

УДК 796/799  
ББК 75.715  
С24

*Рецензент:*  
**Мовшович Алик Давидович** – доктор педагогических наук,  
профессор

**Свищёв И. Д.**  
С24 Комплексная оценка подготовленности спортсменов  
и тренеров в дзюдо: учебное пособие / И. Д. Свищёв, С. В. Ере-  
гина. – М. : «Советский спорт», 2013. – 128 с.

ISBN 978-5-9718-0675-2

Учебное пособие содержит методический материал, необходи-  
мый для тестирования спортсменов различного возраста и тренеров  
по дзюдо. Предложенные подходы к оценке уровня подготовленно-  
сти позволяют определить показатели физической, функциональной  
и психической подготовленности как для спортсменов, так и для тре-  
неров.

На основе литературных источников и экспериментальных дан-  
ных предложены методики для спортсменов-дзюдоистов и тренеров.

Учебное пособие предназначено для студентов, магистрантов,  
аспирантов, преподавателей, тренеров по дзюдо.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.715**

*Художник Е.А. Ильин.*  
Корректор А.С. Белова. Компьютерная верстка С.И. Штойко

Подписано в печать 22.02.2013 г. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 8,0. Уч.-изд. л. 7,5. Тираж 500 экз. Изд. № 1740. Заказ № 76.

ОАО «Издательство “Советский спорт”».  
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.  
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.  
Сайт: [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru) E-mail: [book@sovsportizdat.ru](mailto:book@sovsportizdat.ru)

Отпечатано с электронной версии заказчика  
в ООО «КОНТЕНТ-ПРЕСС»  
127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, под. 3, оф. 111.  
Тел./факс: (495) 64-888-60, 971-82-90

ISBN 978-5-9718-0675-2

© Свищёв И. Д., Ерегина С. В., 2013  
© Оформление. ОАО «Издательство  
“Советский спорт”», 2013

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Список сокращений .....	5
<b>Глава 1. Характеристика подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо .....</b>	<b>6</b>
1.1. Влияние подготовленности дзюдоистов на достижение максимальных спортивных результатов .....	6
1.1.1. Мониторинг подготовленности дзюдоистов .....	9
1.1.2. Основные физиологические критерии здоровья ....	15
1.1.3. Контроль уровня подготовленности у дзюдоистов .....	22
1.2. Подготовленность тренеров по дзюдо к педагогической деятельности .....	31
1.2.1. Особенности профессиональной деятельности тренера по дзюдо .....	31
1.2.2. Требования к личности тренера по дзюдо .....	35
1.2.3. Индивидуальные признаки ориентированности тренера на педагогическую деятельность .....	38
1.3. Определение подготовленности у спортсменов и тренеров .....	40
Заключение по главе 1 .....	43
<b>Глава 2. Методики измерения подготовленности дзюдоистов .....</b>	<b>46</b>
2.1. Методики оценки функционального состояния дзюдоистов .....	47
2.1.1. Оценка функционального состояния дыхательной системы по данным частоты дыхания в покое .....	47
2.1.2. Определение анаэробных возможностей по показателю максимальной анаэробной мощности (МАМ) .....	51

2.1.3. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (ЧСС) .....	53
2.1.4. Исследование реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку по данным ортостатической пробы и коэффициента экономичности кровообращения .....	55
2.2. Методики определения общей и специальной физической подготовленности .....	58
2.2.1. Оценка силовых способностей дзюдоистов .....	58
2.2.2. Оценка скоростных способностей дзюдоистов .....	61
2.2.3. Оценка выносливости дзюдоистов .....	63
2.2.4. Оценка координационных способностей (ловкости) .....	71
2.2.5. Оценка гибкости у дзюдоистов .....	72
2.2.6. Комплексная оценка физической подготовленности у дзюдоистов .....	73
2.3. Методики оценки психической подготовленности .....	80
2.3.1. Методика «Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов» .....	80
2.3.2. Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» .....	82
2.3.3. Методика «Определение уровня креативности дзюдоистов» .....	86
2.3.4. Психофизиологическая методика контроля состояния по тесту САН и определение суточного биоритма .....	87
2.3.5. Методика самоконтроля за состоянием организма .....	90
2.4. Оценка технико-тактической подготовленности и условий подготовки .....	91
2.4.1. Определение основных и производных показателей технико-тактической подготовленности дзюдоистов .....	92

2.4.2. Определение показателей темпа ведения поединка в дзюдо .....	94
Заключение по главе 2 .....	97

### **Глава 3. Методики измерения подготовленности у тренеров по дзюдо .....**

<b>3.1. Оценка личностных и профессионально важных качеств .....</b>	<b>100</b>
3.1.1. Методика «Ценностные ориентации» .....	100
3.1.2. Методика «Оценка профессиональной направленности личности педагога» .....	101
3.1.3. Методика «Дифференциально-диагностический опросник (ДДО)» .....	105
3.1.4. Методика «Диагностический опросник самоидентификации в профессиональной деятельности в сфере “Физическая культура и спорт”» .....	107
3.1.5. Методика «Самооценка профессиональной пригодности и способностей к педагогической деятельности» .....	112
3.1.6. Методика «Самооценка профессионально важных качеств тренера» .....	114
<b>3.2. Определение стрессоустойчивости к условиям педагогической деятельности .....</b>	<b>118</b>
3.2.1. Опросник «Испытываете ли Вы стресс?» .....	118
3.2.2. Методика «Выявление синдрома “выгорания” в тренерской деятельности для учителей, преподавателей, тренеров» .....	120
Заключение по главе 3 .....	122
Список литературы .....	124