

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.