

мы и её сохранения будут более продолжительными.

Поэтому становится понятным, что указанная проблема актуальна, практически значима и требует рассмотрения.

Рассмотрим только некоторые из дискуссионных вопросов, связанные с основной дефиницией Л. П. Матвеева, например, что становление, сохранение и временная утрата спортивной формы возможны лишь в рамках большого тренировочного цикла (макроцикла). Оппоненты приводят немало примеров очень частого приобретения и утраты спортивной формы в зависимости от спортивного календаря. Эти примеры, однако, не имеют прочной основы, ибо недостаточно аналитически прослеживается, насколько в соответствующем соревновании реализованный спортивный результат близок к максимальному достижению. Следовательно, ставится вопрос о том, может ли спортивное достижение быть критерием спортивной формы, и если ответ положителен, то при каких условиях.

Другой принципиальный вопрос касается онтологической сущности известных трёх фаз спортивной формы. Если принять, что тренированность и спортивная форма – два качественно различных состояния, то тогда можно предполагать, что фазы в развитии спортивной формы (которая основывается только на высокой степени тренированности), по-видимому, имеют другие, более частные и ограниченные во времени параметры (более динамичные и адаптивные). Эти проблемы могут быть выяснены единственно с позиций системного подхода, который позволяет раскрыть некоторые из характеристик сущности спортивной формы.

Цель исследования: выявить взаимосвязь главных критериев становления и сохранения спортивной формы с динамикой спортивных результатов в малых соревновательных циклах.

Методы исследования. Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ специальной научной-методической литературы; анализ выступлений спортсменов высокой квалификации; анализ и обобщение работы тренеров и специалистов.

Результаты исследования. Очевидно, что спортивная форма – многофакторное явление со сложной иерархической структурой. Научное обоснование со-

вершенствования процесса подготовки спортсменов с использованием системного подхода, есть в исследованиях Ю. О. Шулика, 1990; Г. С. Туманяна, 1998; Г. Н. Арзютова, 2000; и др). Оппоненты приводят немало примеров очень частого приобретения и утраты спортивной формы в зависимости от спортивного календаря. Эти примеры, однако, не имеют прочной основы, ибо недостаточно аналитически прослеживается, насколько в соответствующем соревновании реализованный спортивный результат близок к их максимальному достижению.

В качестве интегральной, наиболее обобщенной модели готовности спортсмена реализовать свои возможности в спортивном достижении чаще всего принимается единство между основными сторонами подготовки – физической, технической, тактической и психической. Однако эти основные компоненты спортивной формы (факторы спортивного достижения) имеют свои иерархические уровни, которые определяют сложные взаимосвязи и отношения, возникающие между ними в различных фазах адаптационного процесса (рис. 1).

Компоненты спортивной формы имеют различную степень устойчивости. Некоторые из них относительно стабильны, преимущественно вегетативные функции и основные (специфичные для данного вида спорта) двигательные стереотипы, как функция прочных (кумулятивных) эффектов тренировочных воздействий. Другие, сравнительно более мобильные, отражают оперативное и текущее состояния организма – возможности его адаптации к динамическим изменениям внешней среды.

Связи между компонентами спортивной формы мультикоординатны, т. е. множественны и сложно (прямо и косвенно) связаны между собой.

Известно, что некоторые из них отличаются своими положительными коррелятивными зависимостями. Между другими, например между аэробными и анаэробными процессами и т. д., существуют конкурентные отношения.

Отношения между компонентами спортивной формы имеют специфический характер в зависимости от особенностей двигательной деятельности. Это определяет особенности факторной структуры спортивной формы для отдельных видов спорта и дисциплин и объективные границы для её переустройства на



Рис. 1. Спортивная форма в процессе адаптации к нагрузкам (психическая готовность на нижнем уровне)

различных этапах спортивной подготовки.

Спортивная форма – строго индивидуальное адаптивное состояние организма, которое отличается динамикой своих генотипных и фенотипных характеристик в процессе спортивного совершенствования. С повышением спортивного мастерства эта динамика приобретает более устойчивый характер и создаёт объективные предпосылки для целенаправленного избирательного управления спортивной формой как главной предпосылкой к достижению высоких и стабильных спортивных результатов. Следовательно, спортивная форма – это состояние, которое отражает генерализованный процесс биосоциальной адаптации: переход от более низких детерминированных состояний к более высоким вероятностным (стохастическим) уровням поведения всей системы – «спортсмен».

Для первого уровня характерны адаптивные реакции организма, которые формируют долговременные и устойчивые показатели тренированности как естественной и единственно возможной базы для достижения спортивной формы.

Для второго уровня характерны реакции в поведении индивида, которые формируют оперативные (гораздо более мобильные) компоненты адаптационного процесса, непосредственно связанные с факторами социально-психологического характера. В своем единстве они определяют допустимые границы целенаправленных тренировочных нагрузок и активного избирательного приспособления системы в рамках её адаптационных возможностей.

На основе этой постановки приходим, естественно, к проблеме онтологической сущности трёх фаз в развитии спортивной формы как состояния оптимальной готовности организма к достижению высоких спортивных результатов. Дефиниция, данная Л. П. Матвеевым (1965), в принципе не отличается от известных трёх фаз в развитии тренированности (С. Летунов, 1952; Л. Прокоп, 1959). Тогда возникает закономерный вопрос: что является общим и что различным (специфическим) в этих двух состояниях организма – тренированности и спортивной формы?

Общее состоит в том, что они имеют одинаковую характеристику сущности как состояния устойчивых адаптационных изменений в организме и что тре-

нированность – это первичное состояние, которое формируется и служит естественной, материальной основой спортивной формы.

Специфичное заключается в том, что, независимо от их общей природы, они представляют собой два качественно различных состояния организма в отношении степени его оптимальной готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Следовательно, *спортивная форма* может формироваться как качественно новое состояние только и единственно на основе высокой степени тренированности. Подобная возможность исключена ниже этого уровня, например, в течение первой стадии тренированности, когда она ещё в процессе становления, а ещё менее – в последней её стадии, когда она начинает снижаться в силу известных закономерностей адаптационного процесса.

Эта постановка не стыкуется с утверждением Л. П. Матвеева, что первая фаза в развитии спортивной формы включает два этапа: «формирование и развитие предпосылок спортивной формы» (является признанием того, что она здесь отсутствует); «непосредственное формирование спортивной формы», при котором изменения приобретают более специализированный и синхронный характер. По-видимому, речь идет о первой фазе в развитии общей и специальной тренированности как предпосылке к вступлению в спортивную форму на последующих этапах подготовки.

Следовательно, утверждение Л. П. Матвеева о трёх фазах в развитии спортивной формы условно можно принять только в отношении её базисных, относительно устойчивых компонентов, которые действительно формируются длительное время в больших циклах подготовки и в то же время являются имманентными характеристиками тренированности как устойчивого состояния высокой специфической работоспособности организма. Это, однако, не исчерпывает вопроса о спортивной форме в её целостности.

Отсутствуют ещё два исключительно важных компонента, которые в наибольшей мере придают спортивной форме соответствующую специфику и качественно отличают от высокой тренированности.

В первую очередь – это её оперативные компоненты, отражающие (как подчеркивает Л. П. Матвеев,



Рис.2. Спортивная форма в процессе подхода к своему пику (высочайший уровень тренированности, психическая готовность на высшем уровне)

Таблиця 1

Таблиця результатів виступів сильніших спортсменів ВФТВБ

№	Ф.И.	Разряд	2010			2011			2012		
			ЧУ	ЧЕ	ЧМ	ЧУ	ЧЕ	ЧМ	ЧУ	ЧЕ	ЧМ
1.	Серый Юрий	мсмк	1	2	3	1	1	1	1	3	3
2.	Рябчун Леонид	мсмк	1	2	5	1	3	2	1	2	1
3.	Комар Валерий	змс	1	1	3	1	1	2	1	1	-
4.	Коптев Костянтин	змс	1	-	2	1	2	1	1	3	2
5.	Куник Андрей	змс	1	2	3	1	2	1	1	2	2

Примечание: ЧУ – чемпионат Украины; ЧЕ – чемпионат Европы; ЧМ – чемпионат мира.

1991) текущее состояние оперативной работоспособности, актуальной мотивации и интуитивной настройки для конкретного соревнования или спортивного результата, связанные преимущественно с биосоциальной природой спортсмена. Именно эти компоненты гораздо более динамичны и ни в коем случае не могут иметь ту же фазовую структуру, типичную для стабильных, преимущественно морфофункциональных компонентов.

Вторым компонентом, который даёт интегральную характеристику её сущности как качественно новому состоянию тренированности, является так называемая конкордантность (оптимальная согласованность) всех её компонентов на системном уровне. В сущности, это факторы спортивного достижения, которые, кроме того что достигли высокой степени развития (что характерно и для тренированности), здесь находятся в своих оптимальных количественных и качественных отношениях. Это придаёт всей системе качественно новые свойства (так называемую эмерджентность), которые отсутствуют в отдельно взятых её компонентах.

Анализ соревновательной деятельности спортсменов в рамках большого тренировочного цикла (макроцикла), на разных этапах Чемпионатов Украины, Европы, Мира (исследовательской базой работы был Национальный педагогический университет им. М. П. Драгоманова, сборные команды Украины по борьбе на поясах Алыш, сумо и куреш, всего 22 спортсмена), позволил нам определить спортивную форму как состояние специфической работоспособности спортсмена, при котором все факторы спортивного достижения находятся в своих оптимальных значениях и соотношениях (так называемой конкордантности), обеспечивающих максимальную реализацию его моторного потенциала в соответствующей двигательной деятельности (спортивный результат) (рис. 2).

Состояние спортивной формы отличается относительной устойчивостью во времени и зависит от ряда факторов:

- специфики вида спорта;
- индивидуального морфо-функционального статуса спортсмена;
- квалификации;
- состояния в данный момент;
- режима тренировочных воздействий.

Избирательное отношение к этим факторам со-

здаёт необходимые условия и предпосылки для целенаправленного управления спортивной формой с целью максимальной реализации спортсменом в предстоящих соревнованиях.

Проанализировав «срывы» спортивной формы мы пришли к выводу, что чаще всего они возникают из-за стрессового влияния среды на оперативные компоненты, тогда как этого почти не происходит с её стабильными компонентами. Они могут только временно (в данный момент) поддаться влиянию лабильных компонентов спортивной формы на психорегулятивной основе. Именно этим объясняется тот факт, что только на протяжении 3–4 дней или максимум недели данный спортсмен показывает исключительно высокие или же весьма скромные результаты.

Престижные функции и усилившееся проникновение коммерциализации спорта подвергают испытанию не только биоэнергетический потенциал «больших» спортсменов, но и их интеллектуальные, нравственные и особенно волевые и эмоциональные качества. Установлено что, на передний план выводится значение положительных эмоций, осознанной мотивации и предстартовой настройки спортсменов, умения тренера (достаточно часто его интуиции) направлять их в требуемом направлении.

Для иллюстрации выше изложенных взглядов рассмотрим выступление ведущих украинских спортсменов ВФТВБ в сезонах 2010–2012 гг. (табл. 1)

Анализ проведенного исследования в период становления и сохранения спортивной формы в условиях малых соревновательных циклов показал, что с промежутком между соревнованиями в один месяц, спортсмены показали хорошие результаты в чемпионатах Украины, Европы, Мира.

Проведенный анализ не вызывает сомнения в том, что учебно-тренировочный процесс спортсменов в период становления спортивной формы в условиях большого тренировочного цикла (макроцикла), связанных с огромными расходами вещества энергии и информации, был построен таким образом, что периоды достижения спортивной формы и её сохранения были более продолжительными. Более высокая квалификация спортсмена, требует меньше времени необходимого ему для перехода из состояния высокой тренированности в состояние спортивной формы.

Принципиальный вопрос, который, в сущности, является дискуссионным, касается не тренированности, а того, насколько вопрос динамики спортив-



