

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ КАК ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Кучерова А.В., учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова», Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается проблемное поле использования процесса прогнозирования в управлении тренировочным процессом лыжников-гонщиков. Отмечается перспективность использования прогнозирования в качестве процессуального компонента системы физической подготовки лыжников-гонщиков. Обоснованы основные методы исследования процесса прогнозирования. Раскрыта значимость и прикладная ценность модельных характеристик при построении модели физической подготовки лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: прогнозирование, моделирование, метод экстраполяции, лыжники-гонщики, физическая подготовка.

Прогнозирование в системе подготовки спортсменов является процессом и видом познавательной деятельности. Прогнозирование связано с управлением в силу того, что оно обеспечивает обоснованные предпосылки, которые тренер использует для принятия управленческого решения.

В спортивной литературе многие авторы спортивное прогнозирование представляют как научное предвидение перспектив развития спорта на основе анализа тенденций его развития. Как отмечают специалисты (О.А. Ерохина, Т.Е. Фатьянова, Т.В. Сеницына), процесс прогнозирования направлен на «определение тенденций динамики конкретного объекта или события на основе анализа его состояния в прошлом и настоящем» [7, с. 1]. Бестужев-Лада И.В. (1984) прогноз, в узком контексте описывает как «специальное научное исследование конкретных перспектив развития какого-либо явления» [3, с. 15].

К основным методам прогнозирования относятся: метод экспертных оценок, экстраполяции, моделирование [7].

Метод экспертных оценок это процесс получения оценки чего-либо, на основе мнения специалистов их личного опыта, интуиции с целью последующего принятия решения или прогноза.

Метод экстраполяции основан на распространении прошлых и настоящих тенденций, закономерностей, связей оказывающих непосредственное влияние на будущее развитие объекта прогнозирования [5]. Суть метода экстраполяции заключается в том, что тренер на основе показателей физической, функциональной и психической подготовленности спортсмена, которые были установлены в ходе этапного или текущего контроля по окончании мезоцикла или макроцикла, строит график динамики указанных показателей. Далее он продолжает кривую, которая выходит за пределы рассматриваемого промежутка. Показатели в пределах этой кривой, информируют о предполагаемых результатах в интересующий период времени. Важно отслеживание линии подъёмов. Если линии подъёма прорисовываются не поступательно это означает что степень освоения техники и развития физических качеств происходит скачкообразно, Это означает, что в динамике развития имеется фаза застоя. Или просто это может быть связано с периодом адаптации, приспособлением к каким-то новым задачам, переменным условиям тренировочного

процесса. В этом случае тренер не должен терять предел возможностей своего ученика, а продолжить процесс изучения причин влияющих на динамику становления его физической формы и физической подготовленности.

Моделирование предполагает создание модели как аналога изучаемого объекта на основе определения и установления взаимосвязи между спортивными результатами с определенной периодичностью, при помощи компьютерной программы Excel.

Анализ специальной литературы [1, 2, 3, 7] показал, что в практике спорта используются четыре модели: модель соответствия, модель подготовленности, модель соревновательной деятельности, модель соревновательных условий. Для нашего исследования интерес представляет модель подготовленности, где объектом изучения является лыжник-гонщик и особенности его спортивной деятельности. В качестве параметров модели выступают модельные характеристики, которые определяют его высокий уровень физической подготовленности и результат

Модель физической подготовленности является основным средством для планирования, постановки цели, задач и перспективы развития лыжника-гонщика на определенный период его спортивной подготовки. Эта модель состоит из компонентов и параметров, которые требуются для выполнения соревновательного упражнения соответственно поставленной цели. В этом случае можно сравнивать компоненты физической подготовленности с таковыми у выдающихся лыжников-гонщиков. В основе соразмерности и функциональных компонентов выступают антропометрические и качественные признаки, такие как вес, рост, показатели физической, психической и функциональной подготовленности спортсмена. Модельные показатели позволяют адекватно оценить или определить направленность процесса физической подготовки и оценить уровень развития спортсмена на определенном этапе.

Значимость и прикладная ценность модельных характеристик может быть повышена, если предусматривать динамичность и вариативность их структуры. Личностные же качества имеют непосредственное отношение, так как именно от личностных качеств зависит деятельность спортсмена в данном виде спорта. В ряде научных исследований отмечается значение аналоговых моделей, но вместе с тем рост спортивных результатов требует постоянной коррекции этих моделей.

Основными задачами прогнозирования является установление целей спортсмена на определенный промежуток времени, определение средств достижения этих целей. Основным принципом прогнозирования является системность. Прогноз можно составить как на короткое время – мезоцикл, так и на более продолжительное время – макроцикл или несколько макроциклов.

Прогнозирование проходит несколько стадий. Первая стадия ретроспекция, вторая стадия диагноз и третья стадия проспекция [1, 2]. На стадии ретроспекции происходит анализ и описание результатов деятельности спортсмена, в текущий период времени и с учетом прошлых результатов. Уточняются задачи прогнозирования, формулируется цель.

На второй стадии разрабатывается предполагаемая модель прогноза, а также подбираются методы прогнозирования. На третьей стадии уже получают результаты прогноза, которые основываются на ретроспекции и диагнозе.

На стадии проспекции выделяются этапы расчета прогнозируемых параметров и синтез отдельных прогнозов в соответствии с какими-то правилами или же верификация прогноза и установление степени его достоверности.

Прогнозирование включает следующие этапы: изучения и сравнения сопоставления спортивных результатов, разработку количественной модели тренировочного процесса от которой зависит результативность выступления, уточнения средств и методов планирования, средств и методов которые способствуют достижению высоких результатов спортсменов [1, 2].

Прогнозирование физической подготовки лыжника-гонщика это предвидение перспективы роста физической подготовленности спортсмена на основе анализа результатов

тестирования физических, функциональных и психологических качеств. Прогнозирование является видом совместной научной деятельности тренера и спортсмена, которая позволяет формировать прогнозы предполагаемых результатов.

Вместе с тем лыжные гонки это спорт, который относится к довольно сложным видам, где прогнозирование зависит от ряда факторов. Так как внешние факторы оказывают значительное влияние в развитии, как физических качеств в отдельности, так и в становлении спортивной формы спортсмена в целом. Данная особенность отражается на его реальных результатах и на их прогнозе. Следовательно, необходимо уже на стадии ретроспекции выявить основные внешние факторы и внутренние факторы, которые влияют на результаты и учитывать их при составлении прогноза [6].

Литература:

1. Баландин, В. И. Психолого-педагогические основы прогнозирования в спорте: дисс. ... д-ра пед наук : 13.00.04 / В. И. Баландин. – СПб, 2000. – 357 с.
2. Баландин, В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
3. Бестужев-Лада, И. В. Поисковое прогнозирование: перспективные проблемы общества / И. В. Бестужев-Лада – М.: Наука, 1986. – С. 14–32
4. Значение модельных характеристик в спорте для спортивного отбора и управления тренировочным процессом / О. А. Казакова, А. А. Решетин, Л. А. Иванова, Д. Н. Азаров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019.– № 2 (168). – С. 183–186.
5. Колесников, М. С. Сущность экстраполяции как философской категории / М. С. Колесников // Вестник Щадринского государственного педагогического университета. – 2015. – № 4 (28). – С. 75–80.
6. Кучерова, А. В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: монография / А. В. Кучерова. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 224 с.: ил.
7. Ерохина О. А., Фатьянова Т. Е., Сеницына Т. В. Прогнозирование в легкой атлетике – URL <https://cyberleninka.ru/article/n/prognozirovanie-v-legkoy-atletike/viewer> (дата обращения: 19.10.2020).