

**ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ИХ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ:
НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ**

А.В. Кардаш

Мотольская специализированная детско – юношеская школа олимпийского резерва

Научный руководитель – Т.В. Маринич, к.м.н., доцент

Полесский государственный университет

Анализ исследований в области прогнозирования индивидуальной успешности и неуклонный интерес к данной проблеме со стороны спорта высших достижений показал важное значение этого процесса для правильного отбора и адекватного планирования учебно – тренировочного процесса юных спортсменов – единоборцев.

В последние десятилетия отмечен неуклонный интерес к психофизиологической диагностике спортсменов, которая помогает выявить ранние признаки переутомления вегетативной нервной системы под воздействием физических нагрузок и спрогнозировать успешность на любом из этапов подготовки. Проблемная ситуация обусловлена неуклонным ростом спортивных достижений и конкурентной борьбы в современном спорте на фоне сравнительно низкой эффективности прогнозных решений об успешности соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев.

Вместе с тем, как отмечают многие специалисты, эффективность процессов отбора и прогноза все еще весьма недостаточна, особенно в ситуационных видах спорта [9, 10]. Исследования успешности прогнозирования тренерами технико-тактических действий борцов показали, что прогнозирование осуществляется с малой долей вероятности [1, с. 84], базируется больше на интуиции и личном опыте тренера [4, с. 40]. Отбор спортсменов на раннем этапе, в большей степени, происходит ссылаясь на морфологические и антропометрические особенности организма спортсмена, а также на контрольно – переводные нормативы по общей физической подготовке [7,8,11].

Отсев занимающихся в спортивных секциях после первого года обучения, как показывает практика спорта, достигает до 90% [6, с. 94], а точность прогнозов успешности выступлений спортсменов-единоборцев на ответственных международных соревнованиях колеблется в пределах 30-80% и находится, в среднем, на уровне 50% [3, с. 21]. Этим во многом определяется неточность производимых спортивных прогнозов. Особенно низкой эффективностью отличаются предсказания так называемой неперспективности спортсменов, что приводит к потере многих спортивных талантов [2, 5].

Все более ясным становится, что для преодоления этих недостатков требуется более детальное изучение особенностей реагирования организма юных спортсменов – борцов на повышающийся уровень физической нагрузки в тренировочном процессе.

На основании вышесказанного нами были определены цель и задачи нашего исследования, сформирована когорта исследования, произведено тестирование уровня ОФП и СФП, а также проведена диагностика и оценка психофизиологического состояния спортсменов в подготовительном и предсоревновательном периодах.

Целью нашей работы было предложить программу индивидуальной коррекции учебно - тренировочного процесса спортсменов – борцов на раннем этапе подготовки, на основании мониторинга функционального состояния вегетативной нервной системы, а также тестирования текущего физического состояния спортсменов в различные периоды подготовки.

В процессе работы проводилась диагностика психофизиологического, общефизического и состояния кардио-респираторной системы 98 спортсменов – борцов групп начальной подготовки первого года обучения Мотольской СДЮШОР, ГУСУ «Дрогичинской СДЮШОР» и «Брестской СДЮШОР профсоюзов по видам борьбы». Обследование проводилось на базах школ в подготовительный и предсоревновательный периоды подготовки.

В самом начале исследования (сентябрь – октябрь 2021 года) был оценен уровень ОФП и СФП спортсменов, спустя 4 месяца (февраль – март 2022 года) проанализирована динамика.

Таблица 1. – Уровень ОФП и СФП в группах спортсменов

Период подготовки	Вы-борка кол-во	Уровень подготовленности					
		ОФП			СФП		
		уд.	хор.	отлич.	уд.	хор.	отлич.
Подготовительный	98	78	16	4	72	21	5
Предсоревновательный	98	16	64	18	7	69	22

Для диагностики и оценки психофизиологического состояния спортсменов проводилось изучение особенностей сенсомоторных и когнитивных функций с помощью психофизиологических методик, представленных в аппаратно-программном комплексе Нейрософт-Психотест (ООО «Нейрософт», г. Иваново). В процессе исследования использовались следующие методики:

- «Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР)».
- «Реакция различения».

Таблица 2. – Время и уровень функциональных возможностей ПЗМР и РР в группе спортсменов – борцов под воздействием физической нагрузки

Период тестирования	Выборка кол-во, n	Среднее время ПЗМР \pm SD, мс (перед нагрузкой)	УФВ \pm SD, мс	Среднее Время Реакции Различения \pm α , мс	Среднее ВПНП \pm α , мс
Подготовительный (до нагрузки)	98	218,23 \pm 33,94	3,80 \pm 0,56	301,06 \pm 109,38	84,08 \pm 4,61
Предсоревновательный (после нагрузки)	98	225,82 \pm 39,21	3,47 \pm 0,67	334,46 \pm 87,72	103,89 \pm 3,91

*— достоверные различия на уровне значимости $p < 0.05$

Выявленные изменения свидетельствуют о том, что под влиянием физической нагрузки, сопровождающейся стрессорным состоянием для ЦНС, время простой и сложной зрительно-моторных реакций увеличивается, время устойчивости реакции также не сохраняется, что дает возможность предполагать, что физические нагрузки, повлекшие улучшение уровня физической

подготовленности, дестабилизировали нервную систему, что может привести к дезадаптации юного организма спортсмена. Таким образом, изменение показателей среднего времени простой и сложной зрительно-моторных реакций указывает на то, что физические нагрузки в первую очередь приводят к мышечному утомлению, которое сопровождается центральным и умственным утомлением, а усиленная или монотонная умственная нагрузка вызывает преимущественно утомление центрального типа, по – этому необходима своевременная коррекция и индивидуализация тренировочного процесса, которая поможет спрогнозировать успешность выступления.

Все это позволяет нам с уверенностью утверждать, что успешность прогноза возможна только при системном подходе к проблеме прогнозирования.

Список использованных источников

1. Бакулев, С.Е. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости // В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. - 2005. - Вып. 18. - С. 81-91.
2. Бахрах, И.И. Морфофункциональные особенности юных спортсменов: учеб. пособие / И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов. - Смоленск.: СГИФК, 1984. - 99 с.
3. Жбанков, О.В. Система контроля психофизического состояния человека как инструмент управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе / О.В. Жбанков, Д.С. Петров, В.А. Головина // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №2. - С. 20-23.
4. Зефирова, Е.В Точность психологического прогнозирования успешности выступлений спортсменоднборцев / Е.В. Зефирова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лсгафта. - 2010. - № 10 (68). - С. 39-44.
5. Зефирова, Е.В Психолого- педагогическое прогнозирование успешности спортивной деятельности / Е.В. Зефирова, Г.Г..Дмитриев, С.М. Сильчук, // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.- науч.рец.жур. – СПб: ВИФК МО РФ.-№4(13),2011,с.71-76
6. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. – М.: Советский спорт, 2019. – 112 с.
7. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). – М: Спорт, 2016. – 624 с.
8. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте. – Томск: ТГУ, 2018. – 75 с.
9. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие. – Томск: ТГУ, 2018. – 192 с.
10. Куликов, Л.М. Спортивная тренировка: управление, систематичность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, Е.А. Великая // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №7. – С. 26-31.
11. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. - 352 с.