

75.415

Т33

ИСТОРИЯ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ДЗЮДО

Учебник для студентов
высших учебных физкультурных заведений,
тренеров-преподавателей,
слушателей системы повышения квалификации



ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР



УДК 796.853.23(075.8)

ББК 75.715.8я73

Е 28

Теория, методика обучения и спортивной тренировки в дзюдо: учебник для студентов высших учебных физкультурных заведений, слушателей системы повышения квалификации / под ред. д.п.н., проф. А. В. Еганова. – Челябинск: “Уральская Академия”, 2012. – 528с.

Коллектив авторов, участвующих в написании учебника: А. Г. Левицкий – д.п.н., проф.; А. В. Еганов – д.п.н., проф.; Л. М. Куликов – д.п.н., проф.; А. И. Пустозёров – к.м.н., доцент; В. А. Еганов – к.п.н., проф. РАЕ; В. В. Янчик – проф.; Ф. Ф. Сыроватский – ст. преподаватель.

В учебнике представлен материал по программе высших учебных заведений студентов, специализирующихся по дзюдо. В нем излагается система базовых знаний по теории и методике обучения и спортивной тренировки. Учебный материал иллюстрирован кинограммами, рисунками, таблицами.

Учебник предназначен для студентов высших учебных физкультурных заведений, слушателей системы повышения квалификации, тренеров-преподавателей ДЮСШ и других учреждений, соответствующих требованиям действующей учебной дисциплины «Теория и методика обучения и спортивной тренировки», учебного плана высшего образования. Издание соответствует требованиям стандарта третьего поколения, при направлении 034300.6 на уровень подготовки «Б» «Теория и методика изб

Н. Ф.

Доктор педагог
Доктор педагог



О Г Л А В Л Е Н И Е

ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И МЕТОДИКУ ДЗЮДО (А. В. Еганов)	8
Вопросы для контроля знаний студентов	18
Темы рефератов по введению в теорию и методику дзюдо	18
Список рекомендуемой литературы для освоения темы	20
ГЛАВА I ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЗЮДО (А. Г. Левицкий)	
1.1 История возникновения дзюдо	22
1.2 История развития отечественного дзюдо	25
1.3 Наша гордость – Олимпийские чемпионы по дзюдо	27
1.4 Чемпионы мира из России	27
1.5 История развития женского дзюдо в мире и России	28
1.6 Великие дзюдоисты мира и их спортивные достижения	30
Вопросы для самоконтроля знаний студентов по освоению темы..	31
Темы рефератов по истории развития дзюдо	31
Список рекомендуемой литературы для освоения темы	31
ГЛАВА II ФОРМИРОВАНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ НА ВОСПИТАНИЕ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЦЕННОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (Л. М. Куликов, А. В. Еганов)	
2.1 Формированное социально значимых ценностей в процессе занятий дзюдо	33
2.2 Оздоровительная направленность занятий дзюдо	47
Вопросы для самоконтроля знаний студентов по освоению темы..	51
Темы рефератов по формированию направленности личности на воспитание социально значимых ценностей дзюдоистов на этапе начальной подготовки	52
Список рекомендуемой литературы для освоения темы	52
ГЛАВА III ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО (А. И. Пустозёров)	
3.1 Физиологическое обоснование тренировочно-соревновательной деятельности дзюдоистов	55
3.2 Физиологические особенности тренировки детей, занимающихся дзюдо	63
3.3 Анатомо-физиологические особенности тренировки женщин, занимающихся дзюдо	69
3.4 Планирование и организация тренировочного процесса в периоды овариально-менструального цикла	78
3.5 Особенности моторики женщин	81
3.6 Особенности физической подготовки дзюдоисток	86
Вопросы для самоконтроля знаний студентов по освоению темы..	87
Темы рефератов по физиологическим особенностям организма спортсменов, занимающихся дзюдо	88

Список рекомендуемой литературы для освоения темы	89
ГЛАВА IV ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ДЗЮДО НА ЭТАПАХ БАЗОВОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (А. В. Еганов)	
4.1 Этапы базовой подготовки в системе многосторонней спортивной тренировки в дзюдо	91
4.2 Основные определения понятий техники дзюдо	128
4.3 Методика обучения технике и тактике в дзюдо	144
Вопросы для самоконтроля знаний студентов по освоению темы..	277
Темы рефератов по методике обучения техническим действиям в дзюдо	278
Список рекомендуемой литературы для освоения темы	278
ГЛАВА V МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО (А. В. Еганов)	
5.1 Общая характеристика и назначение акробатических упражнений в дзюдо	284
5.2 Методика обучения акробатическим упражнениям	286
5.3 Предупреждение травматизма на занятиях акробатикой в дзюдо	317
Вопросы для самоконтроля знаний студентов по освоению темы..	319
Темы рефератов по методике обучения акробатическим упражнениям общеразвивающей и специальной направленности на занятиях с юными дзюдоистами	319
Список рекомендуемой литературы для освоения темы	320
ГЛАВА VI ПРИКЛАДНОЕ ДЗЮДО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ (В. А. Еганов)	
6.1 Общая характеристика прикладного дзюдо	322
6.2 Переноска пострадавшего в результате получения травмы	325
6.3 Лазанье по вертикальному и горизонтальному канатам	329
6.4 Освобождение от захватов рук различными способами	331
6.5 Обучение технике ударам рукой и защит от них	338
6.6 Защита от ударов руками в голову или туловище	342
6.7 Техника ударов ногой и защит от них в прикладном дзюдо	349
6.8 Техника выполнения защит от ударов ногами	351
6.9 Приёмы связывания противника	353
6.10 Организация и методика обучения приёмам прикладного дзюдо	356
6.11 Предупреждение травматизма при занятиях прикладным дзюдо	362
Вопросы для самоконтроля знаний студентов по освоению темы..	364

Темы рефератов по прикладному дзюдо на начальном этапе обучения	364
Список рекомендуемой основной литературы для освоения темы	365
Список рекомендуемой дополнительной литературы для освоения темы	367
ГЛАВА VII ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ (А. В. Еганов)	
7.1 Круговая (интервальная) тренировка в физическом воспитании юных дзюдоистов	369
7.2 Методика круговой тренировка тренировки в дзюдо ...	373
7.3 Организация круговой тренировки	380
7.4 Формы и содержание самостоятельных занятий круговой тренировкой	398
Вопросы для самоконтроля знаний студентов по освоению темы..	402
Темы рефератов интервальной тренировки при развитии физических качеств юных дзюдоистов	402
Список рекомендуемой литературы для освоения темы	403
ГЛАВА VIII ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЗЮДО, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ, КЛАССИФИКАЦИЯ ДЛЯ ОБОСНОВАНИЯ ВЫБОРА СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, АКТИВИЗАЦИИ И СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ РАЗЛИЧНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ (А. В. Еганов)	
8.1 Характеристика тренировочной и соревновательной деятельности в дзюдо	405
8.2 Классификация средств восстановления, активизации и стимуляция отдельных жизненных процессов в повышении работоспособности спортсменов	414
8.3 Обоснование педагогических воздействий по выбору средств восстановлению, активизации и стимуляции работоспособности при физической нагрузке различного воздействия	418
8.4 Общая характеристика педагогических средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов	424
8.5 Основные определения понятий средств восстановления и стимуляции в повышении работоспособности спортсменов.....	428
Вопросы для самоконтроля знаний студентов по освоению темы..	435
Темы рефератов по определению понятий и классификации средств восстановления и стимуляции отдельных жизненных процессов, их роли для повышения работоспособности спортсменов	436
Список рекомендуемой литературы для освоения темы.....	436

ГЛАВА IX ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ, АКТИВИЗАЦИИ И СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ (А. В. Еганов, В. В. Янчик Ф. Ф. Сыроватский)

9.1 Рациональная динамика физической нагрузки в различных структурных образованиях восстановительно- тренировочных циклах	438
9.2 Планирование микроциклов восстановительного характера на различных этапах тренировки	443
9.3 Рациональная разминка на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях как средство восстановления работоспособности борцов	465
9.4 Рациональное построение заключительной части занятия для восстановления спортсменов	471
9.5 Двигательные переключения в программе восстановительных занятий	473
9.6 Сочетание физической нагрузки и активного отдыха как педагогическое условие стимуляции работоспособности спортсменов	475
9.7 Соответствие физической нагрузки индивидуальным особенностям и возможностям занимающихся	476
9.8 Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм	480
Вопросы для самоконтроля знаний студентов по освоению темы..	481
Темы рефератов по педагогическим средствам восстановления, активизации и стимуляции работоспособности спортсменов	482
Список цитируемой и использованной литературы для освоения темы	482

ГЛАВА X ТРЕБОВАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КВАЛИФИКАЦИОННОГО ЗАЧЕТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (А. В. Еганов)

10.1 Философия, символизирующая путь продвижения к мастерству и потенциальных возможностей занимающегося дзюдо	485
10.2 Аттестационные требования по присвоению первой квалификационной ступени белого пояса (6 кю)	492
10.3 Требования по выполнению квалификационного зачета первой ступени жёлтого пояса в конце первого года обучения соответствующего «5 кю»	493
10.4 Требования по выполнению квалификационного зачета для получения оранжевого пояса в конце второго года обучения соответствующего «4 кю»	496
10.5 Требования по выполнению квалификационного зачета для получения зеленого пояса в конце третьего года обучения соответствующего «3 кю»	498
10.6 Требования по выполнению квалификационного за-	500

чета предъявляемые по разделам технической и тактической подготовки, для получения пояса синего цвета соответствующих уровню 2 кю	
10.7 Требования по выполнению квалификационного зачета предъявляемые по разделам технической и тактической подготовки, для получения пояса фиолетового цвета соответствующих уровню 1 кю	502
10.8 Требования по выполнению квалификационного зачета предъявляемые по разделам технической и тактической подготовки, для получения пояса коричневого цвета соответствующих уровню 1 кю	503
10.9 Требования по выполнению квалификационного зачета по физической подготовке	504
Вопросы для самоконтроля знаний студентов по освоению темы по требованиям выполнения квалификационных зачетов дзюдоистов на начальном этапе подготовки	509
Темы рефератов по требованиям выполнения квалификационного зачета занимающихся дзюдо на начальном этапе подготовки	510
Список рекомендуемой литературы для освоения темы	510
Список цитируемой и рекомендуемой литературы для освоения материала.....	512