

Дзюдо. Система и борьба : учебник для вузов, СДЮШОР, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо ; под ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. - Ростов н/Д : Феникс , 2006. - 798 с. : ил. – ISBN 5-222-07630-X.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.	
Дзюдо как часть системы физического воспитания и профессиональной подготовки	9
Глава 1. Боевые искусства и единоборства в системе физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки.....	9
1.1. Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности	9
1.2. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений	14
1.3. Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической подготовки	16
1.4. Спортивные единоборства в системе боевых искусств.....	19
Глава 2. История развития дзюдо	21
2.1 Кратко о боевых искусствах Востока	21
2.2. Трансформации дзюу-дзютсу в дзюдо	22
2.3. Путь дзюдо как спортивного единоборства	56
2.4. Развитие дзюдо в СССР и России.....	60
2.5. Перспективы развития дзюдо в России	75
ЧАСТЬ ВТОРАЯ.	
Теоретические основы техники дзюдо	83
Глава 3. Биомеханические основы техники дзюдо.....	83
3.1. Понятийный аппарат.....	83
3.2. Количественные характеристики движений.....	84
3.3. Положение тела борца и сохранение равновесия	86
3.4. Двигательные задачи и способы их решения	92
3.5. Особенности биомеханической структуры приемов	97
3.6. Взаимные положения в борьбе и их влияние на технику приемов	109
3.7. Выведения из равновесия — основа техники дзюдо	110
3.8. Использование рычагов в борьбе.....	113
3.9. Моделирование двигательных действий	115
Глава 4. Классификация в спортивной борьбе.....	118
4.1. Значение классификации в развитии отраслей науки	118
4.2. Виды спортивной и национальной борьбы	118
4.3. История классифицирования техники дзюдо	129
4.4. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1988)	135

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.

Дзюдо как система упражнений боевого искусства в физическом воспитании, физическом совершенствовании и профессионально-прикладной физической подготовке (практический курс).....167

Глава 5. Техника специального раздела системы дзюдо координационно-операционные функции условно-контактный режим).....	169
5.1. Состав и методика изучения специального раздела (самозащиты) по официальной версии традиционного дзюдо.....	169
5.2. Состав приемов самозащиты без оружия в связи развитием техники специального раздела.....	177
5.3. Защита от ударов ногой.....	196
5.4. Защита от колющих ударов длинным оружием.....	202
5.5. Защита от рубящих ударов длинным оружием.....	204
5.6. Защита от рубящих ударов коротким оружием.....	208
5.7. Защита от цепного оружия.....	209
5.8. Защита от угрозы огнестрельным оружием.....	210
5.9. Защита от захватов, обхватов и удушений.....	212
5.10. Задержания.....	215
5.11. Превентивная защита.....	216
Глава 6. Технические действия в борьбе дзюдо.....	217
6.1. Борьба стоя.....	218
6.2. Техника борьбы дзюдо полустоя (приложение 4.2).....	255
6.3. Техника борьбы дзюдо полулежа (приложение 4.3).....	260
6.4. Техника борьбы дзюдо в партере (приложение 4.4).....	265
6.5. Техника борьбы дзюдо лежа (приложение 4.5).....	269
Глава 7. Тактика в борьбе дзюдо.....	279
7.1. Состояние вопроса.....	279
7.2. Классификация тактики схватки.....	283
7.3. Тактика использования удобных ситуаций или их учета при проведении основного технического действия.....	288
7.4. Защита и ответные приемы, контрброски.....	295
7.5. Тактика создания выгодных ситуаций для проведения основного технического действия.....	306
7.6. Методы воздействия на противника.....	18
7.7. Стили ведения поединка.....	319
7.8. Стратегия спортсмена-борца в процессе многолетней подготовки.....	320
Глава 8. Состав вспомогательных упражнений дзюдоиста.....	326
8.1. Ортодоксальная система упражнений в дзюдо.....	326
8.2. Понятийный аппарат и основы использования вспомогательных упражнений дзюдоиста в рамках общей теории и методики спортивной борьбы.....	327
8.3. Ритуальные действия в дзюдо.....	333
8.4. Состав подготовительных гимнастических действий в дзюдо (техника разминки).....	335
8.5. Техника самостраховки дзюдоиста.....	345
8.6. Состав координационно-подводящих упражнений на этапе начальной подготовки.....	357
8.7. Состав общеразвивающих кондиционных физических упражнений дзюдоиста.....	360
8.8. Игры борцов и использование элементов противоборства в массовых мероприятиях.....	364

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.

Методология овладения техникой и тактикой борьбы дзюдо	383
Глава 9. Содержание и методика обучения технике и тактике дзюдо	383
9.1. Общие основы методики обучения в видах спортивной борьбы	383
9.2. Средства и методы технико-тактической подготовки в дзюдо	400
9.3. Модель пространственно-смысловой деятельности в спортивной борьбе и этапы многолетней технико-тактической подготовки в борьбе дзюдо.....	422
9.4. Содержание и методика обучения на этапе начальной подготовки	439
9.5. Содержание и методика обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки	458
9.6. Содержание и методика обучения на этапе спортивного совершенствования	468
9.7. Содержание и методика обучения на этапе автономной технико-тактической подготовки	475
9.8. Особенности технической подготовки в женском дзюдо	478
Глава 10. Формы организации и проведения занятий	481
Глава 11. Педагогический контроль и коррекция технико-тактической подготовленности в борьбе дзюдо	493

ЧАСТЬ ПЯТАЯ.

Методология многолетней функциональной подготовки в дзюдо	513
Глава 12. Совершенствование функциональных качеств в процессе спортивной тренировки.....	515
12.1. Дзюдо как система спортивного совершенствования	515
12.2. Общие основы спортивной тренировки.....	517
12.3. Модель функциональной обеспеченности борца и поэтапные задачи ее развития	538
12.4. Методы развития физических качеств	544
12.5. Периодизация спортивной подготовки и цикличность тренировочного процесса	564
12.6. Педагогический контроль развития физических качеств	582
12.7. Учет и регулирование функциональных нагрузок (педагогический контроль функциональных состояний).....	586
12.8. Медицинский контроль функциональных состояний в процессе тренировок.....	593
12.9. Проблемные вопросы организации многолетней физической подготовки в борьбе дзюдо	595
12.10. Теоретическая подготовка как средство повышения качества учебно-тренировочного процесса и становления культуры личности.....	612
Глава 13. Специальная физическая подготовка в борьбе дзюдо	618
13.1. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе	618
13.2. Проблемы организации специальной физической подготовки	621
Глава 14. Основы многолетней психологической подготовки	636
14.1. Базисный компонент психологических качеств	640
14.2. Виды психологической подготовки	649
14.3. Этапы психологической подготовки.....	658
14.4. Психолого-педагогический контроль	660
14.5. Особенности эмоциональной подготовки женщин в дзюдо.....	664

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ.

Организационно-методические мероприятия в системе дзюдо	667
Глава 15. Организация работы в ДЮСШ, учет и отчетность.....	667
15.1. Организация работы секции дзюдо	667

15.2. Планирование работы секции спортивной борьбы	670
15.3. Планирование учебно-педагогического процесса	672
15.4. Учет и отчетность	681
Глава 16. Организация и проведение соревнований по дзюдо	685
Глава 17. Организация и проведение летних лагерей и учебно-тренировочных сборов	702
Глава 18. Мероприятия по обеспечению массовости и сохранению контингента учащихся	707
18.1. Вопросы рекламы избранного вида единоборств	707
18.2. Квалификационная оценка деятельности дзюдоистов	708
18.3. Соблюдение щадящих функциональных нагрузок	716
18.4. Система щадящего стимулирования роста физических качеств детей	721
18.5. Организационные принципы функционирования спортивной школы и квалификационной оценки деятельности	722
Глава 19. Физическая и психологическая реабилитация, профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в борьбе дзюдо	725
Глава 20. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	736
Глава 21. Научные исследования в дзюдо	740
Послесловие	751
Литература	765
Приложение	779