

Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 452–457.

9. Стригельская И.Ю. К вопросу о проблематике толкования и использования понятий «физические качества» и «физические способности» / И.Ю. Стригельская // Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 431–434.

#### REFERENCES

1. Korenberg, V.B. (2009), “Sports abilities and capacities”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 3–9.
2. Lobkis, V.E. (2022), “The study of physical qualities formed in the process of physical training among students of the Vladivostok branch of the Russian Customs Academy”, *Modern problems of physical culture and sports*, proceedings of the XXVI All-Russian Scientific and Practical Conference, in Vetoshkina, E.A. (Ed.), Khabarovsk, pp.131–134.
3. Lyakh V.I. (2006), *Coordination abilities: diagnostics and development*, study guide, TVT Division, Moscow.
4. Pomerantsev, A.A. and Tormyshov, A.S. (2022), “The value of somatic protofactors in achieving sports results”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 418-425.
5. Komionko, Yu.G., Rummyantsev, V.P. and Hromov, S.E (2013), *Planning of educational material and the basics of teaching the game of football*, textbook for the preparation of bachelors of all directions and profiles, State University of Management, Institute of Management and Entrepreneurship in the Social Sphere, Moscow.
6. Raevskiy, D.A., Chicherin, V.P. and Domaschenko, V.S. (2017), “Peculiarities of correlation of inertial forces and dynamic characteristics in general physical training with sports orientation football”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (143), pp. 166–170.
7. Samsonova, A.V., Utganova, M.A. and Nifontov, M.Yu. (2019), “Evaluation of the speed-strength abilities of football students by means of various methods”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (176), pp. 313–317.
8. Sevastyanov, V.V., Sabirova, I.A. and Stebletsov, E.A. (2023), “Physical abilities in the context of the semantic content of the concepts "vital" and vital”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 452–457.
9. Strigelskaya, I.Yu. (2021), “On the issue of the interpretation and use of the concepts of physical qualities and physical abilities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (195), pp. 431–434.

**Контактная информация:** da-ray@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 30.08.2023*

**УДК 796.015**

#### **ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 14-15 ЛЕТ**

**Геннадий Михайлович Ранцев** кандидат педагогических наук, доцент, Псковский государственный университет, Псков; **Антон Евгеньевич Эрастов** кандидат педагогических наук, филиал Псковского государственного университета, Великие Луки; **Александр Александрович Фомичев** соискатель, Псковский филиал Санкт-Петербургский университет Федеральной службы исполнения наказаний России, Псков; **Елена Александровна Девятярова** соискатель, Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, Тула; **Сергей Самуилович Аганов** доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства чрезвычайных ситуаций России им. Е.Н. Зиничева, Санкт-Петербург

#### **Аннотация**

Разработанная технология применения индивидуального подхода к подготовке юных дзюдоистов 14-15 лет требует применения комплексного подхода к тренировкам, где для достижения оптимальных результатов необходимы как физическая подготовка, так и техническое мастерство. Среди

основных упражнений в дзюдо, атакующие и защитные действия, являются важнейшими компонентами, требующими тонкого баланса между физической подготовкой и техническим мастерством спортсменов. Научные подходы, построенные на индивидуализации физической и технической подготовки в тренировках юных дзюдоистов жизненно важны для всестороннего раскрытия потенциала спортсменов.

Индивидуализация физической и технической подготовки юных дзюдоистов начинается с понимания физиологических аспектов, связанных с техникой выполнения атакующих и защитных действий. Отмечается, что тренировочные модели, делающие упор на освоение правильной техники выполнения атакующих и защитных действий скоростно-силовой направленности, показали высокую эффективность в стимулировании роста спортивного мастерства и оптимизации нервно-мышечной активации юных дзюдоистов.

**Ключевые слова:** технология, индивидуальный подход к подготовке, юные дзюдоисты 14-15 лет.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p373-378**

### **TECHNOLOGY OF APPLYING AN INDIVIDUAL APPROACH TO THE TRAINING OF YOUNG JUDOISTS 14-15 YEARS OLD**

*Gennady Mikhailovich Rantsev, candidate of pedagogical sciences, docent, Pskov State University; Anton Evgenievich Erastov, candidate of pedagogical sciences, branch of Pskov State University, Velikiye Luki; Alexander Aleksandrovich Fomichev, applicant, Pskov Branch of the St. Petersburg University of the Federal Penitentiary Service of Russia; Elena Aleksandrovna Devyatyarova, applicant, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University; Sergey Samuilovich Agranov, doctor of pedagogical sciences, professor, Saint-Petersburg University of the State Fire Service of the EMERCOM of Russia*

#### **Abstract**

The developed technology of applying an individual approach to the training of young judokas aged 14-15 years requires an integrated approach to training, where both physical training and technical skill are necessary to achieve optimal results. Among the main exercises in judo, attacking and defensive actions are the most important components that require a delicate balance between physical fitness and technical skill of athletes. Scientific approaches based on the individualization of physical and technical training in the training of young judokas are vital for the full disclosure of the potential of athletes.

Individualization of physical and technical training of young judokas begins with an understanding of the physiological aspects associated with the technique of performing attacking and defensive actions. It is noted that the training models that focus on mastering the correct technique of performing attacking and defensive actions of speed and strength orientation have shown high efficiency in stimulating the growth of sportsmanship and optimizing the neuromuscular activation of young judokas.

**Keywords:** technology, individual approach to training, young judoka 14-15 years old.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Возраст юных дзюдоистов 14-15 лет является оптимальным для роста спортивного мастерства [1, 2]. Поэтому технология применения индивидуального подхода к подготовке юных дзюдоистов 14-15 лет требует применения комплексного подхода к тренировкам, где для достижения оптимальных результатов необходимы как физическая подготовка, так и техническое мастерство. Среди основных упражнений в дзюдо, атакующие и защитные действия, являются важнейшими компонентами, требующими тонкого баланса между физической подготовкой и техническим мастерством спортсменов. Научные подходы, построенные на индивидуализации физической и технической подготовки в тренировках юных дзюдоистов жизненно важны для всестороннего раскрытия потенциала спортсменов [1].

Индивидуализация физической и технической подготовки юных дзюдоистов начинается с понимания физиологических аспектов, связанных с техникой выполнения атакующих и защитных действий. Тренировочные модели, делающие упор на освоение

правильной техники выполнения атакующих и защитных действий скоростно-силовой направленности, показали высокую эффективность в стимулировании роста спортивного мастерства и оптимизации нервно-мышечной активации юных дзюдоистов. Высокая научная значимость данной проблемы требует обоснования и разработки технологии применения индивидуального подхода к подготовке юных дзюдоистов 14-15 лет.

### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Эффективный тренировочный процесс по дзюдо и конструктивная обратная связь являются важными составляющими элементами успешной работы тренеров юных дзюдоистов. Тренеры играют решающую роль в руководстве тренировочным процессом спортсменов посредством совершенствования техники, повышения мотивации юных дзюдоистов и оптимизации всех сторон их деятельности [1, 2].

Тренеры дают спортсменам подробные инструкции по правильной технике атакующих и защитных действий. Они разбивают каждый компонент атакующих и защитных действий, гарантируя, что юные дзюдоисты правильно понимают и выполняют разные движения. Тренеры исправляют ошибки, обеспечивая юным дзюдоистам прочную основу для роста спортивного мастерства и снижая риск получения травм.

Во время тренировок юных дзюдоистов тренеры используют обратную связь в режиме реального времени. Это непосредственное руководство помогает юным дзюдоистам вносить необходимые коррективы на месте, гарантируя, что они поддерживают надлежащую форму и технику на протяжении всей тренировки. Обратная связь в режиме реального времени предотвращает закрепление неправильных моделей движений атакующих и защитных действий [3].

В ходе тренировок часто применяется видеоанализ. Видеоанализ – ценный инструмент, используемый тренерами для оценки техники юных дзюдоистов с разных точек зрения. Это позволяет провести детальный обзор техники выполнения атакующих и защитных действий, выявляя тонкие нюансы, которые могут быть незаметны в режиме реального времени. Тренеры и спортсмены могут совместно анализировать видеоролики, чтобы определять области для улучшения техники выполнения атакующих и защитных действий.

Тренеры мотивируют спортсменов, ставя цели, подбадривая и отмечая достижения юных дзюдоистов. Они заставляют спортсменов отчитываться о своих достижениях в ходе тренировки, обеспечивая последовательные усилия и соблюдение тренировочной программы. Позитивное подкрепление и постановка целей способствуют прочным отношениям между спортсменом и тренером.

Тренеры адаптируют программы тренировок к потребностям каждого дзюдоиста, учитывая его сильные и слабые стороны и цели соревнований. Индивидуализация тренировочного процесса гарантирует, что спортсмены проходят эффективную подготовку, максимально раскрывающую их потенциал и отвечающую их конкретным техническим и физическим требованиям. Тренеры следят за прогрессом с течением времени, корректируя тренировочные параметры по мере необходимости. Они внедряют стратегии периодизации, чтобы гарантировать спортсменам достижение пика формы в нужное время для соревнований. Это предполагает синхронизацию физического развития и технической подготовки юных дзюдоистов.

Кроме того, тренеры оказывают психологическую поддержку, помогая спортсменам справляться с давлением, тревогой и неуверенностью в себе перед соревнованиями. Они обучают техникам сохранения сосредоточенности, успешного преодоления неудач и повышения психологической устойчивости. Поддерживающий тренер может существенно повлиять на уверенность спортсмена в себе и его настрой. Основываясь на выше указанных положениях, нами была разработана технология применения индивидуального подхода к подготовке юных дзюдоистов 14-15 лет, представленная на рисунке.



Рисунок – Технология применения индивидуального подхода к подготовке юных дзюдоистов 14-15 лет

Разработанная технология применения индивидуального подхода к подготовке юных дзюдоистов 14-15 лет требует комплексного подхода к тренировкам, где для достижения оптимальных результатов необходимы как физическая подготовка, так и техническое мастерство. Среди основных упражнений в дзюдо, атакующие и защитные действия, являются важнейшими компонентами, требующими тонкого баланса между физической подготовкой и техническим мастерством спортсменов. Научные подходы, построенные на индивидуализации физической и технической подготовки в тренировках юных дзюдоистов жизненно важны для всестороннего раскрытия потенциала спортсменов.

Индивидуализация физической и технической подготовки юных дзюдоистов начинается с понимания физиологических аспектов, связанных с техникой выполнения атакующих и защитных действий. Тренировочные модели, делающие упор на освоение правильной техники выполнения атакующих и защитных действий скоростно-силовой направленности, показали высокую эффективность в стимулировании роста спортивного мастерства и оптимизации нервно-мышечной активации юных дзюдоистов.

Техническая подготовка юных дзюдоистов включает в себя оттачивание навыков выполнения атакующих и защитных действий, а также работы рук и движений ног. Биомеханический анализ с использованием технологии захвата движения помогает правильно оценить движения юных дзюдоистов, выявить недостатки и оптимизировать технику выполнения атакующих и защитных действий.

Правильный захват соперника влияет на распределение силы и напряжения в суставах во время выполнения приема. Борьба за захват в дзюдо имеет большое значение. Применение идеального захвата имеет решающее значение для эффективного выполнения атакующих и защитных действий в дзюдо. Поддержание оптимальной траектории движения при выполнении атакующих и защитных действий обеспечивает эффективную передачу усилия и уменьшает количество ненужных перемещений по татами.

Эффективные движения ног способствуют общей стабильности и выходной мощности при выполнении атакующих и защитных действий. Юные дзюдоисты используют свои ноги для создания небольшого прогиба в нижней части спины, что позволяет им лучше передавать силу по всему телу. Ноги остаются задействованными на протяжении всего поединка, помогая поддерживать прочное основание для эффективного выполнения

атакующих и защитных действий.

Правильная техника дыхания и фиксация туловища обеспечивают стабильность во время поединка. Юные дзюдоисты делают глубокий вдох, прежде чем выполнить прием, и удерживают его до тех пор, пока действие не будет выполнено. Это внутрибрюшное давление поддерживает позвоночник и предотвращает чрезмерное сгибание позвоночника.

Индивидуализация технической подготовки с прогрессирующей нагрузкой имеет большое значение для постоянного совершенствования юных дзюдоистов. Юные дзюдоисты постепенно увеличивают нагрузку, сохраняя при этом надлежащую форму движений, закрепляя правильные схемы движений по мере того, как нагрузка становится все более высокой.

Механика тела каждого дзюдоиста уникальна, а адаптация к нагрузке – это непрерывный процесс. Тренеры и спортсмены совместно вносят значительные коррективы, основанные на индивидуальных анатомических особенностях юных дзюдоистов, гарантируя, что техническое мастерство развивается в гармонии с их физическим развитием.

Применение периодизации тренировки имеет решающее значение для обеспечения устойчивого прогресса, как в физическом развитии, так и в технических аспектах подготовки юных дзюдоистов. Обычно используются линейные, волнообразные и блочные модели периодизации тренировочного процесса юных дзюдоистов. Необходим индивидуальный подход к тренировкам, учитывающий сильные и слабые стороны спортсмена и сроки проведения соревнований. Сочетание фаз, ориентированных на силу, с интервалами, ориентированными на технику, обеспечивает целостное развитие и подготовку юных дзюдоистов к соревнованиям.

Физическая и техническая подготовка юных дзюдоистов требует понимания нервно-мышечной адаптации. Высокоинтенсивные тренировки улучшают набор двигательных единиц, что приводит к увеличению выработки силы и ловкости. Одновременно с этим техническая подготовка закрепляет двигательные паттерны, что приводит к эффективному выполнению движений во время выполнения атакующих и защитных действий. Интеграция этих адаптаций жизненно важна для достижения максимальной эффективности тренировочного процесса юных дзюдоистов.

Нервно-мышечная адаптация также включает в себя улучшение моторного восприятия и координации движений. Это означает, что по мере того, как юные дзюдоисты многократно практикуют броски, подсечки или другие действия, они становятся более опытными в точном выполнении движений. Это снижает риск технических ошибок, которые могут поставить под угрозу эффективность тренировочного процесса юных дзюдоистов.

## ВЫВОД

Разработанная технология применения индивидуального подхода к подготовке юных дзюдоистов 14-15 лет способствует более качественной нервно-мышечной адаптации. Нервно-мышечная адаптация улучшает связь между мыслительным контролем движений и мышечным напряжением. Юные дзюдоисты становятся более приспособленными к положению своего тела во время поединка. Эта повышенная их осведомленность обеспечивает точную регулировку и лучшее применение силы во время выполнения атакующих и защитных действий в поединке.

По мере того, как спортсмены прогрессируют, их нервно-мышечная адаптация способствует приобретению адаптивных навыков. Это означает, что они становятся более опытными в изучении новых техник или внесении изменений в свою форму движений. Такая адаптивность имеет решающее значение для постоянного повышения эффективности тренировочного процесса юных дзюдоистов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов в соревновательных поединках по боевому самбо / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.М. Фокин, И.А. Давиденко

// Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6 – С. 12–14.

2. Давиденко И.А. Анализ эффективности тактических действий в боевом самбо / И.А. Давиденко, А.Э. Болотин // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 2 (78). – С. 144–147.

3. Давиденко И.А. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки с применением комбинаций ударной и борцовской техники в боевом самбо / И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, А.Н. Сергеев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – № 16 (1). – С. 12–18.

#### REFERENCES

1. Bolotin, A.E., Zyukin, A.V., Fokin, A.M. and Davidenko, I.A. (2021), “Analysis of technical-tactical actions of elite sambo wrestlers during competitions”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, pp. 12-14.

2. Davidenko, I.A. and Bolotin, A.E. (2021), “Analysis of the effectiveness of tactical actions in combat sambo”, *Physical culture and health*. No. 2 (78), pp. 144–147.

3. Davidenko, I.A., Bolotin, A.E. and Sergeev, A.N. (2021), “Factors determining the high efficiency of training using combinations of striking and wrestling techniques in combat sambo”, *Pedagogy-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, No. 16 (1), pp. 12–18.

**Контактная информация:** a\_s@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 19.09.2023*

**УДК 796.011**

### **КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩЕЕ УСЛОВИЕ ИЗУЧЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Евгений Михайлович Ревенко, кандидат педагогических наук, доцент, Татьяна Федоровна Зелова, старший преподаватель, Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет, Омск*

#### **Аннотация**

Представлено теоретическое и экспериментальное обоснование необходимости комплексного подхода в изучении влияния типологических свойств нервной системы на развитие способностей. Установлено, что при сочетании типологических свойств (типологическом комплексе) влияние на развитие способности существенно возрастает. При этом возможны взаимонейтрализующие сочетания, когда в типологический комплекс входят свойства нервной системы, разнонаправленно влияющие на способность (например, одно – положительно, второе – отрицательно). Следовательно, анализ по одному отдельно взятому типологическому свойству нервной системы не дает точного и целостного представления о влиянии индивидуально-типологических особенностей на развитие способности, а значит, не имеет достаточной прогностической и, как следствие, практической значимости.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, индивидуализация, свойства нервной системы, типологический комплекс.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p378-383**

### **AN INTEGRATED APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION AS A FUNDAMENTAL CONDITION FOR STUDYING THE INFLUENCE OF TYPOLOGICAL PROPERTIES OF THE NERVOUS SYSTEM ON THE DEVELOPMENT OF ABILITIES**

*Evgeny Mikhailovich Revenko, candidate of pedagogical sciences, docent, Tatiana Fedorovna Zelova, senior teacher, Siberian State Automobile and Road University, Omsk*