



Научно-исследовательский журнал «*Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук*»
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 2 / 2025, Iss. 2 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 797.25

Структура и содержание, совмещенного развития координации движений и быстроты в процессе подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет

¹ **Васильев И.М., ¹ Ткаченко Ю.С., ¹ Зимоновский А.В.,**

¹ **Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого**

Аннотация: в статье рассматриваются структура и содержание совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет.

На основании результатов собственных исследований, было установлено, что совмещенное развитие координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет требует применения комплексного подхода к организации тренировок. Он объединяет научные принципы биомеханики, нервно-мышечной тренировки, периодизации, теории приобретения технических навыков, тренировки психологических навыков и быстрого принятия решений в условиях поединка. Применяя научно обоснованные методы совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет, основанные на данных спортивной науки, тренеры оптимизировали тренировочный процесс и максимально раскрывали потенциал спортсменов в дзюдо.

Ключевые слова: совменное развитие координации движений и быстроты, физические качества, юные дзюдоисты 13-14 лет, физическая и техническая подготовка, тренировочный процесс

Для цитирования: Васильев И.М., Ткаченко Ю.С., Зимоновский А.В. Структура и содержание, совмещенного развития координации движений и быстроты в процессе подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет // *Modern Humanities Success*. 2025. № 2. С. 270 – 274.

Поступила в редакцию: 23 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 25 января 2025 г.; Принята к публикации: 9 марта 2025 г.

The structure and content of the combined development of coordination of movements and speed in the process of training 13-14 year old young judoka

¹ **Vasiliev I.M., ¹ Tkachenko Yu.S., ¹ Zimonovsky A.V.,**

¹ **Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University**

Abstract: the article examines the structure and content of the combined development of coordination of movements and speed in 13-14 year old young judoka. Based on the results of their own research, it was found that 13-14 year old young judoka need a combination of coordination of movements and speed for effective throws and defensive maneuvers. Therefore, the main focus on training should be on complex exercises designed specifically for the combined development of coordination of movements and speed. The training process of 13-14 year old young judoists should include high-intensity interval training, special exercises and simulation scenarios of fights for the combined development of coordination of movements and speed.

Keywords: combined development of coordination of movements and speed; physical qualities; 13-14 year old young judoists; physical and technical training; training process

For citation: Vasiliev I.M., Tkachenko Yu.S., Zimonovsky A.V. The structure and content of the combined development of coordination of movements and speed in the process of training 13-14 year old young judoka. *Modern Humanities Success*. 2025. 2. P. 270 – 274.

The article was submitted: November 23, 2024; Approved after reviewing: January 25, 2025; Accepted for publication: March 9, 2025.

Введение

Практика свидетельствует, что для оценки эффективности совмещенного развития координации движений и быстроты важно использовать биомеханический анализ базовых приемов, которыми пользуются юные дзюдоисты [1].

Биомеханический анализ включает в себя изучение механических принципов движения для понимания и оптимизации техники выполнения базовых приемов. Анализируя биомеханику выполнения базовых приемов дзюдо, тренеры могут определить оптимальные схемы движений и факторы, которые влияют на координацию и быстроту [6]. Биомеханический анализ помогает усовершенствовать технику, повысить эффективность выполнения базовых приемов и свести к минимуму потери энергии, что приводит к улучшению координации и быстроты у юных дзюдоистов [4].

Большое внимание следует уделять нервно-мышечной тренировке. Нервно-мышечная тренировка должна быть направлена на улучшение взаимодействия между нервной системой и мышцами для улучшения совмещенного развития координации движений и быстроты [10]. Упражнения на ловкость и балансировку являются основными средствами нервно-мышечной тренировки, которые нацелены на конкретные нервно-мышечные пути, задействованные в движениях дзюдо. Включив такие упражнения в свои программы для совмещенного развития координации движений и быстроты, тренеры могут значительно повысить эффективность тренировочного процесса. Установлено, что применение при этом прогрессивного повышения нагрузки, может обеспечить устойчивое улучшение показателей координации движений и быстроты [6].

Таким образом, для совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет необходимо качественно изменить содержание и структуру тренировочного процесса.

Материалы и методы исследований

В ходе исследования проводилось управление когнитивной нагрузкой, которую получали юные дзюдоисты 13-14 лет в ходе тренировок. Применились принципы теории приобретения навыков для оптимизации совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов. Использовалось разделение сложных технических приемов на более мелкие и простые действия [2]. Осуществлялось обеспечение обратной связи, а также включение вариативной практики для

улучшения и закрепления навыков у юных дзюдоистов 13-14 лет.

Строилась стратегия оптимизации когнитивных требований, предъявляемых к спортсменам во время тренировок и соревнований. В ходе тренировок применялись наглядные демонстрации и прогрессивные учебные задания, которые не перегружали юных дзюдоистов 13-14 лет и вызывали у них большой интерес к тренировкам [3]. В ходе таких тренировок улучшалась концентрация, внимательность и способность спортсменов принимать быстрые и оптимальные решения в ходе поединков. Все это способствовало улучшению совмещенного развития координации движений и быстроты, в дзюдо.

Исследование показало, что большое внимание должно уделяться мониторингу прогресса спортсменов с течением времени. [5]. Это предполагало использование объективных данных и показателей для оценки эффективности тренировок юных дзюдоистов 13-14 лет. Использовались новейшие технологии для оценки захвата движений, применялись датчики и программное обеспечение для анализа результативности выполнения приемов и бросков, а также для сбора и анализа данных, связанных с совмещенным развитием координации движений и быстроты. [7]. Используя эту информацию, определялись пути для улучшения качества тренировок, проводилась адаптация тренировочных программ к индивидуальным возможностям отдельных спортсменов.

Результаты и обсуждения

Понимание индивидуальных особенностей юных дзюдоистов 13-14 лет показало, что каждый дзюдоист обладает уникальными физическими данными, уровнем мастерства и мотивацией. Проводилась тщательная оценка каждого спортсмена, выявлялись индивидуальные сильные и слабые его стороны, определялись основные направления для улучшения его физических кондиций и технической оснащенности.

Определялись конкретные цели и индивидуальные стратегии тренировок для каждого спортсмена. На основе индивидуальных оценок тренеры разрабатывали индивидуальные планы тренировок, которые учитывали конкретные возможности и цели каждого юного дзюдоиста. Стратегии тренировок разрабатывались с учетом показателей, требующих улучшения.

Тренеры проводили комплексную оценку уровня развития координации движений и быстроты у каждого юного дзюдоиста. Создавали индивиду-

альные профили и программы тренировок, в которых подробно описывали сильные и слабые стороны, предпочтения и цели каждого спортсмена. Многоуровневые стратегии тренировок предполагали поддержку при решении задач различным группам юных дзюдоистов в зависимости от их уровня квалификации и подготовленности [9].

В ходе тренировочного процесса применялись адаптивные методы подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет, чтобы учсть уникальные способности и возможности каждого юного дзюдоиста. Применились визуальные, слуховые и кинестетические сигналы для совмещенного развития координации движений и быстроты.

Структура совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет представлена на рис. 1.

Периодизация предполагала систематическую организацию тренировок по определенным фазам или циклам для оптимизации результатов и предотвращения перетренированности юных дзюдоистов.

Стратегически манипулируя такими параметрами тренировки, как интенсивность, объем и восстановление, тренеры могут распределять тренировки по периодам, ориентируясь на развитие координации движений и быстроты у юных дзюдоистов. Периодизация позволяла спортсменам проходить структурированные этапы тренировок, постепенно развивая координацию движений и быстроту, сводя к минимуму риск эмоционального выгорания.



Рис. 1. Структура и содержание совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет.

Fig. 1. Structure and content of the combined development of coordination of movements and speed in 13-14 year old young judokas.

Совместные занятия по постановке целей между тренерами и юными дзюдоистами устанавливали четкие цели и ориентиры для улучшения качества тренировочного процесса. Прогресс регуляр-

но отслеживался, и в планы тренировок вносились корректизы на основе анализа индивидуальных результатов юных дзюдоистов 13-14 лет.

Индивидуальные программы физической под-

готовки разрабатывались с учетом конкретных возможностей каждого юного дзюдоиста. Однако не все дзюдоисты прогрессировали в одинаковом темпе, так как обладали не одинаковыми способностями. Следовательно, необходим был дифференцированный подход к тренировкам, учитывающий различные возможности и стили ведения поединков разными юными дзюдоистами.

Дифференцированный подход к тренировкам учитывал различия в опыте, способностях и предпочтениях юных дзюдоистов. Он подчеркивал необходимость корректировки содержания тренировки в соответствии с индивидуальными возможностями каждого спортсмена.

Тренеры проводили комплексную оценку уровня развития координации движений и быстроты у каждого юного дзюдоиста. Создавали индивидуальные профили и программы тренировок, в которых подробно описывали сильные и слабые стороны, предпочтения и цели каждого спортсмена. Многоуровневые стратегии тренировок предполагали поддержку при решении задач различным группам юных дзюдоистов в зависимости от их уровня квалификации и подготовленности.

Разрабатывались многоуровневые тренировочные мероприятия и упражнения, которые отвечали разнообразным способностям спортсменов, гарантируя, что все дзюдоисты будут должным образом подготовлены.

Гибкая группировка позволяла тренерам разбивать юных дзюдоистов на небольшие группы или пары в зависимости от их уровня подготовленности. Состав групп часто менялся, чтобы каждый спортсмен получал целенаправленное обучение и возможности для тренировки со сверстниками с аналогичными способностями.

Создавались индивидуальные тренировочные площадки. Каждая площадка фокусировалась на

конкретных аспектах совмещенного развития координации движений и быстроты.

Тренировочные упражнения были адаптированы с учетом различных способностей и стилей ведения поединка разными юными дзюдоистами. При этом тренеры модифицировали упражнения, повышая или понижая уровень их сложности. Нагрузка регулировалась индивидуально с целью обеспечения оптимального роста спортивного мастерства, с учетом индивидуальных физических возможностей спортсменов. Тип подготовительных упражнений, интенсивность и продолжительность подбирались в соответствии с индивидуальными потребностями и целями спортсменов.

Проводилась постоянная оценка качества тренировочного процесса и его корректировка. Корректировались стратегические цели и тренировочные программы для совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет.

Выводы

Таким образом, совмеченное развитие координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет требует применения комплексного подхода к организации тренировок. Он объединяет научные принципы биомеханики, нервно-мышечной тренировки, периодизации, теории приобретения технических навыков, тренировки психологических навыков и быстрого принятия решений в условиях поединка. Применяя научно обоснованные методы совмеченного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет, основанные на данных спортивной науки, тренеры оптимизировали тренировочный процесс и максимально раскрывали потенциал спортсменов в дзюдо.

Список источников

1. Горин К.Ю. Рефлексивное управление в тактике единоборств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 113 – 117.
2. Кабанова Е.А., Кузьменко Г.А., Иванков Ч.Т. Совершенствование подготовки юных дзюдоистов тяжелых весовых категорий к скоростной стратегии ведения противоборства // Теория и практика физической культуры. 2020. № 2. С. 63 – 65.
3. Кабанова Е.А. Специфика воспитания темпа движений и скоростной выносливости у дзюдоистов 17-18 лет весовых категорий 90, 100 кг и выше с учетом структурно-содержательных компонентов соревновательной активности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 124 – 132.
4. Кондаков А.М., Нетбай С.Г., Рыжаков П.А. Совершенствование скоростных способностей квалифицированных дзюдоистов с использованием координационной лестницы // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 95 – 100.
5. Лаптев А.И., Шевцов А.В. Методика физической подготовки на этапе начальной специализации юных борцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (191). С. 180 – 184.
6. Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: дис. ... докт. пед. наук. СПб., 2002. 447 с.

7. Тихонова И.В., Омарова П.Г., Близнюк А.А., Иванов И.И., Схаляхо Ю.М. Игровые задания как способ совершенствования тактической подготовки дзюдоистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 489 – 493.
8. Ткачук М.Г., Левицкий А.Г., Соболев А.А. Индивидуально-типологические особенности борцов с различной тренируемостью // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 288 – 292.
9. Шиян В.В. Сравнительный анализ эффективности совершенствования специальной работоспособности дзюдоистов различных весовых категорий в макроцикле предсоревновательной подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 295 – 300.
10. Bolotin A., Bakayev V., Vasilyeva V., Bobrishev A. Factor structure of technical preparedness of judokas of various somatic types // Journal of Human Sport and Exercise. 2019. № 14 (4proc). P. 698 – 705. doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.30>

References

1. Gorin K.Yu. Reflexive control in martial arts tactics. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 3 (181). P. 113 – 117.
2. Kabanova E.A., Kuzmenko G.A., Ivankov Ch.T. Improving the preparation of young judokas of heavy weight categories for a high-speed strategy of confrontation. Theory and practice of physical education. 2020. No. 2. P. 63 – 65.
3. Kabanova E.A. Specifics of developing the tempo of movements and speed endurance in 17-18 year old judokas of weight categories 90, 100 kg and above, taking into account the structural and substantive components of competitive activity. Scientific notes of P. F. Lesgaft University. 2020. No. 9 (187). P. 124 – 132.
4. Kondakov AM, Netbay SG, Ryzhakov PA Improving the speed abilities of qualified judokas using the coordination ladder. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 12 (190). P. 95 – 100.
5. Laptev AI, Shevtsov AV Methodology of physical training at the stage of initial specialization of young wrestlers. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 11 (191). P. 180 – 184.
6. Levitsky AG Management of the process of training judokas taking into account the level of individual readiness for competitive activities: dis. ... doc. ped. sciences. SPb., 2002. 447 p.
7. Tikhonova I.V., Omarova P.G., Bliznyuk A.A., Ivanov I.I., Skhalyakho Yu.M. Game tasks as a way to improve the tactical training of judokas. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 11 (189). P. 489 – 493.
8. Tkachuk M.G., Levitsky A.G., Sobolev A.A. Individual and typological features of wrestlers with different trainability. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2018. No. 3 (157). P. 288 – 292.
9. Shyan V.V. Comparative analysis of the effectiveness of improving the special performance of judokas of different weight categories in the macrocycle of pre-competition training. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2017. No. 11 (153). P. 295 – 300.
10. Bolotin A., Bakayev V., Vasilyeva V., Bobrishev A. Factor structure of technical preparedness of judokas of various somatic types. Journal of Human Sport and Exercise. 2019. No. 14 (4proc). P. 698 – 705. doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.30>

Информация об авторах

Васильев И.М., преподаватель, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Ткаченко Ю.С., аспирант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Зимоновский А.В., аспирант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

© Васильев И.М., Ткаченко Ю.С., Зимоновский А.В., 2025