

## АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ И ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

*А.С. Блоцкий, С.М. Блоцкий*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Прогнозирование спортивных достижений в легкой атлетике осуществляется на основе данных систематического комплексного контроля за состоянием и подготовленностью спортсмена. Комплекс методов контроля избран, исходя из требований этого вида двигательной деятельности к различным системам организма спортсменов и их подготовленности. Он включает в себя оценку состояния здоровья и функциональной подготовленности, уровня технической и специальной подготовленности, психологического состояния, а также контроль за выполнением тренировочных и соревновательных нагрузок.

Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к подготовке спортсменов высокого уровня, поиску новых талантов и прогнозированию спортивных результатов.

Среди факторов, определяющих спортивные достижения, большое значение имеет уровень физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, стабильность результатов в последнем сезоне, возраст и спортивный стаж, морфологические особенности организма, состояние здоровья, уровень взаимосвязи деятельности отдельных органов и систем организма во время выполнения физических нагрузок и способность быстро восстанавливаться.

Среди факторов, зависящих от спортсмена, особое место занимает уровень морально-волевой и эмоциональной подготовленности спортсмена (чувство долга, ответственности и спортивной чести, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, целенаправленность, отношение к своему тренеру и друзьям).

Имеет значение и опыт участия в соревнованиях, более опытные спортсмены менее эмоциональны, более устойчивы и хладнокровны.

Прогнозирование спортивных результатов является обязательным элементом эффективной подготовки спортсменов и, в частности, тренировки и отбора. Информативность одного и того же средства при прогнозе спортивных результатов спортсменов, тренирующихся по различным методикам, может значительно отличаться. Ряд результатов позволяет предполагать, что не только тренировка, но и другие составляющие образа жизни человека (питание, сон и т.д.) значительно влияют на информативность прогноза результатов.

Важную информацию для планирования тренировочного процесса отдельных спортсменов дает прогноз о динамике роста их спортивных результатов в связи с применяемыми ими средствами и методами тренировочных воздействий, а также интенсивностью и объемом тренировочных нагрузок. Этот вопрос тесно связан с методикой тренировки. Следует более подробно остановиться на параметрах, характеризующих состояние спортсмена и особенно модельных характеристик, которые соответствуют моделируемому состоянию, необходимому для достижения прогнозируемого результата в беге на длинные и средние дистанции.

Планируя систему тренировки в многолетнем и годичном циклах, спортсмены и тренеры должны точно определить спортивные достижения, к которым они готовятся, т.е. поставить конкретную цель своей подготовки. Имея такую цель и точный прогноз, мы можем определить нормативные требования к бегу и разработать модельные характеристики и саму структуру тренировочного процесса.

В настоящее время, когда достижения в спорте высоких достижений приближаются к предельным возможностям, большое внимание придается психической работоспособности, если при физической работоспособности основное значение имеет состояние периферических эффектов и их энергетических возможностей, то применительно к психической работоспособности речь идет в первую очередь о нервной энергетике.

Прогностическое значение показателей психической работоспособности весьма велико и позволяет сделать выводы о потенциальных возможностях спортсмена. Психическая работоспособность снижается значительно раньше, чем начинают проявляться общие признаки утомления, сопровождающиеся ухудшением спортивных результатов, что требует определенных методических подходов по использованию основных психологических качеств спортсмена. Чрезвычайно важным при этом является оценка того, насколько быстро спортсмен переходит от одного вида деятельности к другому.

Исследования психической работоспособности и учета особенностей изменения поведения спортсмена в связи с ее изменением является важным диагностическим средством, позволяющим вести оперативный контроль состояния атлетов и в ряде случаев прогнозировать эффективность их спортивной деятельности.

Таким образом, литературные данные и собственные теоретические исследования позволяют подойти к решению проблемы прогнозирования в спорте с современных, системных, комплексных позиций по следующим основным направлениям:

1. прогнозирование развития различных факторов и условий для достижения намеченных результатов;
2. прогнозирование развития системы подготовки спортсменов, выбора стратегии подготовки;

3. прогнозирование надежности работы различных функциональных систем организма спортсмена;
4. прогнозирование роста спортивных результатов;
5. прогнозирование требований к уровню всесторонней подготовленности спортсмена, к его личностно-индивидуальным и социально-психологическим качествам.
6. анализ прогнозирования и проблемы организации прогнозирования в спорте высших достижений;
7. педагогические особенности прогнозирования развития системы тренировки в легкой атлетике.

#### **Литература**

1. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 11-12. – С. 21–24.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.