

2. Вікова динаміка рівнів розвитку різних фізичних якостей дівчат середнього шкільного віку з міста і села є різною. Перевагу мають учениці шкіл сільської місцевості. Припускаємо, що на показники фізичної підготовленості цього контингенту школярів, в цей період, впливає статеве дозрівання, місцевість, на якій проживають учениці, харчування і підвищена рухова активність.

Список літератури:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2006. 248 с.

2. Круцевич Т.Ю., Воробйов В.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра; 2011. 224 с.

3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. К.: Олімп. література. 2001. 439 с.

4. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. Черкаси: АНТЕЇ, 2005. 263с.

Пашков І.М. <http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПРОГНОЗУВАННЯ В СПОРТІ.

Харківська державна академія фізичної культури і спорту

Annotation. The work reveals modern aspects of forecasting in sports. Prediction of sports activity is closely related to the process of managing and managing the training of athletes, taking into account individual morphofunctional characteristics.

Keywords: control, loading, forecasting, training, management.

Текст публікації. Сучасні особливості багаторічної підготовки спортсменів у умовах зростання рівня досягнень у світовому спорті потребує пошуку від тренерів нових ефективних засобів, методів та організаційних форм підготовки спортивних резервів. Сучасна організація навчально-тренувального процесу передбачає, особливо у спортсменів високої кваліфікації, застосування великого

обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень. Виходячи з цього тренеру-викладачу необхідно спрогнозувати які мобілізаційні зрушення будуть відбуватися в організмі спортсмена з урахуванням функціонального потенціалу та подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій.

Як зазначають науковці Шинкарьов С. І. та Костенко С. Ю. прогнозування – це розроблення прогнозу або спеціальне наукове дослідження конкретних перспектив розвитку якого-небудь явища. Як одна з форм наукового передбачення в соціальній сфері перебуває у взаємозв'язку з плануванням, програмуванням, проєктуванням. Виділяють три класи методів прогнозування: екстраполяцію, моделювання, опитування експертів. Розроблення системи методів відбору перспективних спортсменів і прогнозування їхніх досягнень припускає знання вимог виду спорту, що включають наявність специфічних морфофункціональних особливостей, фізичні якості, координаційні здібності, функціональні особливості систем забезпечення й регулювання, а також психічні якості [9].

На думку Шинкарук О. А. прогнозування тісно пов'язано з керуванням, тому що забезпечує досить обґрунтовані передумови для прийняття управлінських рішень як у сфері організації спорту, так і в сфері спортивної підготовки, змагальної діяльності. Прогнозування дозволяє тренеру і спортсмену застосовувати в заняттях тренувальні засоби, найбільшою мірою відповідні функціональним можливостям спортсмена, їхньої сприйнятливості до конкретних навантажень, вибирати оптимальний режим роботи і відпочинку в окремому занятті, раціонально чергувати заняття зі спрямованості впливу і величини навантажень в мікроциклі [8].

Проблема прогнозу успішності є однією з провідних у спортивній науці. Дослідження показників, за якими можливо оцінювати рівень спортивної майстерності, з'ясування взаємозв'язків між ними дозволяє оптимізувати відбір перспективних спортсменів та прогнозувати їх

змагальну діяльність і досягнення високих результатів [4, 10].

На етапі прогнозування спортивної діяльності, має сенс проведення розширеного антропометричного дослідження, аналізу гоніометричних показників суглобів кінцівок, психофізіологічного дослідження та визначення реакції на стандартне навантаження при проведенні функціональних проб та тестів. Це надає тренеру максимальну інформацію про фізичну підготовленість спортсмена, дозволяє визначити його перспективність та, при необхідності, внести індивідуальні корективи у програму підготовки. При поточному прогнозі для оцінки впливу тренувального процесу на організм спортсмена найбільше значення має толерантність до фізичних навантажень, тому цей прогноз може базуватися на результатах отриманих при проведенні ергографічних та біомеханічних досліджень. А прогноз змагальної успішності потребує комплексної оцінки із застосуванням всіх груп критеріїв [4].

Система контролю як функція управління має бути тісно пов'язана зі структурою спортивної підготовки. Ці вимоги добре відомі й обґрунтовані в теорії спорту. У цьому випадку йдеться про вироблення специфічних наукових, методичних і практичних основ управління, які можуть дозволити реалізувати отримані в результаті тестування спортсменів дані в тренувальній і змагальній діяльності. Одним із ефективних способів вирішення проблеми контролю може бути спосіб оцінки працездатності спортсменів з урахуванням зовнішніх і внутрішніх параметрів навантаження. При цьому мова йде не лише про констатацію поточного функціонального стану спортсменів і розробку на цій основі індивідуальної або групової спрямованості тренувального процесу, але й про вибір режимів тренувальних навантажень, що мають найбільш високий рівень співвідношення [1].

Підвищення ефективності управління багаторічним навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменів шляхом індивідуалізації їх спортивної підготовки у процесі послідовного вирішення задач

прогнозування результативності. Прогнозування результативності базується на забезпеченні стабільного, збалансованого, за ресурсами та періодами функціонування об'єкта (спортсмена) при спробі досягнути ним поставленої мети. Одним із ключових напрямків удосконалення управління підготовкою кваліфікованих спортсменів є поглиблена індивідуалізація тренувального процесу з використанням програмування та прогнозування. Індивідуалізацію тренування доцільно здійснювати на основі поєднання індивідуальних особливостей. Відомо, що на різних етапах спортивної підготовки спортсменів мотиваційний комплекс спрацьовує по-різному. Під час розробки індивідуалізованих прогностичних моделей доводилося висвітлювати важливе питання: якого ступеня точності досягли причинно-наслідкові зв'язки у системі тренувань та змагань, і чи можна це підтвердити точною математичною формулою [3].

Помещикова І. П. із співавторами стверджують, що ефективне прогнозування передбачає єдність теоретичної й експериментальної діяльності. Виявляється це в тому, що прогнозування завжди повинне спиратися на результати спостережень і експериментів, а результати прогнозів визначають напрям експериментальної діяльності. Прогнозування результатів спортивних змагань допомагає тренеру визначитися з побудовою змагальної діяльності. Сучасний підхід до спортивного прогнозування базується на оперуванні адекватною інформацією щодо особливостей стану спортсмена в різні моменти часу і аналізі динаміки змагальної ефективності в минулому [5].

Серед актуальних напрямків розвитку спорту одне з чільних місць займає проблема управління навчально-тренувальним процесом з використанням методів контролю та прогнозування результативності, з урахуванням індивідуальних вікових, морфо-функціональних особливостей, а також використанням раціональних навчально-тренувальних технологій. Нині очевидно, що найбільш перспективний шлях удосконалення системи управління спортивною діяльністю

– впровадження в тренувальний процес інформаційних технологій, що реалізують його цільову й змістовну програми [6].

В якості провідних критеріїв вдосконалення спеціальної фізичної підготовки борців високої кваліфікації слід вважати: збільшення обхватних розмірів шиї, грудної клітини, напруженого плеча, зниження відсоткового вмісту жирового компонента, збільшення індексу розвитку мускулатури, підвищення рівня спеціальної працездатності, швидкісно-силової підготовленості, рівня розвитку провідних рухових якостей. Математичні моделі залежності спеціальної працездатності від провідних показників спеціальної фізичної підготовки єдиноборців можна використовувати для прогнозування фізичної працездатності спортсменів, побудови нормативних оціночних шкал [7].

Висновки. В умовах сучасного розвитку видів спорту, необхідно звертати увагу як на комплексний розвиток фізичних здібностей спортсменів, техніко-тактичну підготовку так і на прогнозування спортивних результатів спортсменів з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей спортсмена на всіх етапах багаторічної підготовки. Такий підхід буде позитивно впливати на спортивні результати спортсмена і дозволить обґрунтувати і розробити комплексну методику моніторингу та прогнозування успішності в обраному виді спорту.

Список літератури.

1. Донец А. В., Шаповал Е. Ю. Системний підхід до організації контролю спортивної підготовки спортсменів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 11 (105). 2018. С. 36–40.

2. Загура Ф., Первачук Р., Шевців У. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців на основі аналізу модельних характеристик. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті, 2022. С. 46–50.

3. Кутек Т. Б., Ахметов, Р. Ф., Шаверський В. К., Чорна М. Є. *Індивідуалізація навчально-тренувального*

процесу кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 14. С. 67–74.

4. Подрігало О. О. Обґрунтування методики прогнозування успішності в однокористуваннях (на прикладі кікбоксингу). Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Електронний ресурс]. К. 2020. С. 95–97.

5. Помещикова І. П. Червона С. П.; Мерзлікін М. В. Методи прогнозування спортивних досягнень в ігрових видах спорту. Фізичне виховання та спорт в закладах освіти. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 27 квітня 2023 року. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 151–154.

6. Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Ананченко К. В. Аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 4 (149). 2022. С. 86–92.

7. Приймаков О. О., Степень-Слодковська М. Мазурок Н. С. Взаємозв'язки параметрів фізичної підготовленості і спеціальної працездатності єдиноборців високої кваліфікації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3К (147). 2022. С. 336–340.

8. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Навч. посіб. К., 2013. 136 с.

9. Шинкарьов С. І., Костенко С. Ю. Теоретико-методичні основи етапів, періодів розвитку проблем та аспектів спортивного відбору Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 1 (355), 2023. С. 70–79.

10. Pashkov, I., Potop, V., & Pashkova, V. Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 26(4). 2022. P. 104–108.