

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку:



физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами и специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

#### 4.3. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.



#### 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Перевод в группу следующего этапа подготовки, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора на основании выполненного объема подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 17-20.

#### Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки

Таблица №17

Развитие физических качеств	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег 30 м. не более 5 сек
Координация	Челночный бег 3х10 м не более 9 сек
Выносливость	Бег 800 м не более 4 м
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 6 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища не менее 10 раз Сгибание и разгибание рук не менее 15 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 140 см. Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 4 раз Сгиб и разгиб рук в упоре лежа за 20 сек не менее 6 раз Подъем туловища за 20 сек. не менее 8 раз



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности на тренировочном этапе**

**Таблица №18**

Развитие физических качеств	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег 30 м. не более 4,8 сек Бег 60 м. не более 9,0 сек
Координация	Челночный бег 3x10 м не более 8 сек
Выносливость	Бег 1500 м не более 7 м
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 15 раз Поднос ног к перекладине не менее 6 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 20 раз Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях не менее 25 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 160 сек Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 8 раз Сгиб и разгиб рук в упоре лежа за 20 сек не менее 10 раз
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Таблица №19**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 14,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног -4м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)



Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица №20

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 14,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа 2 руками не менее 105% собственного веса
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину не менее 180 см. Подтягивание на перекладине не менее 11 раз. Подъем туловища лежа на спине не менее 12 раз. Сгибание-разгибание рук за 20 сек. Не менее 16 раз
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

#### **4.5. Тактико-техническая подготовка**

Спортивные достижения в программно-циклических видах спорта возможны за счет использования качества опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих энергетических систем организма. Эти системы в процессе спортивной тренировки подвергаются определенной адаптации к нагрузкам, что иногда называют их обучением и воспитанием.

В программных, сложно-координационных видах спорта на первый план выступают координационные задатки и качество обучения сложным движениям.

В ситуационных видах спорта (игры, единоборства) ко всему перечисленному прибавляются особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Все это требует высоких интеллек-



туальных способностей, хорошей обученности и высокой помехоустойчивости всех систем организма, в особенности психологической.

Таким образом, после этапа базовой технической подготовки должен следовать этап научения целесообразному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций. В данном случае имеются в виду меняющиеся условия.

### Классификация тактики схватки

Поскольку слово тактика издревле считается термином военным, разберем это понятие с военной точки зрения. Тактика в военном смысле – маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата.

Под средствами понимается все то, что воздействует на противника (живая сила с ее оружием, артиллерия, танки, авиация), под силами – количество этих средств.

В спорте целесообразно под **силами** понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под **средствами** следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Многообразие сочетаний всех физических и психических качеств обоих противоборцов, многообразие взаимосвязанных с ними технических действий в арсенале каждого борца обуславливает ещё большее разнообразие возможных вариантов применения технических средств, маневрирования своими силами и средствами для достижения поставленной цели. Поэтому вопрос построения классификации тактики, с помощью которой возможно было бы упорядочить процесс тактической подготовки, весьма сложен. Он требует в первую очередь распределения понятий, связанных с тактикой, во времени и по рангам значимости.

Часто смешиваются тактика поведения на соревнованиях, экономии своих сил до схватки и даже до соревнований и т. д. с тактикой применения технических средств и использования своих сил в зависимости от сил и средств соперника.

На наш взгляд, все это не относится к тактике; скорее это стратегия подготовки и выступлений в олимпийском цикле, спортивном году, отдельном соревновании. Относить их к классификации тактических действий в борьбе, как и поведение с будущими противниками, значит запутать вопрос.

Все эти понятия скорее относятся к психологии взаимоотношений, которые косвенно могут влиять на исход схватки (т. е. к косвенным видам подготовки к соревнованию). Их целесообразно было бы отнести к обособленному разделу: поведение спортсмена на соревнованиях.

С тем чтобы последовательно осознать весь комплекс мероприятий по тактическому обеспечению реализации своих умений и функциональных возможностей в соревновательных поединках, целесообразно начать ознакомление с этой проблемой с уровней решения задач тактики схватки.

На первом уровне решения задач борец должен наметить стратегию, т. е. общий фон действий, генеральное направление, обеспечивающее выполнение частных задач и всего плана в целом.

На втором уровне решается вопрос о создании преимущественного исходного положения (кинематической ситуации), т. е. навязывание борьбы в нужном разделе техники и завоевание превосходства в заданном исходном положении (поза, стойка, захват).

Третий уровень решения тактических задач схватки – выбор направления проведения приема (выжидание удобной динамической ситуации или создание удобной динамической ситуации) (схема 7.2).

Вместе с этим решаются вопросы защиты от возможных атак противника.



### **Стратегический фон схватки**

В результате предварительной и текущей разведки уточняется модель конкретного противника.

Сопоставление технико-тактического арсенала, физических и психических качеств противника со своими аналогичными данными является оценкой обстановки. В оценку обстановки должны включаться и такие разделы, как характеристика судей и их заинтересованность, отношение зрителей и другие сбивающие и способствующие факторы.

Принятие решения включает в себя ряд вопросов:

- где и как проявить свои средства и силы;
- где и как лишить их противника;
- в каких разделах техники бороться и каких избегать;
- какими методами достичь преимущества (нейтрализовать и подавить, нейтрализовать и обыграть, активизировать и подавить, активизировать и обыграть);
- какими способами реализовать эти методы;
- темп борьбы (непрерывные атаки, спурты, эпизодические атаки, ответные атаки и контратаки);
- методы психологического воздействия.

### **Оперативный (кинематический) или тактико-технический фон схватки**

При соблюдении стратегического фона определяющими являются действия по приобретению выгодного исходного положения и лишению его противника.

К ним относятся:

1. Навязывание выгодного и привычного взаимного исходного положения (позы).
2. Приобретение запланированных захватов, которые по стратегическому фону схватки решали бы задачи оптимизации действий борца и ограничивали бы действия противника. С этой целью используются следующие захваты:
  - открытые (позволяющие беспрепятственно атаковать);
  - сдерживающие (снижающие скорость движений противника);
  - контролирующие (позволяющие вовремя нейтрализовать атакующего противника);
  - блокирующие (сужающие фронт нападения противника);
  - сковывающие (лишающие противника возможности маневрировать). Они могут приобретаться различными методами:
    - подавлением (навязывание путем силового воздействия);
    - маневрированием (навязывание путем серии перехватов);
    - ловушками;
    - приспособлением (соглашение на захват противника с попутным контролем его усилий).
3. Передвижения по ковру и относительно противника с целью:
  - вывести себя на выгодную позицию относительно противника;
  - не дать противнику стабильных кинематических условий.

### **Динамический уровень решения тактических задач**

Выбор или создание динамической ситуации, удобной для проведения основного технического действия:

- прямыми, непрерывными или опережающими силовыми (скоростными) атаками, атаками с однонаправленными короткими или длительными подготовками;



угрозами захватом, трепкой, путем проведения разнонаправленных коротких или длительных подготовок;

- путем маневрирования позами, захватами по ковру относительно противника;
- навязыванием встречной борьбы путем выхода на комбинации приемов или борьбы на ближней дистанции и вплотную;

- вызовом на действия в заранее запланированном русле путем принятия ложных поз, применения ложных атак, использования ложных передвижений, блокирующих захватов (вынуждающих противника атаковать в известном направлении), сковывающих захватов (вынуждающих противника вырываться и тем создавать удобную динамическую ситуацию);

- выжиданием удобных динамических ситуаций, в числе которых могут быть напор – тяга противника, восстановление положения после неудавшейся атаки противника, неправильного выхода противника на атаку, выхода на атаку при сниженной скорости, проведения атаки без достаточного силового воздействия, в случае ослабления его бдительности.

Вместе с атакующими действиями боец в ходе схватки обязан предпринимать меры по защите себя от основных атак противника.

Представленная последовательность решения тактических задач схватки правомерна только в том случае, если боец изучил все тактические приемы, начиная с их непосредственной реализации.

Поэтому будет целесообразным начинать изучение тактических действий с динамического уровня, т. е. снизу, в следующей последовательности:

1. Тактика использования удобных ситуаций.
2. Тактика защиты.
3. Тактика создания удобных ситуаций.
4. Тактика контратаки.
5. Методы воздействия на противника.
6. Стили борьбы.
7. Стратегия многолетней тактической подготовки.

#### **Тактика использования удобных ситуаций или их учета при проведении основного технического действия**

Учитывая перечисленные в параграфе 7.2 положения о целесообразной последовательности учебного материала в процессе многолетней технико-тактической подготовки, определимся, что особое увлечение борьбой в перехватах (борьба за захват) при неустойчивой реальной активности и результативности только вредит делу становления полноценного и долго действующего мастера борьбы. В связи с этим после базового изучения ОТД (в стандартных положениях и без динамических помех) должно следовать базовое изучение технико-тактических действий, которое преследует задачу выработки умений, прежде всего, проводить изученные ОТД в меняющихся статических и динамических ситуациях.

В дзюдо на этапе начальной подготовки эти действия должны проводиться из стандартных захватов (поскольку приобретение таковых не представляет особой трудности, а сам захват обеспечивает достаточно стабильную биокинематическую цепь). В последующем целесообразно использовать захваты на ближней дистанции и с нетрадиционной кинематической связью.

#### **Использование статической ситуации для проведения атакующего приема**

Выбор приема и направления его проведения в зависимости от стойки противника в проекции на горизонтальную, фронтальную или сагиттальную плоскости яв-



ляется первым уровнем тактики, поскольку это обеспечивает оптимальную площадь опоры и устойчивость атакующего и его противника. Скорость решения этой, казалось бы, простой задачи зачастую обеспечивает успех схватки.

**А. Противник стоит прямо в узкой стойке** – атакующий проводит броски с воздействием на ноги снаружи.

**Б. Противник стоит прямо в широкой стойке** – атакующий проводит броски с воздействием на ноги ногами изнутри или путем захвата ног.

**В. Противник стоит в согнутой стойке.** Эту тему приходится дополнительно рассматривать на этапе технико-тактической подготовки, поскольку при таком положении неизбежно изменение структуры бросков или специальный подбор соответствующего класса или группы приемов в связи с индивидуальными пропорциями тела борцов.

В данном положении плечевая ось противника опускается, что снижает эффективность продольных рывков и рывков вниз при приложении усилий с дальними захватами.

Ноги противника удаляются вдвое, что затрудняет выходы на броски типов «b» и «d» и практически исключает возможность атаковать ноги противника.

Таз противника удаляется, что затрудняет выход на старт бросков типа «a» и «c».

Руки противника приближаются к ногам атакующего, что требует специальных мер по защите от захватов ног.

Важным является факт того, что, используя прочный захват, противник частично повисает на атакующем, не давая ему возможности эффективно выйти на старт броска.

Естественно, что при таком взаимоположении фронт нападения атакующего резко сужается. Для компенсации неудобства исходной позы целесообразно использовать захваты на ближней дистанции (пояс сверху, пояс спереди).

**Г. Атакующий стоит в согнутой стойке.** Бывают ситуации, когда борцу самому приходится становиться в согнутую стойку. В этом случае его плечевая ось снижается относительно плечевой оси противника, что позволяет при захвате на этом уровне повисать на противнике и активно воздействовать на его ноги.

Ноги борца удаляются от ног противника вдвое, что позволяет без комбинаций проводить на нем только запрокидывания выдергиванием ноги.

Таз атакующего удаляется, что затрудняет проведение чистых прогибов. При проведении бросков проворотом нецелесообразно предварительно выпрямляться. Достаточно выполнить все требования по выходу на стартовую позицию «выходом» или «уходом». Арсенал атакующих действий (особенно назад) будет состоять в основном из бросков с воздействием на ноги руками.

**Д. Оба борца в согнутой стойке.** Уровень плечевой оси равный. Тазовые пояса удалены вдвое по сравнению с предыдущими случаями. Ноги удалены втрое по сравнению с прямостоящим положением. Проекция ОЦТ каждого смещена вперед, и оба борца опираются друг на друга. В редких случаях при низкой стойке (ноги согнуты и стопы выдвинуты вперед) стойка очень неустойчивая и любой из борцов может быть обыкновенным осаживанием посажен на ягодицы.

Захваты необходимо приобретать на ближней дистанции. Броски целесообразно проводить с подведением своего центра тяжести под проекцию центра тяжести противника. К ним относятся: из бросков типа «c» – развороты с отбивом, вращения поперечные и продольные; из бросков типа «a» – провороты выходом, отвороты подножкой с колена, провороты отбивом, уходом. Из бросков типа «d» можно проводить скрестные запрокидывания и запрокидывания заходом (выдергиванием).



## **Использование кинематических ситуаций**

### **Кинематические условия взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость**

Во всех видах спортивной борьбы взаимная фронтальная стойка не используется. В видах борьбы с использованием одежды это тем более нецелесообразно. Поэтому в борьбе при входе в контакт изначально формируется асимметричная стойка.

При формировании взаимной асимметричной стойки в проекции на сагиттальную плоскость плечевые оси и воображаемые линии между стопами каждого борца располагаются таким образом, что определяют различия траекторий движения атакующего при выходе на старт броска. Для бросков одного типа углы необходимых разворотов плечевой оси и расстояния для выхода на старт броска выгодны, а для бросков другого типа неудобны. В результате этого появляется возможность алгоритмизировать направления предпочтительных атак в четыре технико-тактические направления даже в условиях стандартных захватов на средней дистанции.

### **Использование динамических ситуаций**

Противник, передвигаясь вперед или назад, придает своему телу инерцию движения, что равносильно приложению к нему усилия. Дополнительное воздействие в этом направлении обеспечивает проведение броска. На рисунке 7.3.6 приводится схема передвижения противника и предпочтительные атаки против него в условиях, когда у каждого в данный момент четко определена стойка.

Противник может передвигаться в режиме выжидания и режиме раскачивания в целях создания усиливающегося маятникообразного раскачивания. В этом случае опытному борцу еще легче его опередить и бросить туда, куда он тянет. Борец, пытающийся «раскачать» соперника, или тянет на себя, или, в крайнем случае, раскачивает в стороны, поскольку передвигаться вперед опасно. Поэтому опытный борец не будет напирать на своего противника.

Как правило, борец, провоцирующий раскачивание своего противника, стоит в ярко выраженной асимметричной стойке, сосредоточив вес тела на дальней от противника ноге. Поэтому необходимо при своей индивидуализированной подготовке формировать соответствующий арсенал бросков на опережение.

Для облегчения своей задачи по использованию ритма передвижения противника можно повиснуть на нем, несколько сковав его движения и заставив применять еще большие усилия.

При отшагивании противника сзади стоящей (опорной) ногой назад проводится выведение его из равновесия именно в эту сторону с атакой на эту опорную ногу. Возможна атака на ближнюю освобождающуюся ногу, но в сторону опорной ноги.

В тех случаях, когда дальняя нога ставится на опору, ближняя нога освобождается для перешагивания (подшагивания). В это момент можно проводить приемы, связанные с высеканием свободной ноги и сваливанием противника, но в сторону его атакуемой ноги.

### **Защита и ответные приемы, контрброски**

Вторым уровнем технико-тактических действий является защита. Основное внимание в этом разделе будет обращено на защиту при борьбе стоя, поскольку именно в этом классификационном разделе техники имеет место скоротечная динамика происходящих событий, кроме этого, в разделе технических действий борьбы в партере и лежа действия нижнего уже являются защитой.

Для формирования системного представления о составе и функциях статической и динамической защиты в борьбе необходимо обращаться к классификационному блоку технико-тактических действий подраздела вспомогательных технических действий.



### **Статическая защита**

К статической защите можно отнести такие разнонаправленные действия, как:

- упоры руками, ногой, туловищем в руку, туловище, ногу противника;
- упоры руками, ногами в ковер;
- сдерживающие, вяжущие захваты;
- противоположно направленная тяга;
- оседание на ногу;
- повисание на противнике

### **Динамическая защита**

К динамической защите следует относить не только действия, связанные с перемещением атакуемого в сторону проводимого броска («по ходу» приема), но и противонаправленные передвижения защищающегося (в отличие от визуально не фиксируемой статической защиты).

### **Тактика создания выгодных ситуаций для проведения основного технического действия**

Если противник не создает условий для проведения приема и даже сопротивляется их проведению, что абсолютно естественно для режима противоборства, то атакующий вынужден использовать различные вспомогательные действия для подготовки атаки. Ниже приводится классификация технико-тактических действий, применяемых для проведения подготовок к атакующим приемам и их комбинации.

#### **4.6. Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

#### **4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку,



осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», п.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.



## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Список литературных источников:

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003.
2. Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
3. Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
4. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2008.
5. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
7. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И. Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
8. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003.
9. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
10. Сто уроков дзюдо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
12. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
13. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
14. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.

### 5.2. Перечень интернет ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
3. Олимпийский комитет России: <http://www.ros.ru>
4. Федерация дзюдо РФ: <http://www.judo.ru/>
5. Комитет по физической культуре и спорту Костромской области: <http://спорт44.рф>
6. Журнал «Мир дзюдо»: <http://www.mir-judo.ru/>
7. Сайт любителей дзюдо в Беларуси: <http://judobelarus.com/>

### Аудиовизуальные средства:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Комплект дисков «Фестиваль дзюдо»