внешнего, так и внутреннего порядка. Они могут стать чрезмерными и привести к неблагоприятным последствиям, если пытаться сохранять спортивную форму излишне долго. Временная утрата спортивной формы — это, следовательно, закономерная фаза в процессе спортивного совершенствования.

Фазность развития спортивной формы служит естественной основой периодизации тренировочного процесса. Становление, сохранение и временная утрата спортивной формы происходят в результате строго определенных тренировочных воздействии, характер которых закономерно меняется в зависимости от фазы развития спортивной формы. Соответственно в тренировочном процессе чередуются три периода:

I период, в течение которого создаются предпосылки спортивной формы и обеспечивают ее непосредственное становление (подготовительный период);

II период, во время которого обеспечивают сохранение спортивной формы и реализуют ее в спортивных достижениях (соревновательный период);

III период, возникающий в силу необходимости предупредить перерастание суммарного эффекта тренировки в перетренированность, обеспечить восстановление приспособительных возможностей организма и гарантировать вместе с тем преемственность между двумя ступенями спортивного совершенствования (переходный период).