

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. Ерегина. – М. : «Советский спорт», 2013. – 128 с.

ISBN 978-5-9718-0675-2

Учебное пособие содержит методический материал, необходимый для тестирования спортсменов различного возраста и тренеров по дзюдо. Предложенные подходы к оценке уровня подготовленности позволяют определить показатели физической, функциональной и психической подготовленности как для спортсменов, так и для тренеров.

На основе литературных источников и экспериментальных данных 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^{1/16}.

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 E-mail: 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
Глава 1. Характеристика подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо	6
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
Глава 2. Методики измерения подготовленности дзюдоистов	46
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 (МAM)	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	100
3.1. Оценка личностных и профессионально важных качеств	100
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
3.2. Определение стрессоустойчивости к условиям педагогической деятельности	118
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