

Министерство спорта Российской Федерации

Федерация спорта слепых

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ  
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБУ СПбНИИФК)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ  
ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЗЮДОИСТОВ

Методические рекомендации

Санкт-Петербург  
2014

УДК 796.06  
ББК 75.1

Иванов А.В., Баряев А.А., Барченко С.А. Ибрагимов И.И., Глигор В.П.  
Педагогический контроль физической и технико-тактической  
подготовленности слепых и слабовидящих дзюдоистов / Под ред. О.М.  
Шелкова / - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 36 с.

Под общей редакцией О.М. Шелкова, доцента, кандидата  
педагогических наук, директора ФГБУ СПбНИИФК

Рецензенты:

Б.И. Тараканов, профессор, доктор педагогических наук,  
Заслуженный тренер РФ, заведующий кафедрой борьбы НГУ им. П.Ф.  
Лесгафта

О.А. Чурганов, профессор, доктор педагогических наук,  
заместитель директора ФГБУ СПбНИИФК

Утверждено Ученым советом ФГБУ «Сант-Петербургский научно-  
исследовательский институт физической культуры», протокол № ... от ....

Составители:

Иванов А.В., руководитель КНГ паралимпийской сборной России по  
дзюдо, канд.пед.наук (ФГБУ СПбНИИФК);

Баряев А.А., координатор КНГ, канд.пед.наук (ФГБУ СПбНИИФК);

Барченко С.А., младший научный сотрудник (ФГБУ СПбНИИФК);

Ибрагимов И.И., старший тренер паралимпийской сборной по дзюдо,  
Заслуженный тренер РФ (Москва);

Глигор В.П., тренер паралимпийской сборной России по дзюдо,  
Заслуженный тренер РФ (Москва).

В методических рекомендациях предложена система педагогического  
контроля физической подготовленности дзюдоистов с инвалидностью по  
зрению. Обозначены пути реализации программы по оценке  
соревновательной деятельности в паралимпийском дзюдо. Представленный  
материал поможет специалистам и тренерам при проведении тренировочного  
процесса и в подготовке к соревнованиям путем объективной оценки уровня  
развития физической подготовленности спортсменов.

Предназначены для тренеров и специалистов, работающих со слепыми  
и слабовидящими дзюдоистами, а также для студентов, аспирантов и  
слушателей факультетов адаптивной физической культуры.

## СОДЕРЖАНИЕ

	С.
ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО ДЗЮДО .....	4
2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ .....	5
3 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В АДАПТИВНОМ ДЗЮДО .....	7
3.1 Тесты для контроля подготовленности в адаптивном дзюдо ...	8
4 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В АДАПТИВНОМ ДЗЮДО .....	17
4.1 Изменения к правилам Международной Федерации дзюдо, определенные для спортсменов со слабым зрением ...	18
4.2 Анализ средств технико-тактического арсенала сильнейших дзюдоистов-паралимпийцев .....	21
4.3 Показатели технико-тактического мастерства дзюдоистов-паралимпийцев .....	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	32
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	33

## ВВЕДЕНИЕ

В современном тренировочном процессе необходим постоянный контроль состояния, уровня тренированности спортсменов и их спортивных результатов. Правильная оценка и интерпретация такого контроля по отношению к планируемым показателям позволяет объективно определить эффективность процесса подготовки спортсменов.

В этой связи, в практике научных исследований используются четыре обобщенных показателя (Петровский В.В., 1978):

- 1) процент улучшения планируемого результата относительно исходного;
- 2) точность достижения запланированного спортивного результата в строго определенном отрезке времени;
- 3) количество тренировочных занятий, необходимых для достижения заданного результата;
- 4) длительность удержания результата на достигнутом уровне.

Для получения объективных данных и последующего сопоставления их с планируемыми показателями необходимо правильно и своевременно измерять и оценивать наиболее информативные частные параметры, а затем при выявлении рассогласования между должным состоянием и действительным в тренировочный процесс следует вносить различного рода коррекции.

В практике это выглядит следующим образом. Допустим, что имеется дзюдоист, который не попадает в основной состав команды. Данный факт в значительной мере обусловлен определенным уровнем физической подготовленности этого спортсмена. Перед спортсменом ставится задача повысить уровень спортивного мастерства, то есть через определенный отрезок времени выполнить задачу попадания в основной состав команды. Решение этой задачи возможно лишь на базе более высокого уровня физической подготовленности. Следовательно, необходимо совершить переход с одного уровня физического состояния на другой, более высокий.

Для того чтобы этот переход осуществлялся в заданном направлении и был оптимальным по срокам и затратам применительно к поставленной перед тренировочным процессом цели, дзюдоист должен в течение данного периода выполнить совершенно определенную тренировочную программу (нагрузка, средства, методы, контроль). Другими словами, воздействия, оказываемые на спортсмена на каждом тренировочном занятии, должны носить управляемый характер.

### 1. ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО ДЗЮДО

Дзюдо и свойственные ему двигательные действия успешно используются в реабилитационных целях. Федерацией дзюдо России принята программа по развитию дзюдо среди широких слоев населения, работе с

инвалидами, имеющими нарушение сенсорики, опорно-двигательного аппарата, психики, интеллекта, речи, нарушения, возникающие вследствие длительной социальной и тактильной депривации. Интегрирование дзюдо в практику адаптивной физической культуры способствует решению задачи по развитию и совершенствованию основных физических качеств, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении, повышению социальной адаптации, укреплению эмоционально-волевой сферы.

Коррекционная направленность адаптивного дзюдо для спортсменов с нарушением зрения предусмотрена в рамках дополнительных занятий по коррекции двигательных нарушений, ритмике, рекреативных занятий и адаптивного спорта.

Тренеру-преподавателю адаптивного дзюдо следует знать, что при утрате зрения повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности, незрячие способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звуков и других сигналов предмета. У незрячих в формировании основных двигательных действий на первый план выходит развитие навыка пространственной ориентировки. При тотальной слепоте значительно увеличивается роль вестибулярного аппарата для сохранения равновесия и пространственной ориентации.

Адаптивное дзюдо строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической подготовленности и сенсорных возможностей, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

Особенности обучения дзюдоистов с нарушением зрения:

- затруднение восприятия учебно-тренировочного материала;
- отсутствие возможности зрительного подражания;
- отсутствие навыка пространственной ориентации на татами;
- боязнь столкновений и т.д.

## 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

В целях успешного осуществления основной функции контроля необходимо в первую очередь решить основные задачи (Зациорский В.М., 1979; Годик М.А., 1980):

1. Какие объекты тренировочного процесса подлежат измерению.
2. Как измерять эти объекты.
3. Какие при этом использовать тесты и показатели.
4. Каким образом оценивать результаты в тестах.

При этом основным методологическим положением при решении указанных задач является создание оптимальной системы контроля над ходом тренировочного процесса на основе аргументированного выбора

наиболее информативных и надежных тестов, параметров и показателей, включаемых в программу контроля. Этот выбор тесно связан с основными аспектами теории тестов и теории тестирования двигательных способностей (Бубэ Х., 1968; Годик М.А., 1988).

Согласно требованиям указанных теорий в контроле могут быть использованы только те тесты, которые удовлетворяют специальным требованиям.

### *Выбор тестов*

Необходимо, чтобы тесты были:

1) *валидны* – то есть измеряли то свойство или качество, для измерения которого они предназначены. Валидность теста следует определять в два этапа (Годик М.А., 1977). На первом этапе определяется содержательная валидность, которая устанавливается на основе теоретических предположений о том, насколько данный тест соответствует специфике изучаемого вида спорта. В дальнейшем можно подбирать тесты, которые предположительно смогут охарактеризовать уровень физической подготовленности дзюдоистов-паралимпийцев. На втором этапе производится количественная оценка валидности выбранных тестов с помощью расчета коэффициента валидности. Он вычисляется путем сопоставления динамики результатов в тестах со спортивным результатом;

2) *надежны* – то есть обладали высокой надежностью. Тест обладает высокой надежностью, если при повторном тестировании одного и того же спортсмена приблизительно в одних и тех же условиях удается фиксировать одинаковые или близкие друг к другу результаты. Как и валидность, надежность должна быть количественно определена с помощью расчета коэффициента надежности.

3) *объективны* – то есть не зависели от субъективного мнения экспериментатора и условий тестирования. Объективность достигается путем стандартизации процедуры тестирования с учетом точности измерительных средств.

### *Измерение*

Результат любого измерения зависит как минимум от двух компонентов:

- истинного значения измеряемого параметра;
- ошибки, зависящей от точности измерения, субъективного мнения экспериментатора, наличия неучтенных сопутствующих факторов.

Для любых измерений истинное значение должно быть много больше ошибки измерения.

## *Оценка*

Оценка в педагогических измерениях может быть получена путем использования метода сравнения данных тестирования спортсменов, причем следует сравнивать результаты первоначального и последующего тестирования, или индивидуальные результаты спортсмена со средними.

В практике спортивных измерений достаточный уровень надежности тестов и процедуры тестирования достигается на основе использования следующих методов:

- четкая стандартизация тестирования;
- повышение мотивации к достижению максимального результата в тесте у испытуемых;
- обоснованный выбор технических средств измерения.

На завершающем этапе любого тестирования необходимо по возможности точно оценить полученные результаты. При этом основная сложность указанного этапа заключается в том, что показанные спортсменами результаты в тестах выражаются чаще всего в разных единицах измерений (килограммах, секундах, сантиметрах, количестве повторений и т.д.) и поэтому непосредственно несопоставимы друг с другом. В связи с этим, фактические результаты тестирования необходимо превращать в оценки (очки или баллы) на основе различных шкал (например, обычной 5-балльной шкалы).

Говоря более конкретно о педагогическом контроле над слабовидящими дзюдоистами, следует учитывать, что структура физической подготовленности, значимость различных способностей и качеств, а также тесты, которыми они контролируются, имеют определенные для данного вида паралимпийского спорта особенности.

### 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В АДАПТИВНОМ ДЗЮДО

Разработка диагностического комплекса педагогического контроля над подготовленностью слепых и слабовидящих дзюдоистов состояла из нескольких взаимосвязанных этапов.

На первом этапе были выявлены наиболее важные частные аспекты физических качеств, среди которых оказались четыре проявления скоростных качеств (быстрота реакции, быстрота выполнения действия в целом, способность к быстрому началу движения, быстрота одиночного движения), четыре проявления ловкости (координация движений, мышечное чувство, ориентировка в пространстве, рациональность расслабления), два проявления выносливости (специальная и скоростная), а также взрывная сила и активная гибкость.

На втором этапе после многократного проведения тестирования по семи тестам, была сформулирована 5-балльная шкала педагогической оценки

по каждому из испытаний с последующим комплексным подсчетом набранных баллов, как по отдельным сторонам (физическая и специальная) подготовленности дзюдоистов, так и по их суммарному показателю.

Выбор тестов осуществлялся таким образом, чтобы данная батарея тестов удовлетворяла потребностям проводимого поэтапного контроля. С помощью этапного контроля оцениваются отдельные стороны перманентного состояния спортсмена. Перманентное (устойчивое) состояние сохраняется относительно длительный промежуток времени – несколько недель или месяцев.

Примером такого состояния является спортивная форма:

- *текущее* – состояние, в котором дзюдоист находится после нескольких тренировочных занятий, например, в результате выполнения тренировочного микроцикла;

- *оперативное* – состояние, в которое приходит организм спортсмена под влиянием однократного тренировочного занятия.

### 3.1. Тесты для контроля подготовленности в адаптивном дзюдо

Физические качества дзюдоиста могут играть различную структурную роль в спортивной деятельности на разных ее этапах. В процессе овладения спортивным мастерством (операциями и действиями) уровень физических качеств является важным условием успешности обучения и совершенствования. Например, при отсутствии достаточного уровня силы мышц ног и спины практически невозможно освоить бросок через плечи. Успешному овладению сложными технико-тактическими действиями в значительной степени способствуют ловкость и координационные возможности борца. Более высокий уровень выносливости позволяет спортсмену выполнить больший объем учебной работы и быстрее освоить технические приемы и их комбинации.

В процессе борцовского противоборства физическая подготовленность выступает уже как компонент спортивного мастерства дзюдоиста, который часто определяет результат выступления на соревнованиях. В частности, от уровня развития скоростных качеств зависят своевременность и быстрота выполнения атакующих действий и эффективность защиты. Преимущества в силе дают возможность преодолеть защиту противника и выполнить прием на более высокую оценку. От специальной выносливости зависит техническая активность борца в схватке, успешность атакующих и защитных действий, особенно в конце поединка на фоне возрастающей усталости. От уровня выносливости во многом зависит динамика эффективности атаки и защиты в схватках по мере приближения к финалу.

Таким образом, физические качества в спортивной деятельности дзюдоистов можно рассматривать в качестве условия формирования и



совершенствования технического мастерства, влияющие на быстроту этого процесса и его качественные характеристики. Кроме этого, уровень развития физических качеств выступает в виде компонента спортивного мастерства дзюдоистов, возможностей достижения высокого результата в соревновательной деятельности.

В связи с этим, в процессе спортивной подготовки слабовидящих дзюдоистов много внимания уделяется развитию физических качеств и определения их уровня. Оценка уровня физической подготовленности дзюдоистов-паралимпийцев проводится по комплексу тестов.

Разработаны таблицы для оценки общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов-паралимпийцев с учетом весовых категорий. Оценка физической подготовленности осуществляется по 5-балльной шкале, где худший результат - 1 балл, а лучший - 5 баллов. Приведение различных показателей общей и специальной физической подготовленности в единую систему оценок позволяет сравнивать дзюдоистов-паралимпийцев с сенсорно-двигательными нарушениями между собой, а также объективно оценивать уровень физической подготовленности комплексом предложенных тестов.

Для более точной оценки спортсмены разбиты на три весовые группы у мужчин и три весовые группы у женщин. В первую группу у мужчин вошли дзюдоисты весовых категорий 60 и 66 кг, во вторую группу - спортсмены с категориями 73, 81 и 90 кг, а в третью группу - спортсмены 100 и свыше 100 кг. У женщин весовые группы были следующими: 48 и 52 кг, 57, 63 и 70 кг, 78 и свыше 78 кг.

По данным тестам разработаны критерии пяти уровней: высокого, выше среднего, среднего, ниже среднего, низкого. Перевод всех показателей в единую балльную шкалу позволяет давать объективную оценку подготовленности (таблицы 1, 2).

*Таблица 1*

Критерии оценки подготовленности в адаптивном дзюдо

Т е с т ы	Баллы				
	1	2	3	4	5
Мужчины – весовая категория до 60, 66 кг					
Подтягивание (выносливость) (кол-во раз)	Меньше 9	9-11	12-15	16-20	Больше 20
Бег 60 м (с)	Больше 9,4	9,4-9,1	9,0-8,6	8,5-8,2	Меньше 8,2
Кросс (мин)	Больше 7,51	7,50-7,21	7,20-6,56	6,55-6,07	Меньше 6,07
Подтягивание (10 раз) (скорость) (с)	Больше 15,6	15,6-14,7	14,6-13,8	13,7-13,0	Меньше 13,0

Прыжки в длину (см)	Меньше 540	540-619	620-695	700-750	Больше 750
Спурт (кол-во бросков)	Меньше 44	44-52	53-60	61-68	Больше 68
Броски (с)	Больше 51	51-47	46-40	39-36	Меньше 36
Мужчины – весовая категория до 73, 81, 90 кг					
Подтягивание (выносливость) (кол-во раз)	Меньше 8	8-10	11-15	16-18	Больше 19
Бег 60 м (с)	Больше 9,5	9,5-9,2	9,1-8,7	8,6-8,3	Меньше 8,3
Кросс (мин)	Больше 7,59	7,58-7,26	7,25-7,01	7,00-6,12	Меньше 6,12
Подтягивание (10 раз) (скорость) (с)	Больше 15,9	15,9-15,2	15,1-14,3	14,2-13,5	Меньше 13,5
Прыжки в длину (см)	Меньше 570	570-599	600-689	690-740	Больше 740
Спурт (кол-во бросков)	Меньше 43	43-51	52-59	60-67	Больше 67
Броски (с)	Больше 53	53-49	48-42	41-36	Меньше 36
Мужчины – весовая категория до 100 и свыше 100 кг					
Подтягивание (выносливость) (кол-во раз)	Меньше 6	6-9	10-12	13-15	Больше 15
Бег 60 м (с)	Больше 9,6	9,6-9,3	9,2-8,8	8,7-8,4	Меньше 8,4
Кросс (мин)	Больше 8,1	8,1-7,38	7,37-7,09	7,08-6,20	Меньше 6,20
Подтягивание (10 раз) (скорость) (с)	Больше 16,6	16,6-15,9	15,8-15,0	14,9-14,0	Меньше 14,0
Броски (с)	Больше 56	56-51	50-43	42-37	Меньше 37
Прыжки в длину (см)	Меньше 560	560-589	590-649	650-720	Больше 720
Спурт (кол-во бросков)	Меньше 41	41-49	50-57	58-65	Больше 65
Женщины – весовая категория до 48, 52 кг					
Вис на кимоно (с)	Меньше 15	15-19	20-29	30-35	Больше 35
Бег 60 м (с)	Больше	10,0-9,5	9,4-9,0	8,9-8,5	Меньше

	10,0				8,5
Кросс (мин)	Больше 8,15	8,15-7,56	7,55-7,21	7,20-6,45	Меньше 6,45
Лазание по канату (с)	Больше 6,9	6,9-6,1	6,0-5,0	4,9-4,6	Меньше 4,6
Броски (с)	Больше 55	55-51	50-44	43-40	Меньше 40
Прыжки в длину (см)	Меньше 510	510-559	560-639	640-690	Больше 690
Спурт (кол-во бросков)	Меньше 41	41-48	49-56	57-64	Больше 64
Женщины – весовая категория до 57, 63 и 70 кг					
Вис на кимоно (с)	Меньше 14	14-18	19-28	29-34	Больше 34
Бег 60м (с)	Больше 10,1	10,1-9,6	9,5-9,1	9,0-8,6	Меньше 8,6
Кросс (мин)	Больше 8,20	8,20-8,01	8,00-7,26	7,25-6,50	Меньше 6,50
Лазание по канату (с)	Больше 7,1	7,1-6,3	6,2-5,2	5,1-4,8	Меньше 4,8
Броски (с)	Больше 56	56-52	51-45	44-41	Меньше 41
Прыжки в длину (см)	Меньше 500	500-549	550-629	630-680	Больше 680
Спурт (кол-во бросков)	Меньше 40	40-47	48-55	56-63	Больше 63
Женщины – весовая категория до 78 и свыше 78 кг					
Вис на кимоно (с)	Меньше 10	10-14	15-24	25-30	Больше 30
Бег 60 м (с)	Больше 10,3	10,3-9,8	9,7-9,3	9,2-8,8	Меньше 8,8
Кросс (мин)	Больше 8,30	8,30-8,11	8,10-7,36	7,35-7,00	Меньше 7,00
Лазание по канату (с)	Больше 7,3	7,3-6,5	6,4-5,4	5,3-5,0	Меньше 5,0
Броски (с)	Больше 58	58-54	53-47	46-43	Меньше 43
Прыжки в длину (см)	Меньше 480	480-529	530-609	610-660	Больше 660
Спурт (кол-во бросков)	Меньше 38	38-45	46-53	54-61	Больше 61

Комплексная шкала для оценки уровня специальной  
и общей физической подготовленности дзюдоистов-паралимпийцев

Оценка	Уровень специальной и общей физической подготовленности дзюдоистов-паралимпийцев				
	неудовлетворительный	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Баллы	Меньше 15	15-18	19-23	24-29	Больше 29

Перед выполнением теста введено обязательное ознакомление, а также озвучивание тренером показаний приборов и полученных результатов. На основе выявления (индивидуально для каждого спортсмена) факторов, влияющих на уровень подготовленности, формируется индивидуальный план развития и совершенствования параметров подготовки.

Способы оценки результатов тестирования специальной и физической подготовленности дзюдоистов:

- 1) проводится анализ оценок дзюдоистов за каждый отдельный тест;
- 2) выводится итоговая оценка по всей батарее тестов.

По результатам количества набранных баллов выдается заключение об уровне подготовленности на данном этапе подготовки.

Заключение выдается по каждому спортсмену и по сборной команде в целом на данном этапе подготовки.

В результате тестирования получаем оценки по отдельным показателям, а также комплексную оценку подготовленности. Таким образом, полученная информация позволяет комплексно оценить уровень подготовленности и регулировать процесс физической подготовки. Определив уровень показателей физической подготовленности, появляется возможность установить ведущие и отстающие качества борцов и в дальнейшем, целенаправленно воздействуя на сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, повышать эффективность учебно-тренировочного процесса.

Использование полученных данных позволяет ориентировать борцов на определенную группу приемов или стиль ведения борьбы.

1. Оценка уровня скоростных способностей определяется по следующим тестам:

- Бег 60 м. Тест проводится на стадионе из положения высокого старта. По команде «Марш» испытуемые начинают бег, включается секундомер. На финише подается команда «Финиш». Тест выполняется один раз.

2. Скоростно-силовые качества дзюдоистов оцениваются:

- по выполнению тройного прыжка с места. Дзюдоист находится у

места старта. После маха руками назад толчком двух ног совершает прыжок с приземлением на одну ногу, оттолкнувшись которой приземляется на другую ногу, после чего, оттолкнувшись, совершает приземление на обе ноги. Задача: прыгнуть как можно дальше. Расстояние измеряется от начала отталкивания до конечного момента касания пятками пола;

- выполнение подтягиваний на перекладине (10 повторений) у мужчин. Из положения виса на прямых руках на перекладине хватом сверху на ширине плеч, подтягиваться до касания подбородком над перекладиной, выполнять как можно быстрее. После команды «Марш» включается секундомер, подтягивания считаются вслух;

- лазание по канату (в два приема) для женщин. Испытуемая принимает положение, стоя на татами, руками захватив канат. По свистку с одновременным включением секундомера она начинает движение по канату вверх, оттолкнувшись от татами ногами. На расстоянии 4 метра от татами делается отметка, которой спортсменка должна коснуться рукой как можно быстрее. В момент касания секундомер останавливается.

3. Силовые качества дзюдоистов оцениваются по выполнению подтягиваний на перекладине в режиме: одно подтягивание длится 3 секунды у мужчин и в виде виса на согнутых руках на кимоно у женщин. У мужчин испытуемый из положения виса на перекладине, хватом сверху на ширине плеч, подтягивается до касания подбородком над перекладиной. Время одного подтягивания 3 секунды и определяется по секундомеру. Счет количества подтягиваний ведется вслух. Если испытуемый не касается подбородком над перекладиной 2 раза, не соблюдает ритма или выполняет упражнение рывком – тест прекращается. У женщин испытуемая принимает исходное положение, и одновременно по команде включается секундомер. Время засекается с точностью до 0,1 с.

4. Общая выносливость у спортсменов оценивается по времени пробегания дистанции 1 600 метров. Тест проводится на стадионе – 4 круга.

5. Специальный тест для оценки времени, затраченного дзюдоистом на проведение 18 бросков с тремя партнерами. Выполняется на татами. Испытуемый бросает поочередно каждого из партнеров, которые занимают исходные положения после выполнения падения. Производится 18 бросков по направлению «вперед» (по 6 бросков с каждым партнером). По команде «Марш» испытуемый начинает выполнять броски, а секундометрист засекает время.

6. Специальная выносливость оценивается в тесте «Спурт». Тест «Спурт» выполняется с тремя партнерами на татами. Испытуемый производит бросок вперед по формуле: 4 броска спокойно за 40 секунд с интервалом 10 секунд по команде «Спокойно», затем по команде «Спурт» выполняется максимальное количество бросков в течение 20 секунд.

Партнеры быстро подходят в исходное положение для выполнения падения. Всего проводится 5 спуртов. Определяется количество бросков в пяти спуртах. Тест моделирует ведение борьбы в «рваном» темпе.

Для осуществления поэтапного контроля тренеру следует завести на каждого дзюдоиста специальную карту, куда заносятся даты тестирований и показанные в тестах результаты.

Тестирование по всему комплексу тестов целесообразно проводить в течение двух дней. Характер тренировочного воздействия за неделю до тестирования и сразу после него должен быть одинаковым. Условия выполнения тестов (очередность, количество попыток, интервалы отдыха) на всем протяжении контрольных измерений должны оставаться неизменными. Измерения следует начинать и заканчивать в одно и то же время. Характер отдыха при тестировании во всех случаях может быть пассивным.

Тестирование физической подготовленности в адаптивном дзюдо рекомендуется проводить согласно данным, представленным в таблице 3. Рекомендуемая процедура тестирования позволяет получить объективную информацию в ходе поэтапного контроля спортсменов, не нарушая тренировочного процесса. Эта процедура не занимает много времени и является вполне доступной по требуемому оборудованию и организации измерений.

*Таблица 3*

Процедура тестирования физической подготовленности  
слабовидящих дзюдоистов

№ п.п.	Тесты	День тестирования	Номер очередности теста	Продолжительность отдыха между тестами, мин
1	Мужчины - подтягивание на перекладине (10 раз); женщины - лазание по канату в два приема	1	1	3-4
2	Тройной прыжок с места (мужчины, женщины)	1	2	6-7
3	Мужчины - подтягивание на перекладине (1 подтягивание за 3 с); женщины - вис на кимоно	1	3	7-8
4	Бег 60 м	1	4	3-4
5	Кросс 1 600 м	1	5	3-4
6	Броски (18 бросков на 3 партнерах)	2	1	6-7
7	« Спурт»	2	2	5-6

Для грамотного оформления результатов тестирования необходимо иметь специально заготовленные протоколы.

В таблицах 4-5 представлены образцы такого протокола. В нем для примера приведены результаты тестирования физической и специальной подготовленности дзюдоиста Ф-на и дзюдоистки С-к. Здесь же представлены педагогические оценки по каждому тесту, общая сумма баллов и общая оценка по сумме проведенного тестирования (физическая и специальная подготовленности), а также выведен ранг дзюдоиста в общем зачете.

В таблице 6 представлена комплексная шкала для оценки уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-паралимпийцев.

#### *Примеры:*

У спортсмена Ф-на в ходе тестирования определены низкие показатели силовой выносливости, а также невысокие результаты в скоростно-силовой подготовленности и аэробной выносливости. Для данного дзюдоиста необходима разработка комплекса тренировочных заданий, включающих в себя специальные упражнения, направленные на развитие данных качеств.

У дзюдоистки С-к по результатам проведенного тестирования были получены показатели, свидетельствующие о низком уровне силовой и невысоком уровне скоростно-силовой подготовленности. Для данной дзюдоистки необходима разработка комплекса тренировочных заданий, включающих в себя специальные упражнения, направленные на развитие данных качеств.

Таблица 4

Образец протокола тестирования общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов-паралимпийцев  
(мужчины)

№ п.п.	ФИО	Результаты в тестах															сумма баллов	педаго- гиче- ская оценка
		подтягивание (10 раз)		тройной прыжок		подтягивание (одно за 3 с)		бег 60 м		кросс 1 600 м		18 бросков		«Спурт»				
		ре- зульт- тат	балл	ре- зульт- тат	балл	ре- зульт- тат	балл	ре- зульт- тат	балл	ре- зульт- тат	балл	ре- зульт- тат	балл	ре- зульт- тат	балл			
1	Ф-н	14,1	4	660	3	7	2	8,2	5	7.21	3	36	5	60	4	26	4	

Таблица 5

Образец протокола тестирования общей и специальной физической подготовленности дзюдоисток-паралимпийцев  
(женщины)

№ п.п.	ФИО	Результаты в тестах														сумма баллов	педаго- гиче- ская оценка
		лазание по канату		тройной прыжок		вис на кимоно		бег 60 м		кросс 1 600 м		18 бросков		«Спурт»			
		ре- зульт- тат	балл	ре- зульт- тат	балл	ре- зульт- тат	балл	ре- зульт- тат	балл	ре- зульт- тат	балл	ре- зульт- тат	балл	ре- зульт- тат	балл		
1	С-к	5,5	3	650	4	16	2	8,8	4	6,4	5	40	4	62	4	26	4



Комплексная шкала для оценки уровня специальной  
и общефизической подготовленности дзюдоистов-паралимпийцев

Оценка	Уровень специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-паралимпийцев				
	неудовлетворительный	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Баллы	Меньше 15	15-18	19-23	24-29	Больше 29

#### 4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В АДАПТИВНОМ ДЗЮДО

Техническое содержание и структура соревновательного поединка обычно строится на основе тактической целесообразности и реализации его составляющих на базе ретроспективно полученных знаний, навыков и спортивного опыта. Техническая подготовленность борца выражается целым рядом качественно-количественных характеристик, дающих техническую оценку соревновательным действиям борца. К основным из них, во многом определяющих структурно-техническую направленность тренировочной работы, можно отнести показатели спортивного мастерства. Техническое мастерство борца определяется степенью результативности и эффективности реализованного двигательного потенциала в соревновательных поединках (Тараканов Б.И., 2000).

Соревнования для спортсменов с нарушением зрения проводятся в соответствии с правилами Международной Федерации дзюдо (МФД) и изменениями и дополнениями IBSA.

IBSA установила следующие категории для квалификации спортсменов:

- *класс B1* - от отсутствия светоощущения в каждом глазу до его наличия, но при этом неспособность различить очертания руки на любом расстоянии или в любом направлении;

- *класс B2* - от способности различить очертания руки на любом расстоянии до остроты зрения 2/60 и/или ограничения поля зрения до 5 градусов.

- *класс B3* - от остроты зрения свыше 2/60 до 6/60 и/или ограничения поля зрения от 5 до 20 градусов.

Все спортсмены, пользующиеся контактными линзами или коррекционными линзами, или диоптрическими очками, должны их иметь при прохождении классификации, независимо от того, собираются они использовать их во время соревнования или нет. Спортсмены классов B1, B2, B3 соревнуются вместе.

4.1. Изменения к правилам Международной Федерации дзюдо, определенные для спортсменов со слабым зрением

*Приложение ст.1:*

Площадь соревнований – размеры татами будут максимальными как описано МФД, то есть 10x10 с безопасным расстоянием 3 и 4 метра при использовании двух татами.

Клейкая синяя и белая ленты приблизительно 10 см шириной и 50 см длиной должны быть закреплены на центре татами, на расстоянии 1 метра одна от другой, чтобы указать положение, в котором дзюдоисты должны начать и закончить схватку. Синяя лента должна быть справа от рефери, а белая - слева.

Расстояние на 1 метр должно быть установлено между татами и любым объектом, об который может удариться участник соревнований.

*Приложение ст.3:*

Форма для дзюдо (дзюдоги) – все спортсмены, классифицируемые как (слепые) В1, будут иметь красный кружок диаметром 7 см, пришитый на наружную часть обоих рукавов. Центр круга должен быть помещен на расстоянии приблизительно 15 см от плеча. Таким образом, судьи применяют правила, определенные для спортсменов В1.

*Приложение ст.6:*

Положение и обязанности рефери – рефери и судьи должны удостовериться, что поверхность татами соответствует правилам безопасности, установленным в соответствии с правилами IBSA дзюдо.

*Приложение ст.7:*

Положение и обязанности судей – в обязанности обоих судей входит: привести двух спортсменов от края татами к их назначенным положениям в пределах зоны борьбы, как описано в поправке к Статье 1. После чего судьи возвращаются к их соответствующим местам в углах площадки для соревнований.

В конце схватки после того, как рефери объявит победителя, и спортсмены поклонятся друг другу, судьи проводят дзюдоистов назад к краю татами, где о спортсмене позаботится помощник - представитель организации.

*Приложение ст. 8:*

Знаки - когда схватка остановлена, рефери кладет ладонь своей руки на плечо и легко надавливает.

Каждый раз, когда рефери объявляет оценку или штраф, в дополнение к обычному знаку и использованному термину, он также произносит «АО»

(синий) или «ШИРО» (белый).

(Параграф 12): В дополнение к обычному знаку, сделанному указать аннулирование выраженного мнения, судья должен также назвать «АО» (синий) или «ШИРО» (белый) в зависимости от того, кто из спортсменов потерял преимущество.

(Параграф 14): В дополнение к объявлению победителя соревнования в обычной манере рефери также назовет «АО» (синий) или «ШИРО» (белый) согласно знаку цвета победителя.

(Параграф 15): Чтобы указать спортсменам, что они должны поправить свои дзюдоги, рефери подходит к дзюдоисту, берет его/ее за предплечья и скрещивает руки принятым способом.

(Параграф 20): Чтобы объявить предупреждение за пассивность, сделав обычный знак и назвав (синий) «АО» или «ШИРО» (белый) соответственно, рефери приблизится к оштрафованному спортсмену, попросит его вытянуть руку ладонью вниз, и рефери сделает вращательное движение двумя указательными пальцами в контакте с ладонью спортсмена.

#### *Приложение ст.15:*

Начало СХВАТКИ – После того как судьи приведут спортсменов к своим соответствующим позициям, они возвратятся к своим сидениям в углах татами. Рефери произнесет «РЕЙ»; по этой команде спортсмены поклонятся друг другу. Рефери тогда поднимет их руки для фундаментального «КУМИ КАТА» (захват) (справа или слева).

#### *Примечания:*

1. Рефери должен удостовериться, что «КУМИ КАТА» является только захватом, а не началом борьбы.

2. Рефери должен удостовериться, что в начале схватки и при каждом возобновлении схватки, эти два участника соревнований встречаются и держатся одинаково одной рукой за рукав дзюдоги другого (между локтем и верхней частью плеча) и другой рукой, держа противоположный "отворот" (между ключицей и верхней частью грудной кости) без очевидной силы и устойчивого равновесия. Этим двум спортсменам разрешено двигаться только тогда, как судья объявил «ХАДЖИМЭ» (начало).

#### *Предупреждение:*

- участники соревнований не должны высвобождать одну или обе руки, пока не будет объявлено «ХАДЖИМЭ»;

- если есть проблема с левой/правшой, судья предложит первый захват «КУМИ КАТА» для синего (ао) спортсмена, затем следующий захват «КУМИ КАТА» для белого (широ) спортсмена.

*Приложение ст.17:*

Применение «МАТЭ» (ЖДАТЬ) – Когда рефери объявляет «МАТЭ» (ждать), он должен не терять из виду атлетов, остающихся близко к нему, в то же время не мешать им. Он должен тогда сопровождать их к центру в их стартовые положения (если он считает его необходимым, поскольку некоторые дзюдоисты со слабым зрением могут возвратиться к исходному положению).

Рефери дает команду «КУМИ КАТА» (захват) и «ХАДЖИМЭ» (начинайте) снова. Рефери повторит то же самое движение каждый раз, когда будет объявлено «МАТЭ» (ждать).

*Приложение ст.19:*

«СОРО-МАДЕ» (КОНЕЦ СХВАТКИ) – После объявления «СОРО-МАДЭ» (конец схватки) рефери должен сопроводить спортсменов к их исходным положениям. В случае необходимости рефери должен попросить спортсменов поправить свои дзюдоги (см. ст.8, Параграф XV).

После того, как рефери объявил результаты схватки, соответствующим способом, с объявлением «АО» (синий) ао или «ШИРО» (белый), он тогда попросит атлетов поклониться друг другу при объявлении «РЕЙ». Судьи отводят спортсменов назад к краю татами, где помощники от организации заботятся о них.

*Приложение ст. 20:*

«ИППОН» (ЧИСТАЯ ПОБЕДА) – рефери назовет либо «ИППОН АО» (чистая победа синего), или «ИППОН ШИРО» (чистая победа белого).

*Приложение ст.23, 24, 25:*

«ВАЗА-АРИ», «ЮКО» - Точно так же рефери будет использовать ту же самую процедуру.

*Приложение ст. 26:*

«ОСАЕКОМИ» (УДЕРЖАНИЕ) – рефери произнесет «ОСАЕКОМИ» (удержание) традиционным способом; в случае предупреждения (шидо), судья будет выполнять за обычную процедуру:

- если предупреждение («ШИДО») должно быть дано сопернику в положении преимущества, рефери произнесет «МАТЭ», и участники соревнований займут свое исходное положение, и затем даст предупреждение вместе с объявлением о «АО» или «ШИРО» соответственно;

- если предупреждение должно быть дано сопернику в положении отсутствия преимущества, рефери объявит предупреждение, но будет ждать в

течение соответствующего момента, чтобы подтвердить предупреждение после «МАТЭ», последовательного до конца схватки.

*Приложение ст.27:*

**ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ** – Выход с татами – рефери двинется к центру площади и объявит «ДЖОГАЙ» так, чтобы участники соревнований изменили направление своего движения. Если, несмотря на объявления «ДЖОГАЙ», участники соревнований преднамеренно выходят из площадки, может быть объявлено «ШИДО».

Высвобождение одной или обеих рук от «УМИ КАТА» без нападения будет санкционировано с «ШИДО». Рефери и судьи имеют право дисквалифицировать участников соревнований в таких ситуациях, когда дух дзюдо не уважается, и так особенно в интересах и защите дзюдоистов В1 со слабым зрением.

#### 4.2. Анализ средств технико-тактического арсенала сильнейших дзюдоистов-паралимпийцев

Одним из главных звеньев оценки технического мастерства дзюдоистов по итогам соревнований является определение состава индивидуальных технических действий, которые применяются спортсменами-паралимпийцами наиболее часто на турнирах высокого уровня (Паралимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, Всемирные игры). Значимость решения данной задачи в настоящее время приобретает еще большую актуальность, если учитывать значительные изменения правил соревнований в дзюдо.

Соревнование - способ демонстрации, сравнения, оценки достижений и регулирования конкуренции в спорте. При подготовке спортсменов высокой квалификации недостаточно ориентироваться только на высокий уровень их физической и технической подготовленности. Необходимо вести поиск путей повышения результатов в борьбе за счет рационального использования технического мастерства на базе высокой тактической подготовленности борцов, так как она играет большую роль в достижении победы над соперником (Карелин А.А., 2005).

Требования соревнований составляют основу программ тренировочной и внутренировочной деятельности. Техника спортивной борьбы постоянно обновляется в связи с изменениями правил соревнований. При этом одни приемы (броски с захватом ног) теряют свою эффективность, другие, наоборот, получают широкое распространение. Содержательная сторона соревновательной деятельности дзюдоистов имеет постоянные изменения в соотношении технических действий в стойке и партере, в стиле ведения поединков, насыщенности атакующих и защитных действий, результативности.

С 2010 года спортивное дзюдо претерпело значительные изменения в

правилах проведения соревнований. Одним из ключевых изменений стал запрет прямого захвата за ноги, из-за чего из дзюдо ушли такие зрелищные броски, как «мельница» с коленей со стойки. Прямой захват ног при попытке проведения данных бросков во время соревновательной схватки приводит к самому суровому наказанию в дзюдо – «хансоку-макэ» (дисквалификация). Вместе с тем, остались разрешенными захваты за ноги в случае контратаки вторым действием в комбинации и если соперник выбрал скрестный захват. При выполнении данных технико-тактических действий дзюдоист, безусловно, рискует при нечетком проведении контрприема получить дисквалификацию.

Выявление современных тенденций развития технико-тактического мастерства слабовидящих дзюдоистов высокой квалификации в зависимости от изменения правил соревнований производилось на основе анализа фактического материала, собранного методами видеозаписи и стенографирования борцовских поединков с последующей обработкой полученных данных по дзюдо среди слепых и слабовидящих спортсменов на Паралимпийских играх, проходивших в Лондоне.

Определение состава технико-тактического арсенала позволило установить количество приемов дзюдо из различных классификационных групп. Полученные данные представлены в таблице 7. В результате обобщения и сопоставления показателей, указанных в таблице, выявлено, что в 175 проанализированных схватках дзюдоистами было проведено 236 оцененных технико-тактических действия; из них 203 приема в стойке (86,1 %) и 33 приема в партере (13,9 %).

*Таблица 7*

Состав технико-тактических действий дзюдоистов-паралимпийцев высокого класса по результатам Паралимпийских игр 2012 года

Выявленные показатели и группы приемов	Абсолютное значение	%
Общее количество поединков	175	100
Общее количество приемов	236	100
Из них число приемов в стойке	203	86,1
Броски через спину со стойки и с колен	46	22,6
Передняя подножка	43	21,1
Зацеп голенью	25	12,3
Броски подсечкой	21	10,3
Броски подхватом	18	8,8
Броски отхватом	16	7,8
Задняя подножка	11	5,4
Броски через бедро	7	3,4
Броски через грудь	7	3,4
Броски подсадом	6	2,9

Броски через голову	3	1,4
Число приемов в партере	33	139
Из них:		
- удержание	30	12,7
- удушающие	3	1,2
- болевые	0	0

Из указанного числа приемов в стойке наиболее часто применяются броски через плечи со стойки и с коленей – 46 (22,6 % от всех приемов в стойке) и броски передней подножкой – 43 (21,1 %). Следующими по значимости в современном паралимпийском дзюдо являются: броски зацепом голенью (изнутри и снаружи) – 25 (12,3 %), броски подсечкой – 21 (10,3 %), броски подхватом – 18 (8,8 %) и отхватом – 16 (7,8 %). Из других приемов в стойке были зафиксированы: задняя подножка – 11 бросков (5,4 %), броски через бедро и через грудь (3,4 %), броски подсадом – 6 (2,9 %).

При анализе техники борьбы в партере, несмотря на увеличение общего количества времени, затраченного дзюдоистами, зафиксировано 33 технико-тактических действий (13,9 % от всех приемов). Из них на долю удержаний пришлось 30 приемов (12,7 %) и 3 удушающих (1,2 %).

Резюмируя вышеизложенное, можно заключить:

- наиболее часто применяемыми технико-тактическими действиями в стойке являются броски через плечи со стойки и с коленей, а также броски передней подножкой, в партере – удержания;

- соотношение оцененных технико-тактических действий в стойке и партере выявлено, примерно, 6 к 1;

- отмечается низкое количество технико-тактических действий в партере, несмотря на значительное увеличение времени нахождения дзюдоистов в данном положении борьбы.

Другим важным моментом, позволяющим объективно оценить соревновательную деятельность дзюдоистов, является определение технико-тактического арсенала в поединках мужчин и женщин. В таблице 8 представлены данные, характеризующие состав применяемых технико-тактических действий в соревнованиях мужчин и женщин.

В поединках мужчин чаще применялись броски: зацепом, через голову, через плечи со стойки и с коленей, передняя подножка и подсечка. У женщин – броски через плечи со стойки и с коленей, зацепом, передняя подножка, подсечка и отхват. Отмечается низкий процент реализации силовых бросков, например, через грудь у дзюдоистов (5,8 %). У женщин данные приемы вообще не зафиксированы.

Мужчины-дзюдоисты выполнили большее количество технико-тактических действий в стойке и партере, чем женщины-дзюдоистки (141 к 95).

Таблица 8

Состав технико-тактических действий дзюдоистов высокого класса  
по результатам Паралимпийских игр в Лондоне

Мужчины				Женщины			
группы приемов	количество	%	ранг	группы приемов	количество	%	ранг
Общее количество приемов	141	100		Общее количество приемов	95	100	
Из них в стойке	120	85,1		Из них в стойке	83	87,3	
Передняя подножка	34	28,3	1	Броски через плечи со стойки и с коленей	28	33,7	1
Броски через плечи со стойки и с коленей	18	15	2	Броски зацепом	11	13,3	2
Броски зацепом	14	11,7	3	Передняя подножка	9	10,8	3-5
Броски подсечкой	12	10	4	Броски подсечкой	9	10,8	3-5
Броски отхватом	11	9,1	5	Броски подхватом	9	10,8	3-5
Броски подхватом	9	7,5	6	Броски отхватом	6	7,2	6
Задняя подножка	7	5,8	7-8	Броски через бедро	4	4,8	7-8
Броски через грудь	7	5,8	7-8	Задняя подножка	4	4,8	7-8
Броски через голову	3	2,5	9-11	Броски подсадом	3	3,6	9
Броски подсадом	3	2,5	9-11	Броски через грудь	0		
Броски через бедро	3	2,5	9-11	Броски через голову	0		
Число приемов в партере, из них:	21			Число приемов в партере, из них:	12		
- удержания	19	13,5	1	- удержания	11	11,6	1
- удушающие	2	1,4	2	- удушающие	1	1,1	2



Обобщая вышеизложенное, можно заключить:

1) в современном паралимпийском дзюдо прослеживается тенденция к более результативным действиям в стойке по сравнению к партеру, даже несмотря на большее время, отведенное судьями на проведение результативных атак при борьбе лежа;

2) в связи с изменениями в правилах соревнований изменился состав технико-тактических действий в стойке – практически исчезли броски с захватами ног, через грудь и с переворотом;

3) в соревнованиях мужчин и женщин наибольшее количество результативных действий пришлось на броски через плечи с коленей и со стойки.

По-прежнему отмечается низкий процент поединков, закончившихся болевым приемом или удушающим захватом (0 и 1,2 %).

#### 4.3. Показатели технико-тактического мастерства дзюдоистов-паралимпийцев

В современных условиях особое значение приобретает рационализация средств и методов совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. При этом научная и практическая значимость методик определяется в первую очередь тем, насколько точно они отражают сложные и закономерные процессы, происходящие во время единоборства на борцовском ковре.

В связи с указанными обстоятельствами особого внимания специалистов заслуживают оценка и контроль уровня технико-тактического мастерства дзюдоистов, заключающиеся в выявлении того, какими приемами владеет спортсмен и каким образом он их выполняет в условиях соревнований различного масштаба (Тараканов Б.И., 1989).

С помощью методов стенографирования и видеозаписи на соревнованиях российского и международного уровней определяется состав индивидуальных технических действий дзюдоистов, инвалидов по зрению высокой квалификации, что позволяет выявлять наиболее часто применяемые приемы в стойке и в партере. Получение в ходе контроля обширной и точной информации об уровне технико-тактического мастерства дзюдоистов является неотъемлемой частью современного учебно-тренировочного процесса. Это положение приобретает особую значимость, если учесть особую важность технико-тактической подготовленности дзюдоистов. При этом основным способом получения информации для контроля мастерства спортсменов является анализ их соревновательной деятельности.

Существуют три основных способа контроля соревновательной деятельности спортсменов с целью получения исходной информации для расчета показателей мастерства:

1) с помощью визуальной экспертизы, проводимой тренером; в

результате появляется возможность получить приблизительную качественную оценку соревновательной деятельности;

2) в процессе регистрации проводимых поединков на видеокамеру, последующий анализ видеозаписи значительно дополняет и конкретизирует качественную оценку;

3) с помощью фиксации стенограммы схватки, то есть записи параметров выполненных дзюдоистами технических приемов и тактических действий с последующим расчетом показателей.

Последние два способа имеют наибольшее распространение в связи с тем, что они позволяют получить основные данные для расчета показателей технико-тактического мастерства спортсменов. Суть этого метода заключается в регистрации всех технических действий, выполняемых наблюдаемым спортсменом в ходе его поединков на соревнованиях, а также всех приемов, проведенных его соперниками в этих схватках. При удачном выполнении дзюдоистом того или иного технического действия (приема, контрприема, комбинации) в этот протокол вносится та оценка действия («нюко», «вазари», «иппон»), которая определена судейской бригадой данной схватки. Кроме того, знаком «+» фиксируются все реальные попытки двух спортсменов атаковать какими-либо техническими действиями, но не получившими оценки судей. По окончании поединка необходимо внести в протокол окончательный результат и время схватки, количество проведенных приемов каждым из соперников.

При регистрации соревновательных действий дзюдоистов следует соответствовать требованиям метрологии.

Исходя из этого, необходимо решить такие вопросы, как:

- выбор наиболее информативных показателей соревновательной деятельности дзюдоистов, то есть какие технико-тактические действия регистрировать;

- вопрос унификации системы регистрации.

В современном дзюдо способы фиксации стенограммы схватки, которые используют специалисты по борьбе, имеют существенные различия. Одни из них весьма сложны, и это затрудняет возможность их широкого применения, другие – не полностью удовлетворяют требованиям метрологии. Для более глубокого понимания структуры соревновательного поединка необходима обширная и полная информация. Однако способ регистрации абсолютно всех соревновательных действий не всегда целесообразен (например, для оперативного контроля, когда необходима срочная обработка информации). Это объясняется тем, что оптимальное планирование тренировочного процесса базируется на анализе результатов сопоставления критериев, характеризующих соревновательную деятельность с показателями состояния спортсмена и динамики нагрузок. Если таких показателей оказывается слишком много, то их совместный анализ будет малоэффективен (Тараканов Б.И., 2000).

Для избежания этого необходимо использовать не все возможные

показатели, а только самые информативные из них. В таком случае тренеру или специалисту будет легко проводить фиксацию во время поединков, а по окончании соревнований - вычислять и сопоставлять с другими показателями.

В научно-методической литературе отсутствуют какие-либо критерии и показатели технико-тактического мастерства для оценки соревновательной деятельности в паралимпийском дзюдо.

Из проанализированных более 23 критериев, используемых тренерами и специалистами для контроля и оценки соревновательной деятельности в олимпийском дзюдо (Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Чермит К.Д., Дутов В.С., Чумаков Е.М., Шашурин И.В., Сиротин О.А., Еганов А.В., Туманян Г.С., Дементьев В.Л., Хохлов В.М., Каплин В.Н., Новиков А.А., Свищев И.Д., Купреишвили О.М. и др.), было достоверно определено, что наибольшей информативностью для характеристики соревновательной деятельности обладают показатели, расчет фактических значений которых производится следующим образом:

1) активность (А) - отношение количества всех реальных попыток выполнения атакующих действий (АД) ко всему времени схватки (t);

2) количество оцененных приемов (О);

3) результативность выполнения АД (Р) – отношение суммы оценок за проведенные приемы к числу этих приемов («иппон» -10 очков, «вазаари» - 7 очков, «юко» -5 очков);

4) надежность атакующих действий (КНа) - процентное соотношение количества оцененных атак дзюдоиста к числу всех реальных атак;

5) надежность защитных действий (КНз) - отношение разницы между количеством всех атак соперников и количеством оцененных атак к количеству всех реальных атак соперников;

6) вариативность применения АД (В) – количество оцененных приемов из различных классификационных групп (считается только один оцененный прием из классификационной группы).

В качестве ориентиров в работе тренеров и специалистов могут служить разработки модельных характеристик технико-тактического мастерства дзюдоистов-паралимпийцев с учетом их морфологических особенностей. Они необходимы для качественной подготовки дзюдоистов к предстоящим соревнованиям.

Коэффициенты надежности атакующих и защитных действий имеют определенные колебания: чем больше коэффициент надежности атаки, тем надежнее дзюдоист в атакующих действиях. Высокий коэффициент надежности защиты свидетельствует о большой уверенности спортсмена в своих действиях в соревновательных поединках и существенно отражается на стабильности спортивного результата.

Модельные параметры технико-тактической подготовленности в паралимпийском дзюдо представлены в таблице 9 для мужчин, в таблице 10 – для женщин.

Таблица 9

Модельные параметры технико-тактической подготовленности  
в паралимпийском дзюдо (мужчины)

Модельные параметры	Весовая категория, кг						
	60	66	73	81	90	100	свыше 100
Активность	8-9	8-9	8-9	8-9	7-8	6-7	5-6
Результативность	7	7	7	7	7	7	7
Вариативность	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	3-4	3-4
Коэффициент надежности атаки (КНа), %	50	50	50	50	50	50	50
Коэффициент надежности защиты (КНз), %	95-100	95-100	95-100	95-100	95-100	95-100	95-100

Таблица 10

Модельные параметры технико-тактической подготовленности  
в паралимпийском дзюдо (женщины)

Модельные параметры	Весовая категория, кг					
	48	52	57	63	70	свыше 70
Активность	8-9	8-9	7-8	7-8	6-7	5-6
Результативность	7	7	7	7	7	7
Вариативность	4-5	4-5	4-5	4-5	3-4	3-4
Коэффициент надежности атаки (КНа), %	50	50	50	50	50	50
Коэффициент надежности защиты (КНз), %	95-100	95-100	95-100	95-100	95-100	95-100

В таблице 11 на примере дзюдоиста Р-о, представлены значения технико-тактического мастерства спортсмена в сравнении с модельными параметрами по результатам выступления на чемпионате Европы.

Таблица 11

Оценка технико-тактической подготовленности  
(спортсмен Р-о, результат выступления – 2-е место)

	А	Р	В	КНа, %	КНз, %
Показатели спортсмена	6	8.3	2	50	90
Модель	9	7	4-5	50	95-100

Для использования модельных параметров технико-тактической подготовленности в педагогическом контроле над дзюдоистами разработана шкала оценок числовых значений показателей технико-тактического мастерства спортсменов (таблица 12). Данная шкала состоит из пяти возможных вариантов оценок показателей в зависимости от их фактического значения. Применение на практике шкалы позволяет оценить каждый из показателей дзюдоистов по 5-балльной системе и на основании анализа полученных оценок получить объективное представление о сильных и слабых сторонах в мастерстве спортсменов.

Таблица 12

Оценка показателей технико-тактического мастерства  
в адаптивном дзюдо

Критерии оценки технико-тактического мастерства	Вариант оценки				
	1	2	3	4	5
Мужчины, весовая категория – до 60, 66 кг					
Активность (А)	Меньше 3	3-4	5-6	7-8	Больше 8
Результативность (Р)	Меньше 2	2-3	4-5	6-7	Больше 7
Вариативность (В)	Меньше 1	1-2	3	4-5	Больше 5
Коэффициент надежности атаки (Кна), %	Меньше 30	30-39	40-49	50-60	Больше 60
Коэффициент надежности защиты (Кнз), %	Меньше 60	60-69	70-84	85-95	Больше 95

Мужчины, весовая категория – до 73, 81, 90 кг					
Активность (А)	Меньше 3	3	4-5	6-7	Больше 7
Результативность (Р)	Меньше 2	2-3	4-5	6-7	Больше 7
Вариативность (В)	Меньше 1	1-2	3	4-5	Больше 5
Коэффициент надежности атаки (Кна), %	Меньше 30	30-39	40-49	50-60	Больше 60
Коэффициент надежности защиты (Кнз), %	Меньше 60	60-69	70-84	85-95	Больше 95
Мужчины, весовая категория – до 100 кг					
Активность (А)	Меньше 3	3	4	5-6	Больше 6
Результативность (Р)	Меньше 2	2-3	4-5	6-7	Больше 7
Вариативность (В)	Меньше 1	1	2	3-4	Больше 4
Коэффициент надежности атаки (Кна), %	Меньше 30	30-39	40-49	50-60	Больше 60
Коэффициент надежности защиты (Кнз), %	Меньше 60	60-69	70-84	85-95	Больше 95
Мужчины, весовая категория – свыше 100 кг					
Активность (А)	Меньше 2	2	3	4-5	Больше 5
Результативность (Р)	Меньше 2	2-3	4-5	6-7	Больше 7
Вариативность (В)	Меньше 1	1	2	3-4	Больше 4
Коэффициент надежности атаки (Кна), %	Меньше 30	30-39	40-49	50-60	Больше 60
Коэффициент надежности защиты (Кнз), %	Меньше 60	60-69	70-84	85-95	Больше 95

Женщины, весовая категория – до 48, 52 кг					
Активность (А)	Меньше 3	3-4	5-6	7-8	Больше 8
Результативность (Р)	Меньше 2	2-3	4-5	6-7	Больше 7
Вариативность (В)	Меньше 1	1-2	3	4-5	Больше 5
Коэффициент надежности атаки (Кна), %	Меньше 30	30-39	40-49	50-60	Больше 60
Коэффициент надежности защиты (Кнз), %	Меньше 60	60-69	70-84	85-95	Больше 95
Женщины, весовая категория – до 57, 63 кг					
Активность (А)	Меньше 3	3	4-5	6-7	Больше 7
Результативность (Р)	Меньше 2	2-3	4-5	6-7	Больше 7
Вариативность (В)	Меньше 1	1-2	3	4-5	Больше 5
Коэффициент надежности атаки (Кна), %	Меньше 30	30-39	40-49	50-60	Больше 60
Коэффициент надежности защиты (Кнз), %	Меньше 60	60-69	70-84	85-95	Больше 95
Женщины, весовая категория – до 78 кг					
Активность (А)	Меньше 3	3	4	5-6	Больше 6
Результативность (Р)	Меньше 2	2-3	4-5	6-7	Больше 7
Вариативность (В)	Меньше 1	1	2	3-4	Больше 4
Коэффициент надежности атаки (Кна). %	Меньше 30	30-39	40-49	50-60	Больше 60
Коэффициент надежности защиты (Кнз), %	Меньше 60	60-69	70-84	85-95	Больше 95

Женщины, весовая категория - свыше 78 кг					
Активность (А)	Меньше 2	2	3	4-5	Больше 5
Результативность (Р)	Меньше 2	2-3	4-5	6-7	Больше 7
Вариативность (В)	Меньше 1	1	2	3-4	Больше 4
Коэффициент надежности атаки (Кна), %	Меньше 30	30-39	40-49	50-60	Больше 60
Коэффициент надежности защиты (Кнз), %	Меньше 60	60-69	70-84	85-95	Больше 95

Подобная оценка дает основания для заключения об эффективности тренировочной программы подготовки дзюдоистов и необходимости внесения коррекций в ход реализации программы. Следует также учитывать и анализировать показанный спортивный результат: занятое на соревновании место, количество побед, отношение количества побед к количеству поражений. Только всестороннее сравнение и сопоставление данных о различных сторонах подготовленности дзюдоистов позволит своевременно вносить аргументированные дополнения в ход тренировочного процесса.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются: самоактуализация и потребность в общении. (Закиров Р.М., 2010). Занимаясь дзюдо, люди с инвалидностью по зрению могут в значительно более короткие сроки добиться реальной интеграции в социум. Вовлечение единоборств в практику адаптивного спорта позволяет создать надежную базу для развития основных физических качеств, удовлетворению потребности в двигательных действиях, в тактильном и психологическом общении, укреплении эмоционально-волевой сферы.

Особенностями дзюдо для слабовидящих спортсменов являются: стремление к максимально возможному достижению, обязательность соревнований, система классификации спортсменов, учебно-тренировочная деятельность, реальная интеграция в социум.

Разработанная система педагогического контроля за физической и технико-тактической подготовленностью слепых и слабовидящих дзюдоистов позволяет значительно повысить эффективность указанных сторон подготовки и гарантировать быстрый и стабильный рост уровня



спортивных достижений борцов.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн, Н.А. Очередные проблемы физиологии активности / Н.А.Бернштейн // Проблемы кибернетики. - М.: Наука, 1961. - Вып.6. - С.101-160.
2. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта / В.А.Булкин. - СПб: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1996. - 48 с.
3. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х.Бубэ, Г.Фэк, Х.Штюблер, Х.Трогш. - М.: Физкультура и спорт, 1968.
4. Замятин, Ю.П. Экспериментальное обоснование методики педагогического контроля физической подготовки юных и взрослых спортсменов: Сборник научных трудов / Ю.П.Замятин, Б.И.Тараканов. - Л., 1985.
5. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М.Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 152 с.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / М.А.Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1988.- 192 с.
8. Закиров, Р.М. Методика обучения защитным действиям юных спортсменов в адаптивном дзюдо: монография / Р.М.Закиров, Ю.В.Наборщикова, Ф.Х.Зекрин. - Пермь: От и До, 2010.- 211 с.
9. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П.Евсеев, С.Ф.Курдыбайло, В.Г.Сусляев; под ред. проф.С.П.Евсеева. - М.: Советский спорт, 2007. - 308 с.
10. Евсеев, С.П. Мировое паралимпийское движение и социальные процессы / С.П.Евсеев // Адаптивная физическая культура. – 2006. - № 4.
11. Иванов, А.В. Система научно-методического обеспечения подготовки паралимпийской сборной команды России по дзюдо / А.В.Иванов, А.А.Баряев, В.Д.Емельянов, И.И.Ибрагимов // Паралимпийское движение в России на пути к Пекину: проблемы и решения: Матер. Всерос.научн.-практ.конф. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2007. - С.97-102.
12. Иванов А.В. Анализ соревновательной деятельности дзюдоистов-инвалидов по зрению / А.В.Иванов, А.А.Баряев // Технологии образования в области физической культуры / Под общ. ред. проф.Г.Н.Пономарева и проф.А.Н.Кислого. - СПб: РГПУ им.А.И.Герцена, 2008. - С.73-76.
13. Иванов, А.В. Техничко-тактические характеристики соревновательной деятельности элитных дзюдоистов-паралимпийцев / А.В.Иванов, А.А.Баряев // Адаптивная физическая культура. – 2009. -№ 1. - С.4-7.
14. Иванов А.В. Оценка индивидуальной устойчивости к тренировочным нагрузкам у спортсменов паралимпийской сборной России

по дзюдо / А.В.Иванов, А.А.Баряев, В.Д.Емельянов, И.И.Ибрагимов // Паралимпийское движение в России на пути к Ванкуверу: проблемы и решения: Матер. Всерос.научн.-практ.конф. – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2009. - С.56-58.

15. Иванов, А.В. Оценка соревновательной деятельности у высококвалифицированных дзюдоистов-паралимпийцев с применением факторного анализа / А.В.Иванов, С.А.Барченко, Г.Н.Пономарев, Т.В.Красноперова // Адаптивная физическая культура. – 2011. - № 4. - С.24-32.

16. Иванов, А.В. Анализ состава технико-тактических действий слепых и слабовидящих дзюдоистов по итогам Паралимпийских игр в Лондоне / А.В.Иванов, А.А.Баряев, Д.А.Фоминов, И.И.Ибрагимов // Адаптивная физическая культура. – 2012. - № 4. - С.8-10.

17. Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография / А.А.Карелин. - Новосибирск, 2002. – 406 с.

18. Коблев, Я.К., Рубанов М.Н., Чермит К.Д. Тактико-техническая подготовленность дзюдоистов / Я.К.Коблев, М.Н.Рубанов, К.Д.Чермит // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1982. - С.27-29.

19. Манолаки, В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации / В.Г.Манолаки. - СПб,1993. – 46 с.

20. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н.Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

21. Сиротин, О.А. Характеристика соревновательной деятельности юных борцов / О.А.Сиротин, В.Н.Каплин, В.М.Хохлов, А.В.Еганов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - С.39-41.

22. Тараканов, Б.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью борцов: методическое пособие / Б.И.Тараканов. - Л.: ГДОИФК им.П.Ф.Лесгафта, 1988. – 25 с.

23. Тараканов, Б.И. Оценка технико-тактического мастерства борцов: учебное пособие / Б.И.Тараканов. – Л.: ГДОИФК им.П.Ф.Лесгафта,1989. – 24 с.

24. Тараканов, Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография / Б.И.Тараканов. - СПб: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2000. – 159 с.

25. Туманян, Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: Методические разработки / Г.С.Туманян, Я.К.Коблев, В.Л.Дементьев. - М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 23 с.

26. Левицкий, А.Г. Особенности технико-тактической подготовки самбистов и дзюдоистов: методические указания / А.Г.Левицкий. – Л.: ГДОИФК им.П.Ф.Лесгафта, 1990. – 44 с.

27. Шелков, О.М., Абалян А.Г. Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение в паралимпийских видах спорта с учетом медицинской классификации: монография / О.М.Шелков, А.Г.Абалян. - СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. – 156 с.

