

Министерство спорта Российской Федерации

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

Методические рекомендации

Санкт-Петербург
2014

УДК 796.06
ББК 75.1

Педагогический контроль физической и технико-тактической подготовленности слепых и слабовидящих дзюдоистов / Иванов А.В., Баряев А.А., Барченко С.А. Ибрагимов И.И., Глигор В.П. / Под ред. О.М. Шелкова / – СПб 2014. – 44 с.

Составители:

Иванов А.В., руководитель комплексной научной группы паралимпийской сборной России по дзюдо, канд.пед.наук, доцент (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).

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 № 3 от 26 марта 2014 г.

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

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО ДЗЮДО	5
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	6
3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В АДАПТИВНОМ ДЗЮДО	9
4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В АДАПТИВНОМ ДЗЮДО	21
4.1. Изменения к правилам Международной Федерации дзюдо, определенные для спортсменов со слабым зрением	22
4.2. Анализ средств технико-тактического арсенала сильнейших дзюдоистов-паралимпийцев	27
4.3. Показатели технико-тактического мастерства дзюдоистов-паралимпийцев	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	42

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 расхождения 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 нарушения 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 сле-