

Содержание:

Image not found or type unknown



Введение

Спортивные достижения, которые будут в ближайшем или отдаленном будущем в конкретном виде спорта, постоянно интересуют ученых, тренеров и спортсменов. Это и понятно, так как от того, какими будут спортивные достижения в данном виде спорта через 2, 4, 8, 12 и более лет, во многом зависит стратегия и тактика отбора и подготовки будущих претендентов на мировые и олимпийские медали.

Например, чтобы подготовить прыгуна в высоту, имеющего шансы на олимпийскую медаль в 2018 году, необходимо хотя бы приблизительно знать уже в 2013 году, на каком уровне будет проходить борьба на этих соревнованиях.

Если среди прыгунов в высоту медали завоюют спортсмены, которые преодолеют планку на высоте 2,55-2,60, и средний возраст чемпионов и финалистов олимпийских игр в этом виде спорта равен 21 году, то уже в 2005г. необходимо приглядываться к 13-14-летним способным прыгунам и готовить их к покорению этой высоты.

Заглянуть в будущее рекордных достижений возможно с помощью спортивной прогностики. Это одно из весьма интересных и перспективных направлений в спортивной науке, которое особенно в последние десятилетия интенсивно развивается во многих странах мира.

В настоящее время при крупнейших институтах функционируют специальные научные подразделения (лаборатории, секторы), в обязанности которых входит разработка прогнозов в области физической культуры и спорта.

Этапы прогнозирования спортивных результатов

Одним из методов целеполагания является прогнозирование. В свою очередь прогнозирование является одной из важнейших функций управления.

Прогнозирование – это вид познавательной деятельности человека, обеспечивающий формирование прогнозов развития объекта на основе вероятностного, научно обоснованного анализа динамики его состояний.

Следует различать такие виды прогнозирования: научный, эмпирический, интуитивный, эмоциональный.

Для прогнозирования широко используются следующие методы:

- метод логического анализа;
- метод экспертных оценок;
- метод экстраполяции;
- аналогия;
- интуитивное предвидение и гипотеза;
- моделирование;
- систематизация;
- классификация;
- периодизация.

Разработка прогнозов в спорте осуществляется в форме конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса или явления, характерного для спортивной деятельности.

Задача прогнозирования сводится к выявлению вероятного развития того конкретного явления, которое соответствует знанию, отражает передовые тенденции и определяет процесс и результат заданного эффекта.

В спорте прогнозированию подвергаются различные процессы и явления: тенденции развития спорта и перспективы развития отдельных видов спорта, системы соревнований, спортивной подготовки, техники и тактики отдельных видов спорта, прогнозы роста спортивных рекордов, соотношение сил на международной и отечественной спортивной аренах, технико-тактических и функциональных возможностей отдельных спортсменов (команд), прогнозирование результатов отдельных соревнований, стартов, схваток, боев, игр и т.д..

Научное прогнозирование в спорте основывается на использовании метода экстраполяции (предполагает распространение выводов, полученных из наблюдения под одной частью явления, на другие его части). Экстраполяция позволяет осуществить прогнозы роста мировых рекордов на основе изучения соответствующих закономерностей в предшествующие годы. Экстраполяцию целесообразно использовать в комплексе с методом моделирования и экспертных оценок.

Точность прогнозов тем выше, чем короче период, на который они составляются, и чем объемнее и достовернее информация, которая для этого используется.

Прогнозирование обычно подразделяют на: краткосрочное (в спорте минуты, часы, дни); среднесрочное (недели, месяцы,); долгосрочное (1-4 года); сверхдолгосрочное (6-15 лет).

Краткосрочное прогнозирование связано с решением задач, возникающих в ходе отдельного тренировочного занятия или серии, в отдельном соревновании или старте. И направлено на предвидение функционального состояния спортсменов, их возможностей к реализации поставленных задач, хода развития борьбы в отдельном соревновании или возможностей соперников в отношении технико-тактических действий (ТТД) и др.

Значение закономерностей развития утомления и восстановления после занятий с различными по величине и направленности нагрузками, особенностей спортсмена. Тренер, опираясь на данные функциональных возможностей конкретного спортсмена может составить программу сложных микроциклов, обеспечивающих оптимальное состояние спортсмена и высокую работоспособность из 12-20 тренировочных занятий. Краткосрочное прогнозирование в отдельном соревновании, позволяет выработать оптимальный вариант ТТД.

В рамках краткосрочного прогнозирования следует обратить внимание на антиципации, имеющие универсальное значение в жизнедеятельности человека. В самом широком смысле антиципация – предвидение, упреждение, способность организма действовать с определенным пространственно-временным опережением (лат. Anticipio – брать вперед). П.К. Анохин определил такую способность, как опережающее отражение действительности, т.е. способность мозга забежать вперед в будущее, в ответ на стимул, действующий только в настоящем.

По мнению П.К. Анохина, опережение событий внешнего мира является универсальным явлением жизни! Ни одно живое существо не смогло бы выжить в

результате естественного отбора, если бы оно реагировало только на наличные факторы среды, т.е. на то, что действует в данный момент, и не реагировало бы по принципу опережающего отражения. При этом прогнозирование приобретает реальность как на микро, так и на макроуровнях и осуществляется как субкортикальными, так и кортикальными системами мозга.

Примером микроуровня могут служить: во-первых «акцептор действия» П.К. Анохина или «модель потребного будущего» Н.А. Бернштейна (субкортикальные механизмы); во-вторых, антиципация (предвосхищение), как основной компонент быстроты реагирования. Рассматривая явление антиципации как одну из фундаментальных закономерностей в механизмах работы мозга, П.К. Анохин отмечает, что это обстоятельство обусловило столь широкое и совершенное овладение не только настоящим, но и будущим. «Акцептор действия» П.К. Анохина, «Модель потребного и вероятного будущего» Н.А. Бернштейна – концепции, определяющие сущность антиципации. Исключительно важна антиципация в спорте, где для принятия решений о действиях (спортивные игры, единоборства), спортсмен располагает мгновениями.

Существует пять уровней антиципации:

- субсенсорный (неосознаваемые настройки движения, тонус);
- сенсорный (элементарные пространственно-временные различия и опережения);
- перцептивный (восприятия);
- уровень представлений (использование структурных форм оперативной и долговременной памяти);
- речемыслительный (условных механизмов психической интеграции, обобщение, классификация ситуаций, формирование гипотез).

Оперирование гипотезами посредством внутренней и внешней речи человек формирует новую форму вероятностного прогнозирования с учетом частоты встречаемости событий. Вероятностное прогнозирование – это способность человека привлекать прошлый опыт для опережающей подготовки к наиболее вероятным реакциям в условиях неопределенности. Спортсмену в играх и единоборствах необходимо прогнозировать действия противника. В ситуациях ожидания спортсмен обязательно прогнозирует дальнейшие события при помощи расчетов вероятности тех или иных действий противника.

В случае, если действительный тактический ход противника совпал с ожидавшимся, выполнение ответных действий оказывается более эффективным и время, необходимое для их выбора, существенно укорачивается вследствие так называемой преднастройки. Немаловажным является и то, что путем экстраполяции правильно распознаются новые раздражители или их комбинации, являющиеся сигналом для начала движения.

Среднесрочное прогнозирование связано с определением наиболее вероятных в условиях, применяющихся средств и методов, системы построения тренировки в макроциклах, периодах, мезоциклах.

Этот вид прогнозирования предусматривает:

- выявление особенностей формирования технической, тактической, физической и других видов подготовленности;
- прогноз развития адаптации применительно к различным составляющим спортивного мастерства;
- установление наиболее эффективного режима соревновательной деятельности в ближайших и главных соревнованиях, определение соотношения сил в этих соревнованиях;
- выявление и характеристику наиболее вероятных конкурентов.

Долгосрочное прогнозирование направлено на оптимизацию спортивного отбора, подготовку и участие в соревнованиях в течение длительного времени и приобретает особое значение при решении таких задач:

- отбора спортсменов способных добиваться высоких спортивных результатов;
- ориентация спортсменов на высокие результаты в избранном виде спорта: (выбор амплуа в спортивных играх, перспективной технико-тактической модели соревновательной деятельности, характерной для индивидуальных возможностей спортсменов);
- определение оптимальной структуры тренировочного процесса, динамики нагрузок и средств восстановления, наиболее вероятного развития подготовленности, формирования различных компонентов спортивного мастерства;

- выбора наиболее эффективных технических решений с позиций достижения конечного результата соревновательной деятельности;
- изучение условий предстоящих соревнований (режим проведения, климат, судейство, инвентарь и т.д.);
- определение спортивного результата, достаточного для победы уровня подготовленности, обеспечивающего достижение заданного результата.

При подготовке к Олимпийским играм наряду с прогнозированием достижений в олимпийском году возникают и проблемы, связанные:

- 1) с прогнозированием соотношения сил и оптимальной стратегии подготовки и участия в соревнованиях во всех видах спорта, включенных в программу;
- 2) с разработкой оптимальной структуры тренировочной и соревновательной деятельности в группах родственных видов спорта;
- 3) с прогнозированием наиболее эффективных средств тренировки, психологической подготовки, на заключительном этапе и непосредственно во время соревнований.

Особую сложность прогнозирование приобретает в спортивных играх и единоборствах, где от правильной оценки хода спортивной борьбы, судейства, возможностей соперников, точного прогноза их технико-тактических решений в большей степени может зависеть не только исход отдельных встреч, но и соревнований в целом.

Сверхдолгосрочное прогнозирование направлено на выявление общих тенденций развития спорта в мире его роли в жизни современного общества, особенностей развития олимпийского движения, тенденций совершенствования методики подготовки, изменения структуры или правил соревновательной деятельности, материально-технического оснащения подготовки и соревнований и т.д.. Во всех этих случаях эффективным является анализ составляющих современного спорта с использованием метода экспертных оценок с привлечением для этого специалистов высокой квалификации различного профиля.

Заключение

Прогнозирование в указанных направлениях и сроках (6-10, 15-20 лет) является стратегией государства и позволяет эффективно развивать спорт в масштабах страны, межгосударственных регионах и пр., концентрировать материальные ресурсы, развивать систему спортивных сооружений, готовить кадры, совершенствовать организационные основы спортивного и Олимпийского движения, а также систему многолетней подготовки и соревнований, стимуляции труда тренеров, спортсменов, специалистов.

В практике Олимпийского спорта прогноз мировых достижений не точен, и чаще всего подтверждается в 25-35% случаях. Низкая точность этих сверхдолгосрочных прогнозов обусловлена огромным количеством трудно учитываемых факторов влияющих на победу. Каждый из этих факторов может быть решающим (роковым в конечном результате).

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Физическая культура.- М.: Физкультура и спорт, 2008.-220с.
2. Волков В.М. К проблеме спортивных способностей. - Теория и практика физической культуры, 2011, № 5, С. 46-48.
3. Грачев О.К. Физическая культура. - М: ИКЦ «МарТ», 2011. - 464с.
4. Гулько Я.Н. Физическое развитие. Киев 2007. - 305с
5. Дергунов Н.И. Физическая культура. - М.: Академия, 2009.-245с.
6. Дорохов Р. и др. Спортивно-медицинские аспекты и ориентации. Лекции для студентов спортивного факультета. Смоленск, 2011.
7. Евсеев Ю.И.Физическая культура.-М.:Академия,2009.-384с.
8. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М: Академия, 2010 - 304 с.
9. Кузнецова В.В.Физическая культура. - Физкультура и спорт,2007.-330с.
10. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс/ Перевод с немецкого. - М.: Аспект - пресс, 2008. - 318 с.