

УДК 796.853.23

С.В. Волнова, ст. преп.
(БГТУ, г. Минск)

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Для повышения эффективности процесса многолетней подготовки дзюдоистов необходим поиск резервов роста спортивных достижений за счет качественного улучшения тренировочного процесса. Поэтому одним из важнейших факторов системы подготовки в дзюдо становится прогнозирование спортивных достижений.

Спортивное прогнозирование – это специальное научное исследование конкретных перспектив. На динамику спортивных достижений в дзюдо влияет ряд следующих факторов:

- индивидуальная одаренность;
- степень подготовленности к спортивному достижению;
- условия воспитания;
- личность тренера (его знания, опыт);
- развитие и популярность дзюдо в стране.

Однако необходимо учитывать, что на различных этапах многолетней подготовки дзюдоистов эффективность тех или иных методов прогнозирования различна. На начальном этапе, когда отсутствуют данные «предыстории» развития спортивных способностей, в качестве информативных используют: морфологические, физиологические и психофизиологические показатели, а также показатели моторики. На этапе специализации в дзюдо при составлении прогнозов учитываются, главным образом, знания о взаимодействии нагрузки и восстановления; показатели тренировочной эффективности и успешность соревновательной деятельности за последние 2-3 года. На этапе спортивного совершенствования в большей мере учитываются унаследованные индивидуально-типологические особенности, а также оценивается характер тренированности дзюдоистов, лимитирующий сроки и степень адаптации к избранной специализации. Неотъемлемым критерием реализации спортивных способностей дзюдоистов является уровень мотивации для достижения успехов.

Так в результате прогнозирования выделяют информативные показатели, позволяющие определить успешность спортивной деятельности. Вероятность прогнозов, приближающихся к достоверным, на этапах многолетней подготовки дзюдоистов может быть только при комплексной оценке различных свойств личности, морфофункционального состояния, двигательных особенностей и правильное соотношение основных показателей со структурой предстоящей деятельности.