

В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина

Теория и практика ДЗЮДО

Учебник

*Допущено
Учебно-методическим объединением
высших учебных заведений Российской Федерации
по образованию в области физической культуры
в качестве учебника для образовательных учреждений
высшего профессионального образования,
осуществляющих образовательную деятельность
по направлению 032100 – Физическая культура*


СОВЕТСКИЙ
СПОРТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2011

УДК 796/799
ББК 75.715я73
Ш51

Рецензенты:

Новиков С. П. – олимпийский чемпион по дзюдо,
Свищёв И. Д. – доктор педагогических наук, профессор , 6 дан дзюдо.

Шестаков В. Б., Ерегина С. В.

Ш51 Теория и практика дзюдо [Текст] : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0515-1

Учебник разработан на основе достижений современной науки, а также обобщения передового практического опыта, накопленного в дзюдо. Предпринята попытка анализа и осмысления ведущих тенденций подготовки дзюдоистов. На основе преемственности изучаемого материала формируется система знаний, основанная на теории, методике и практике дзюдо.

Изложены современные взгляды на развитие теории и практики дзюдо. Раскрыты сущность и функции дзюдо в обществе. С учетом материалов научных исследований и практических потребностей систематизированы оздоровительные технологии, применяемые в дзюдо. Обобщены подходы к модернизации профессиональной ориентации специалистов сферы дзюдо. Раскрыты методические основы занятий дзюдо для различных контингентов. Рассмотрены вопросы управления процессом подготовки в дзюдо.

Учебник предназначен для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – «Физическая культура»; студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей, тренеров и специалистов сферы дзюдо.

УДК 796/799
ББК 75.715я73

ISBN 978-5-9718-0515-1

© В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, текст, 2011
© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение	8

Часть I. ТЕОРИЯ ДЗЮДО

Глава 1. Дзюдо как учебная и научная дисциплина	11
1.1. Исторический обзор развития дзюдо	12
1.1.1. Зарождение и развитие дзюдо в Японии	12
1.1.2. В.С. Ощепков – основоположник развития дзюдо в России	17
1.1.3. Развитие дзюдо в Советском Союзе	19
1.1.4. Современный этап развития дзюдо	22
1.1.5. Легенды мирового дзюдо	25
1.2. Сущность и функции дзюдо в обществе	30
1.2.1. Задачи и методические особенности	31
1.2.2. Социальные функции	33
1.2.3. Основные направления в развитии дзюдо	34
1.2.4. Концептуальные основы развития дзюдо и механизмы реализации ...	36
1.3. Теория и практика дзюдо как учебная и научная дисциплина	38
1.4. Научная работа в дзюдо	39
1.4.1. Организация исследования	40
1.4.2. Методы исследования	42
Глава 2. Подготовка в дзюдо	45
2.1. Техническая подготовка в дзюдо.....	46
2.1.1. Общая характеристика техники	46
2.1.2. Базовая техника	48
2.1.3. Основные ката	55
2.1.4. Преобразование технических действий	67
2.1.5. Организация технической подготовки	70
2.2. Тактическая подготовка в дзюдо.....	73
2.2.1. Понятие о тактике и виды тактических действий	74
2.2.2. Структура тактических действий при проведении бросков	77
2.2.3. Преобразование тактических действий	79
2.2.4. Организация тактической подготовки	83
2.3. Физическая подготовка в дзюдо.....	87
2.3.1. Основы физической подготовки в дзюдо	93
2.3.2. Силовые способности и методика развития	93
2.3.3. Скоростные способности и методика развития	102
2.3.4. Координационные способности и методика развития	110
2.3.5. Выносливость и методика развития	118
2.3.6. Гибкость и методика развития	124
2.3.7. Организация физической подготовки	128
2.4. Психическая подготовка в дзюдо.....	129
2.4.1. Содержание психической подготовки	130
2.4.2. Мотивация занятий дзюдо	131
2.4.3. Средства и методы психической подготовки	134
2.4.4. Организация психической подготовки	136
Глава 3. Средства дзюдо	143
3.1. Общая характеристика средств	143
3.2. Эффект упражнений	143
3.3. Классификация средств	144
3.4. Характеристики техники упражнений	148

Глава 4. Методы, используемые в дзюдо	150
4.1. Понятие о методах дзюдо и их структурной основе	150
4.2. Исторически сложившиеся методы	152
4.2.1. Ката	153
4.2.2. Рандори	153
4.3. Практические методы	154
4.3.1. Методы строго регламентированного упражнения	154
4.3.2. Игровой метод	158
4.3.3. Соревновательный метод	159
4.4. Общепедагогические методы	161
4.4.1. Методы использования слова	161
4.4.2. Методы обеспечения наглядности	162
4.4.3. Методы воспитания личности	163
Глава 5. Основные стороны и принципы занятий дзюдо	165
5.1. Принципы, сформулированные Дзигоро Кано	166
5.2. Общекультурные принципы	169
5.3. Методические принципы	170
5.4. Специфические принципы	174
Глава 6. Основы обучения упражнениям дзюдо	177
6.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения	178
6.2. Закономерности формирования двигательных действий	180
6.3. Структура процесса обучения и его этапы	183
6.4. Особенности обучения дзюдоистов	190
Глава 7. Воспитание в дзюдо	192
7.1. Нравственное воспитание	196
7.2. Волевое воспитание	198
7.3. Умственное воспитание	200
7.4. Эстетическое воспитание	203
7.5. Формирование спортивного коллектива	204
Глава 8. Современные оздоровительные технологии в дзюдо	207
8.1. Здоровьесберегающие технологии	207
8.2. Технологии обучения здоровью	208
8.3. Воспитание физической культуры и технологии укрепления здоровья	209
8.4. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-оздоровительные технологии	212
Глава 9. Подготовка кадров для сферы дзюдо	214
9.1. Особенности профессиональной деятельности тренера-преподавателя	214
9.2. Роль профессиональной ориентации в подготовке кадров для сферы дзюдо	220
9.3. Факторы, усиливающие ориентированность молодых людей на педагогическую профессию	221
9.4. Профессиональная ориентация дзюдоистов-школьников	227
9.5. Профессиональная ориентация дзюдоистов-студентов	232
9.6. Повышение квалификации тренеров-преподавателей и спортивных судей по дзюдо	238
<i>Заключение по I части</i>	247

Часть II. ПРАКТИКА ДЗЮДО

Глава 10. Методические основы занятий дзюдо для различных контингентов	251
10.1. Социально-педагогическое и оздоровительное значение занятий дзюдо для детей дошкольного возраста	252
10.1.1. Технология содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников	252
10.1.2. Гигиенические и санитарные требования к занятиям дзюдо	253
10.1.3. Методика изучения дзюдо для дошкольников	254
10.1.4. Особенности организации занятий с начальными формами упражнений дзюдо для дошкольников 3–5 (6)-летнего возраста	261
10.2. Программное содержание и основы методики физкультурно-оздоровительных занятий дзюдо для школьников	266
10.2.1. Физкультурно-оздоровительная технология занятий дзюдо для школьников	266
10.2.2. Методика изучения дзюдо для школьников	266
10.2.3. Методика занятий дзюдо для школьников 6–9 лет	277
10.2.4. Методика занятий дзюдо для школьников 10–11 лет	279
10.2.5. Методика занятий дзюдо для школьников 12–13 лет	282
10.2.6. Методика занятий дзюдо для школьников 14–15 лет	284
10.2.7. Методика занятий дзюдо для школьников 16–17 лет	286
10.3. Научно-методические основы занятий дзюдо со спортивно-ориентированной направленностью	288
10.3.1. Оптимальный возраст начала занятий дзюдо и стаж занятий для достижения первых больших успехов и максимальных результатов	289
10.3.2. Критерии отбора школьников для занятий дзюдо со спортивно-ориентированной направленностью	290
10.3.3. Организация занятий дзюдо на этапе начальной подготовки	296
10.3.3.1. Методика занятий с дзюдоистами 10–11 лет	296
10.3.3.2. Методика занятий с дзюдоистами 12–13 лет	300
10.3.4. Организация занятий дзюдо на этапе начальной и углубленной специализации	303
10.3.4.1. Методика занятий с дзюдоистами 14–15 лет	303
10.3.4.2. Методика занятий с дзюдоистами 16–17 лет	308
10.3.5. Развитие дзюдо в системе детско-юношеского спорта	311
10.3.5.1. Подготовка дзюдоистов в ДЮСШ и СДЮШОР	311
10.3.5.2. Система занятий дзюдо в коллективах физической культуры и спортивных клубах	317
10.3.6. Организация занятий дзюдо с направленностью на высокие достижения для спортсменов юниорского и взрослого возраста	320
10.3.6.1. Методика занятий на этапе спортивного совершенствования	322
10.3.6.2. Методика занятий на этапе высших достижений	329
10.3.7. Развитие дзюдо в системе студенческого спорта	335
10.3.8. Адаптивная направленность занятий дзюдо для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	338
10.3.8.1. Участие в спортивном движении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	341
10.3.8.2. Особенности подготовки дзюдоистов с ограниченными возможностями	341

10.3.9. Спортивно-кондиционная направленность занятий дзюдо	
для людей зрелого и пожилого возраста	344
10.3.9.1. Методика занятий дзюдоистов-ветеранов	346
10.3.9.2. Методические особенности подготовки дзюдоистов зрелого	
и пожилого возраста	350
Глава 11. Организация соревнований и соревновательная деятельность	353
11.1. Нормативные документы, регулирующие систему соревнований	
в дзюдо	353
11.2. Положение о соревнованиях.....	356
11.3. Ранг, структура, классификация соревнований в дзюдо	358
11.4. Система соревнований в дзюдо (календарь)	362
11.5. Многолетняя динамика соревновательных выступлений	367
11.6. Соревновательная деятельность дзюдоистов	369
Глава 12. Факторы, влияющие на эффективность занятий дзюдо	375
12.1. Учет возрастных и половых особенностей	376
12.2. Режим труда и отдыха	381
12.3. Профилактика травматизма	385
12.4. Регулирование массы тела	389
Глава 13. Планирование педагогического процесса в дзюдо	392
13.1. Многолетняя подготовка в дзюдо	393
13.2. Основные документы планирования.....	397
13.3. Планирование больших циклов (макроциклов)	400
13.4. Планирование средних циклов (мезоциклов)	402
13.5. Планирование малых циклов (микроциклов)	405
13.6. Планирование содержания и формы занятий дзюдо	413
13.6.1. Проведение занятий с дошкольниками	415
13.6.2. Занятия урочного типа для школьников	417
13.6.3. Особенности организации занятий с высоко-	
квалифицированными дзюдоистами	419
Глава 14. Контроль и учет в дзюдо	426
14.1. Контроль соревновательных и тренировочных воздействий	429
14.2. Контроль уровня подготовленности дзюдоистов	431
14.3. Контроль факторов внешней среды	432
14.4. Учет в подготовке	433
<i>Заключение по II части</i>	<i>435</i>
Список сокращений	436
Глоссарий	437
Список литературы	439
Приложения	445

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сначала я занимался самбо, а в соревнованиях по дзюдо начал выступать с 17 лет в 1967 г. Окончательно занялся дзюдо пять лет спустя. Это был 1972 г. – советские спортсмены готовились к Олимпийским играм в Мюнхене. А уже на Играх XXI Олимпиады 1976 г. в Монреале я стал чемпионом в тяжелой категории.

Наблюдаю, как изменяется современное дзюдо. При этом требования к сильнейшим дзюдоистам остаются неизменными. На мой взгляд, основными являются – умение работать в экстремальных ситуациях, под высокими нагрузками и при этом сохранять бодрость духа и оптимизм. У большинства современных российских дзюдоистов все необходимые качества для достижения серьезных успехов развиты на среднем уровне и поэтому у нас так мало чемпионов.

Считаю, что наиболее рациональная система подготовки дзюдоистов исторически сложилась в Японии, где техника с детства ставится на хорошем уровне и грамотно закладывается общая физическая подготовка.

Игры XXIX Олимпиады в Пекине показали, что в руководстве национальной сборной, ее тренерском составе существуют проблемы. Современный тренер ведь не только обучает и развивает воспитанников. Рост подготовленности спортсменов требует от него проявления умений и навыков психолога, менеджера. Многие специалисты, осуществляющие подготовку дзюдоистов, ко всему этому не готовы. Уверен, что в основе тренерских достижений лежит богатый спортивный опыт. Если его нет – необходимо учиться и развиваться. Очень плохо, когда специалисты не стремятся к знаниям. Подготовку высококвалифицированных специалистов совместно с тренерским корпусом должны обеспечивать КНГ (комплексные научные группы) на основе педагогических, психологических, медицинских знаний.

Современный тренер по дзюдо не должен подражать японской технике, так мы никогда не победим родоначальников этого вида боевого искусства. Необходимо «чувствовать» и понимать технику, а для этого важно обладать глубокими системными знаниями.

Учебник «Теория и практика дзюдо» в доступной форме охватывает различные разделы: философские основы дзюдо; ключевые направления подготовки дзюдоистов; оздоровительные технологии в дзюдо, подготовку специалистов современного уровня для сферы дзюдо. Особенно важно для студентов изучить материал учебника, анализирующий практику дзюдо, характеризующий подготовку различных контингентов дзюдоистов (детей, подростков, молодежи, взрослых спортсменов, ветеранов и инвалидов).

Авторы Василий Шестаков и Светлана Ерегина провели большую работу по подготовке современного учебника по дзюдо. Желаю им дальнейших творческих успехов.



*Сергей Новиков,
олимпийский чемпион по дзюдо*