

Васильев Игорь Михайлович

**Подготовка юных дзюдоистов 13-14 лет на основе
совмещенного развития координационных способностей и
быстроты**

5.8.5. Теория и методика спорта

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург

2026

Работа выполнена в Высшей школе спортивной педагогики Института физической культуры, спорта и туризма федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого».

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент
Рахлин Михаил Анатольевич

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, доцент,
Неробеев Николай Юрьевич
заведующий кафедрой теории и методики борьбы федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», г. Санкт-Петербург

кандидат педагогических наук,
Давиденко Иван Анатольевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки федерального государственного казённого военного образовательного учреждения высшего образования «Михайловская военная артиллерийская академия» Министерства обороны Российской Федерации, г. Санкт-Петербург

Ведущая организация:

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации, г. Санкт-Петербург

Защита состоится «29» апреля 2026 года в 11:00 часов на заседании диссертационного совета У. 5.8.5.57, на базе ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», по адресу: 192007, Санкт-Петербург, Гражданский пр., 28, корпус 1, ауд. 4-Н.

С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 195251, Санкт-Петербург, ул. Политехническая, 29 и на сайте <https://www.spbstu.ru>

Автореферат разослан «___» марта 2026 года

Ученый секретарь диссертационного совета
кандидат педагогических наук, профессор



Владислав Владимирович Бакаев

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Тренировочный процесс юных дзюдоистов 13-14 лет имеет ряд особенностей, которые должны быть учтены тренером. Самый главный вопрос это, возрастное развитие юных спортсменов, которые относятся к категории подростков. Это период активного физиологического и психологического развития, который совпадает с периодом полового созревания (А.В. Еганов, 1999).

Он характеризуется: интенсивным ростом тела; окостенением скелета; повышением силовых качеств; опережением скорости роста конечностей над показателями скорости роста туловища; повышением выносливости (А.Ф. Зекрин, Ф.Х. Зекрин, В.В. Зебзеев, 2015).

Перечисленные выше особенности учитываются в процессе составления программ, разработки графиков тренировок и режима каждого юного дзюдоиста (В.В. Зебзеев, О.С. Зданович, 2013).

Основная классификация упражнений для дзюдоистов 13-14 лет включает в себя несколько категорий. К ним относятся: соревновательные, подготовительные и специально-подготовительные упражнения (А.В. Ильин, 2014; А. Г. Ковех, Г. Ю. Толмачев, Н. А. Шиббаев, 2022).

Основу учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов составляют несколько методов: игровой метод; соревновательный метод; метод строго регламентированного упражнения; метод идеомоторного упражнения; наглядный метод; метод целостно-конструктивного упражнения; метод избирательно-направленного упражнения; повторный метод; интервальный метод (Е. Ю. Мукина, И. В. Ониани, 2012).

Перечисленные выше методы находят широкое применение при развитии координации движений и быстроты (Э.Г. Алиев, 2002; Т.Г. Котова, М.В. Базилевич, 2017).

В возрасте 13-14 лет процесс формирования координации движений имеет ряд особенностей, которые отражены в современных научных исследованиях (И.М. Васильев, Ю.С. Ткаченко, А.В. Зимоновский, 2025; К.А. Хлюпина, 2019).

Процесс развития координационных способностей осуществляется в ходе технической подготовки юных спортсменов (О. В. Борисенко, В. В. Зебзеев, 2023; М. П. Дебердеев, 2021; О.Е. Малахова, Е.Е. Пастушенко, 2015).

Таким образом, осуществляется интеграционный подход к подготовке юных спортсменов. Подростковый возраст лучше всего подходит для решения задач, связанных с развитием координации движений и быстроты, так как в последующем эти способности очень трудно развивать (М.А. Рахлин, И.М. Васильев, Д.И. Мартынов, А.В. Зимоновский, 2024; А.Э. Болотин, М.А. Рахлин, И.М. Васильев и др., 2025).

Степень научной разработанности проблемы. Анализ литературы показывает, что, вне зависимости от возрастного периода, работа над координацией должна быть включена в каждый этап подготовки дзюдоистов (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012).

Формирование координации движений и быстроты очень значимо в подростковом возрасте. Это обусловлено завершением развития двигательного анализатора и формированием благоприятных условий для повышения показателей двигательной координации (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012).

Некоторые исследования указывают на то, что координационные способности развиваются в тесной взаимосвязи с возрастными особенностями (Я. Ю. Хомичев, И. И. Пушкарева, 2018; З. Витковски, В.И. Лях, 2006).

Другими учеными доказано существование взаимосвязи между скоростью движения и прыжками в длину у юных спортсменов (К.Е. Буйнова, 2024).

Основополагающую роль здесь играют: техника движений; равновесие и баланс; координация двигательных действий (П.Н. Агеев, Д.П. Запольский, 2018).

Многие авторы обращают внимание на то, что в процессе многолетней тренировки спортсменов необходим учет особенностей сенситивных периодов, которые рассматриваются в разрезе формирования двигательной функции (Г. А. Гилев, Г. Зино, 2023; В. М. Дворкин, 2018; Л. А. Кадуцкая, Е.С. Николаева, Ю. С. Васильева, 2022).

В эти периоды формируются более выраженные адаптационные реакции.

Авторы акцентируют внимание на том, что у детей, подростков и юношей по-разному протекает процесс развития координационных способностей. Максимально выраженный результат можно наблюдать в случае, когда сенситивный период интенсивного развития двигательных функций совпал с применением эффективных средств, направленных на достижение этого результата (Р.И. Бойчук, С.С. Ермаков, Л.В. Подригало, Б.И. Безъязычный, 2018).

Также есть мнение, что наилучшим возрастным периодом для развития физических качеств, в том числе координации движений и быстроты, является предпубертатный период (В.В. Зебзеев, О.С. Зданович, 2023; А.А. Шахов, 2008; G. Lech, S. Sterkowicz, 2004).

Обосновывая свою точку зрения, исследователи указывают на показатели развития нервной системы, которые в данный период оптимальны для того, чтобы регулировать двигательную активность юных спортсменов (М.В. Арансон, Л. Н. Овчаренко, Э. С. Озолин, О. В. Тупоногова, 2021; А.А. Подлесных, Т.К. Ким, Р.К. Ким, 2017).

Следует заметить, что двигательный опыт юных спортсменов во многом определяет уровень развития координации движений и быстроты. Иными словами, чем большим количеством двигательных навыков и умений обладает юный спортсмен, тем выше у него уровень развития координационных способностей. Но это не единственный важный аспект: уровень координационных способностей имеет свойство влиять на процесс приобретения нового двигательного опыта (В.А. Сверзolenko, 2021; Р.Г. Манукян, 2013).

Необходимость и целесообразность такого подхода к тренировкам продиктована несколькими причинами: острой потребностью в обеспечении систематичности учебно-тренировочной работы, которая обеспечивает

прогресс в развитии техники и тактики дзюдо; взаимосвязью технического мастерства и физических способностей юных спортсменов; потребностью в совершенствовании технических навыков борьбы и достижении высокого уровня физической готовности юных дзюдоистов.

Этим и обусловлена **актуальность** данной работы.

В качестве **рабочей гипотезы** выдвинуто предположение о том, что качество подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет повысится, если будут:

– определены наиболее эффективные методические приемы совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет;

– выявлены факторы, определяющие необходимость совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет;

– разработана педагогическая технология подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты, а также обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для ее реализации;

– научно обоснованы показатели, определяющие высокую эффективность совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет.

Объект исследования – содержание подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет.

Предмет исследования – педагогическая технология подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты.

Цель исследования состоит в научном обосновании и разработке технологии подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты.

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее эффективные методические приемы и факторы, определяющие необходимость совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет.

2. Разработать педагогическую технологию подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты, а также обосновать психолого-педагогические условия, необходимые для эффективной ее реализации.

3. Установить показатели, определяющие высокую эффективность совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет и экспериментально проверить эффективность разработанной педагогической технологии подготовки юных спортсменов.

Теоретическую основу исследования составили:

– нормативные акты федерации дзюдо Российской Федерации в сфере подготовки юных спортсменов;

– ведущие положения теории и методики спортивной тренировки (А.А. Шахов, 2011; В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, 2011; А.С. Мешавкин, 2007; А. Г. Левицкий, Г. А. Соловьев, 2017; Ф.Х. Зекрин, 2007; С. Н. Баданова, 2023);

– основные положения теории системного подхода к подготовке юных дзюдоистов 13-14 лет (В.В. Шиян, В.М. Невзоров, 2005; В.Л. Пашута, Д.С. Вавилкин, 2013);

– исследования в сфере подготовки юных дзюдоистов (А. П. Шумилин, 2010; А. А. Смирнов, Д. И. Мартынов, Г. А. Францов, 2024; И. М. Васильев, М.А. Рахлин, Д. В. Радин и др. 2024; Е. А. Кабанова, Г. А. Кузьменко, Ч.Т. Иванков, 2020; А. В. Ильин, 2011).

Методы исследования: логико-исторический анализ литературы по изучаемой проблеме; анализ учебных программ по подготовке юных дзюдоистов 13-14 лет; обобщение передового педагогического опыта в данной сфере; общепринятые методы (анализ результатов проверки эффективности тренировок, анкетирование, наблюдение), методы математической обработки полученных результатов.

Информационной базой исследования послужили нормативные документы Российской Федерации, регламентирующие подготовку юных дзюдоистов. Кроме того, использовались материалы научных журналов и периодической печати, электронные научные издания, материалы научных семинаров и конференций, посвященные проблемам улучшения качества подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет с применением совмещенного развития координации движений и быстроты.

Положения, выносимые на защиту:

1. Факторы, определяющие необходимость применения совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет. К этим факторам относятся: необходимость улучшения структуры движений у юных дзюдоистов 13-14 лет; развития чувства времени и ритма у юных дзюдоистов; улучшения скорости реакции в динамичных ситуациях ведения поединка; значимая роль совмещенного развития координации движений и быстроты для повышения эффективности и точности выполнения технических приемов и действий; решающая роль совмещенного развития координации движений и быстроты для когнитивного развития юных дзюдоистов; необходимость тонкого кинестетического восприятия положения своего тела в пространстве.

2. Педагогическая технология подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты, состоящая из четырех этапов.

На первом этапе – «предварительной подготовки» технологии на основе совмещенного развития координации движений и быстроты проводилось создание условий для обеспечения прогрессивного повышения интенсивности физических нагрузок; расширение содержания, а также средств тренировочного процесса юных дзюдоистов.

На втором этапе – «дифференциации технических приемов» изучались простые и мелкие действия, использовались методы из вариативной практики с целью закрепления технических умений и навыков; проводилось формирование стратегии оптимизации когнитивных требований к дзюдоистам в рамках тренировочного процесса; применялись наглядные методы, обеспечивающие

усиление восприятия двигательных действий. Применялись методы целостно-конструктивного упражнения и избирательно-направленного упражнения.

На третьем этапе – «индивидуализации подготовки» проводилась тренировка сложных технических приемов, соединенных в комбинации, осуществлялась реализация индивидуального подхода к отбору содержания программы подготовки; применялись упражнения на развитие быстроты, выполнялись скоростные упражнения для качественного выполнения технических и тактических действий юных спортсменов. Применялся игровой и соревновательный методы, метод строго регламентированного упражнения; метод идеомоторного упражнения.

На четвертом этапе – «углубленной технико-тактической подготовки» проводилась работа над развитием концентрации внимания и работоспособности, над умением принимать оптимальные решения в процессе поединков, имитирующих реальные ситуации. Для этого использовались упражнения на развитие быстроты в качестве фундамента для развития координации, выполнение скоростных упражнений при работе над техническими и тактическими действиями юных спортсменов.

3. Психолого-педагогические условия, необходимые для повышения эффективности совмещенного развития координации движений и быстроты. Ими являются: разработка индивидуальных планов; оптимизация нагрузки; распределение юных дзюдоистов 13-14 лет на группы по конкретным признакам и уровням подготовленности; создание оптимальной среды для улучшения качества индивидуальной работы с юными дзюдоистами; обоснование объективных показателей для выявления недостатков в процессе совмещенного развития координации движений и быстроты.

Научная новизна исследования состоит в научном обосновании и разработке педагогической технологии подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты, состоящая из четырех этапов.

На первом этапе – «предварительной подготовки» технологии совмещенного развития координации движений и быстроты проводилось создание условий для обеспечения прогрессивного повышения интенсивности физических нагрузок; расширение содержания, а также средств тренировочного процесса юных дзюдоистов.

На втором этапе – «дифференциации технических приемов», характерных для дзюдо, изучались простые и мелкие действия, использовались методы из вариативной практики с целью закрепления технических умений и навыков; проводилось формирование стратегии оптимизации когнитивных требований к дзюдоистам в рамках тренировочного процесса; применялись наглядные методы, обеспечивающие усиление восприятия двигательных действий. Применялись методы целостно-конструктивного упражнения и избирательно-направленного упражнения.

На третьем этапе – «индивидуализации подготовки» проводилась тренировка сложных технических приемов, соединенных в комбинации, осуществлялась реализация индивидуального подхода к отбору содержания программы подготовки; применялись упражнения на развитие быстроты,

выполнялись скоростные упражнения для качественного выполнения технических и тактических действий юных спортсменов. Применялся игровой и соревновательный методы, метод строго регламентированного упражнения; метод идеомоторного упражнения.

На четвертом этапе – «углубленной технико-тактической подготовки» проводилась работа над развитием концентрации внимания и работоспособности, над умением принимать оптимальные решения в процессе поединков, имитирующих реальные ситуации. Для этого использовались упражнения на развитие быстроты в качестве фундамента для развития координации, выполнение скоростных упражнений при работе над техническими и тактическими действиями юных спортсменов.

Установлены наиболее эффективные методические приемы совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет: имитация конкретных сценариев поединка, связанных с проявлением координации движений и быстроты; расширение диапазона упражнений, применяемых для развития координации движений и быстроты; развитие коммуникации у тренеров с дзюдоистами по развитию координации движений и быстроты; согласование фаз тренировки координации движений и быстроты с конкретными периодами развития технических навыков у юных дзюдоистов; увеличение интенсивности и сложности, применяемых упражнений для развития координации движений и быстроты; применение комплексных упражнений, разработанных для улучшения показателей координации движений и быстроты.

Выявлены факторы, определяющие необходимость совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет. К этим факторам относятся: необходимость улучшения структуры движений у юных дзюдоистов 13-14 лет; развития чувства времени и ритма у юных дзюдоистов; улучшения скорости реакции в динамичных ситуациях ведения поединка; значимая роль совмещенного развития координации движений и быстроты для повышения эффективности и точности выполнения технических приемов и действий; решающая роль совмещенного развития координации движений и быстроты для когнитивного развития юных дзюдоистов; необходимость тонкого кинестетического восприятия положения своего тела в пространстве.

Обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для повышения эффективности совмещенного развития координации движений и быстроты. Ими являются: разработка индивидуальных планов; оптимизация нагрузки; распределение юных дзюдоистов 13-14 лет на группы по конкретным признакам и уровням подготовленности; создание оптимальной среды для улучшения качества индивидуальной работы с юными дзюдоистами; обоснование объективных показателей для выявления недостатков в процессе совмещенного развития координации движений и быстроты.

Установлены наиболее значимые показатели, определяющие высокую эффективность совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет. Ими являются: скорость выполнения упражнений соревновательной направленности; быстрота реакции; время, затрачиваемое на

бросок или захват; частота движений; частота бросков; время на выполнение действия в процессе смоделированной ситуации; быстрота перемещения в ходе поединка.

Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной педагогической технологии совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет.

Отличие результатов, от результатов, полученных другими исследователями, состоит в основных подходах к исследованию изучаемой проблемы. В ранее проведенных исследованиях по улучшению подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет, отражены лишь отдельные стороны данной проблемы (А.В. Еганов, Р.М. Закиров, А.Е. Миллер, 2003; Я.К. Коблев, 1990; А.Г. Левицкий, 2002; А.Ю. Осипов, 2015; М.А. Рахлин, 2007; W. Sikorski, 2011).

Эти исследования не охватывают процесс подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет с позиций совмещенного развития координации движений и быстроты.

В ходе исследования была впервые научно обоснована и разработана педагогическая технология совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет.

Теоретическая значимость исследования состоит в развитии следующих научных направлений:

– теория и методика спортивной тренировки – определены наиболее эффективные методические приемы совмещенного развития координации движений и быстроты для юных дзюдоистов 13-14 лет;

– теория применения организационных форм в тренировочном процессе – разработаны содержание и структура педагогической технологии подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты;

– теория и организация тренировочного процесса – обоснованы наиболее значимые показатели, определяющие высокую эффективность совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет; выявлены факторы, определяющие необходимость совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет.

Практическая значимость исследования состоит в разработке методических рекомендаций по использованию педагогической технологии совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет. Эти рекомендации легли в основу создания учебно-методического пособия для начальной подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет. Полученные данные могут быть использованы преподавателями физкультурных вузов для совершенствования подготовки тренеров по дзюдо.

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивались: анализом современных достижений психолого-педагогических наук; логикой исследования; выбором методов и методик, соответствующих задачам исследования; репрезентативностью выборки и полученных экспериментальных данных; положительными результатами экспериментальной работы, подтвержденными методами математической

статистики. Практическим подтверждением этих результатов в реальном ходе процесса подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет.

Апробация исследования осуществлялась путем внедрения в практику технологии подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты.

Предварительные и общие итоги исследования обсуждались на Международных научно-практических конференциях в городах Москве, Санкт-Петербурге. В ходе работы опубликовано десять научных статей, в том числе пять в научных изданиях, рекомендованных ВАК России. Основные идеи исследования нашли отражение в сборниках научных трудов, учебно-методической литературе, а также активно используются в тренировочном процессе юных дзюдоистов 13-14 лет.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, общего заключения, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка использованных литературных источников, которые включают 164 отечественных и 15 зарубежных, а также 2 приложения. Диссертация содержит 10 таблиц и 6 рисунков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении раскрыты актуальность, сформулированы предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования, показаны научная новизна, положения, выносимые на защиту, а также теоретическая и практическая значимость диссертации.

В первой главе «Научно-теоретические предпосылки совершенствования подготовки юных дзюдоистов» проведен анализ содержания тренировочного процесса юных дзюдоистов и особенностей их подготовки на основе совмещенного развития координации движений и быстроты. Представлены научные подходы к тренировке юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты.

Проведенные предварительные исследования показали важность каждого физического качества для совершенствования технико-тактических навыков у юных спортсменов, а также необходимость обеспечения комплексной направленности тренировочного процесса. Это обеспечивает возможность повышения спортивных результатов, оптимизацию физиологических процессов и позволяет выявлять недостатки в процессе тренировок.

Для борцов дзюдо в возрасте 13-14 лет быстрота и координация движений играют ключевую функцию. Координация определяет одновременное и последовательное напряжение мышц, соответствующее двигательной задаче, формирует способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилию.

В ходе анализа литературы были определены основные функции координации движений. К ним относятся: оптимизация двигательной деятельности; обеспечение лучшего владения телом в пространстве; сокращение расхода энергии; улучшение ориентации в пространстве; повышение быстроты реагирования и вестибулярной устойчивости; развитие

способности быстро перестраивать траекторию движения; способность к дифференциации разных параметров движений; оптимизация управления двигательными действиями; улучшение равновесия при выполнении движений; улучшение показателей согласованности движений.

Было установлено, что не менее важным физическим качеством для дзюдоиста, является быстрота. Она рассматривалась нами как способность юных дзюдоистов совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Быстрота выполняет ряд функций в становлении юных спортсменов, занимающихся дзюдо. Она способствует развитию навыков выполнять определенные двигательные действия в четко ограниченных временных рамках; повышению точности одиночных и множественных движений, скорости двигательных реакций; увеличению частоты чередования сокращений и расслаблений мышц. Показателями оценки уровня развития быстроты у юных спортсменов являются: время реакции; предельная частота движений; скорость начала движения; время на выполнение одиночного движения.

Таким образом, совмещенное развитие координации движений и быстроты является важнейшим направлением повышения эффективности тренировочного процесса юных дзюдоистов в возрасте 13-14 лет.

Во второй главе «Организация и методы исследования» представлены этапы работы и методы, которые применялись в ходе исследования.

Во третьей главе «Педагогическая технология подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты» выявлены факторы, определяющие необходимость совмещенного развития координации движений и быстроты, а также обоснованы психолого-педагогические условия необходимые для повышения эффективности их развития у юных дзюдоистов 13-14 лет, а также обоснована соответствующая технология подготовки юных борцов.

В ходе исследования нами были выделены признаки, с помощью которых можно определить уровень развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов, а также точности реагирования, которые проявляются между разными двигательными действиями. Для проверки и оценки уровня развития перечисленных признаков, тренеры использовали различные методы, среди которых: стандартизированные тестовые упражнения (прыжки с поворотами, кувырки, балансирование); челночный бег; бег по гимнастической скамейке; организация тестовой схватки с противником – для оценки координации в процессе смоделированных ситуаций. Основные методические приемы совмещенного развития координации и быстроты представлены на рисунке 1.

Дифференциация методов и упражнений, направленных на совмещенное развитие координации и быстроты у юных дзюдоистов должна проводиться в определенных рамках. В рамках данного условия предусматривается, что все упражнения и виды физической тренировки, необходимые для достижения обозначенных тренером целей, выбираются в строгом соответствии с тем, какое физическое качество необходимо развивать. При этом тренер реализует их параллельно, не оставляя без внимания ни координацию, ни быстроту.



Рисунок 1 – Основные методические приемы совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет

Важнейшим компонентом технологии совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов является оценка эффективности данного подхода к тренировочному процессу. Оптимальным методом оценки является анализ качества выполнения базовых приемов юными дзюдоистами. Реализация каждого этапа технологии предусматривает: оценку результативности мер, используемых в совмещенной работе по развитию физических качеств; изменение и дополнение программы; пересмотр и дополнение стратегических целей тренировочного процесса.

Для решения выше перечисленных задач были выявлены факторы, определяющих необходимость совмещенного развития координационных способностей и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет. (Таблица 1).

В ходе исследования были определены основные направления совмещенной подготовки с юными дзюдоистами по развитию координации и быстроты.

Таблица 1 – Ранговая структура факторов, определяющих необходимость совмещенного развития координационных способностей и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет (n= 39, при $W>0,79$)

Ранг	Факторы	Ранговый показатель, %
1.	Необходимость улучшения структуры движений у юных дзюдоистов 13-14 лет	28,2
2.	Необходимость развития чувства времени и ритма у юных дзюдоистов	21,8
3.	Необходимость улучшения скорости реакции в динамичных ситуациях ведения поединка	15,3
4.	Значимая роль для повышения эффективности и точности выполнения технических приемов и действий	14,7
5.	Решающая роль совмещенного развития координации движений и быстроты для когнитивного развития юных дзюдоистов	11,4
6.	Необходимость тонкого кинестетического восприятия положения своего тела в пространстве	8,6

Ими являются: формирование условий для оперативной обратной связи между тренером и подопечными; моделирование ситуаций, которые наиболее часто случаются в процессе поединков у дзюдоистов, с целью отработки определенных приемов и движений; дифференцированное применение методов, которые дают возможность целенаправленно работать над развитием базовых физических качеств и способностей; согласование фаз между тренировками на координацию и быстроту. Для реализации этих направлений нами были обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет.

Выполнялись разные упражнения, где юным дзюдоистам необходимо было продемонстрировать способность к здоровой конкуренции. При этом надо было проявить лучшие физические качества и способности. Значимость физических качеств для успеха в поединках по дзюдо представлена на рисунке 2.

В тренировке юных дзюдоистов 13-14 лет применялись разные подходы к развитию координации и быстроты. Это позволяло решить целый ряд важных задач: тренировочный процесс выстраивался на принципах интенсивности, объема и восстановления; этапы тренировочного процесса распределялись по периодам развития координации и быстроты. Это необходимо было для повышения качества спортивной подготовки. Была установлена высокая связь эффективности действий на соревнованиях с основными физическими качествами юных дзюдоистов. (Таблица 2).

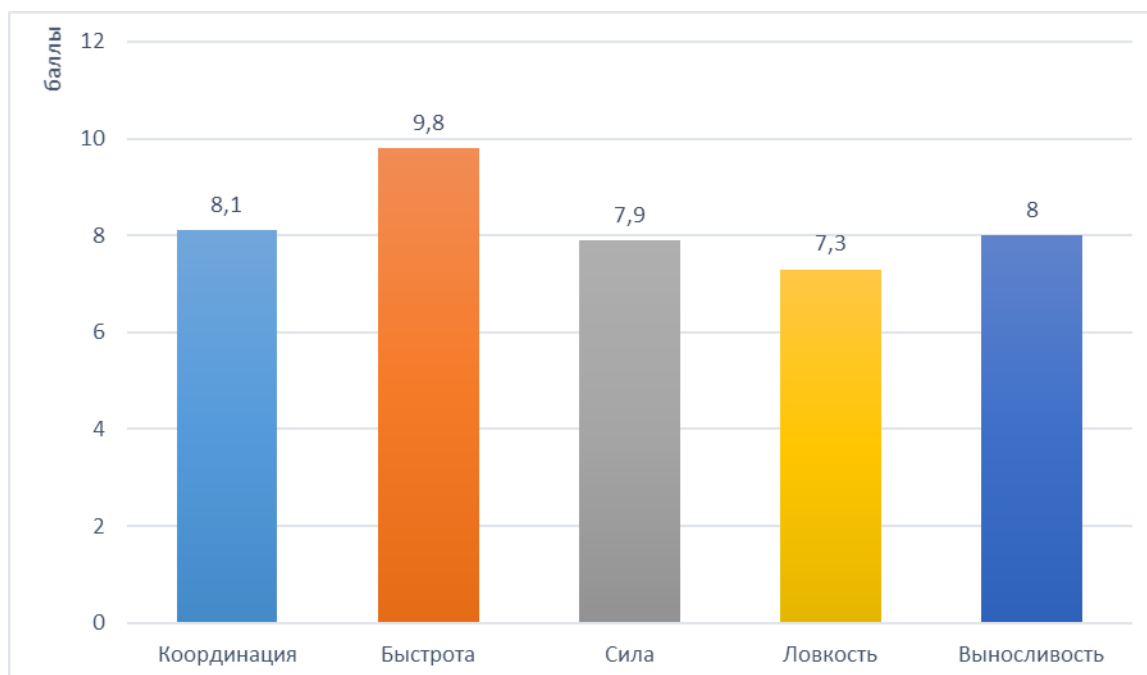


Рисунок 2 – Значимость физических качеств для успеха в поединках по дзюдо (баллы)

Осуществлялась дифференциация тренировочного процесса согласно особенностей каждого дзюдоиста; проводился учет индивидуальных возможностей в работе над стилем ведения поединков; создавались индивидуальные программы и планы подготовки дзюдоистов 13-14 лет; осуществлялось создание пространства для индивидуальной подготовки юных дзюдоистов.

Таблица 2 – Анализ корреляционной связи эффективности действий на соревнованиях с основными физическими качествами дзюдоистов (n=38)

Ранг	Физические качества юных дзюдоистов	Эффективность действий на соревнованиях
1	Быстрота	+0,83
2	Координация движений	+0,79
3	Выносливость	+0,71
4	Сила	+0,67
5	Ловкость	+0,58

Важно отметить, что каждое физическое качество являлось незаменимым для подготовки юного дзюдоиста, и все физические способности были тесно взаимосвязаны между собой. Именно поэтому предлагался такой подход к тренировкам, в котором процессы по развитию координации движений и быстроты осуществлялись по совмещенной программе. Это легло в основу построения технологии подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты. (Рисунок 3).

В ходе исследования были реализованы важнейшие задачи, в рамках тренировочного процесса. Осуществлялось применение наглядных методов, обеспечивающих усиление восприятия двигательных действий, а также использование прогрессивного подхода к учебным заданиям для дзюдоистов. Применялись педагогические методы тренировки для повышения интереса и мотивации юных дзюдоистов.

Проводилась работа над развитием внимательности, концентрации внимания, повышением работоспособности, а также над умением принимать оптимальные решения в процессе поединков, имитирующих реальные ситуации. Следует отметить, что такая технология тренировок предусматривала распределение юных дзюдоистов 13-14 лет на группы. Распределение осуществлялось по конкретным критериям: оценке индивидуальных возможностей спортсмена; потребности в развитии координации и быстроты; квалификации; опыта спортивной подготовки в дзюдо. Группы представляли собой два, четыре, шесть спортсменов 13-14 лет, которые были подобраны таким образом, чтобы они могли работать в паре на равных. Когда спортсмены достигали определенного технического уровня, состав каждой пары менялся и варьировался, чтобы более слабые борцы могли получить опыт работы с сильным противником и проанализировать свои наиболее частые технико-тактические ошибки. Преимущества такой подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет при совмещенном развитии координации движений и быстроты представлены на рисунке 4.

Подросткам, которые занимаются спортом, довольно легко адаптироваться к разной интенсивности упражнений в ходе тренировочного процесса. Учитывая, что в подростковый период юные спортсмены переживают период активного физиологического развития организма, интенсивность нагрузок, направленных на повышение показателей быстроты движений, должна быть варьируемой. Кроме того, тренерам необходимо применять дифференцированный подход к отбору упражнений для каждого юного дзюдоиста.

Таким образом, важно указать, что развитие быстроты осуществляется на фоне развития ловкости. Для дзюдоистов ловкость – это определяющая способность, которая, наряду с координацией движений, способствует освоению техники борьбы дзюдо. Процесс развития быстроты в 13-14 лет происходит за счет повышения сложности нагрузок, тогда как в 10-11 лет этот процесс обусловлен, в большей степени, природным приростом скоростных показателей.

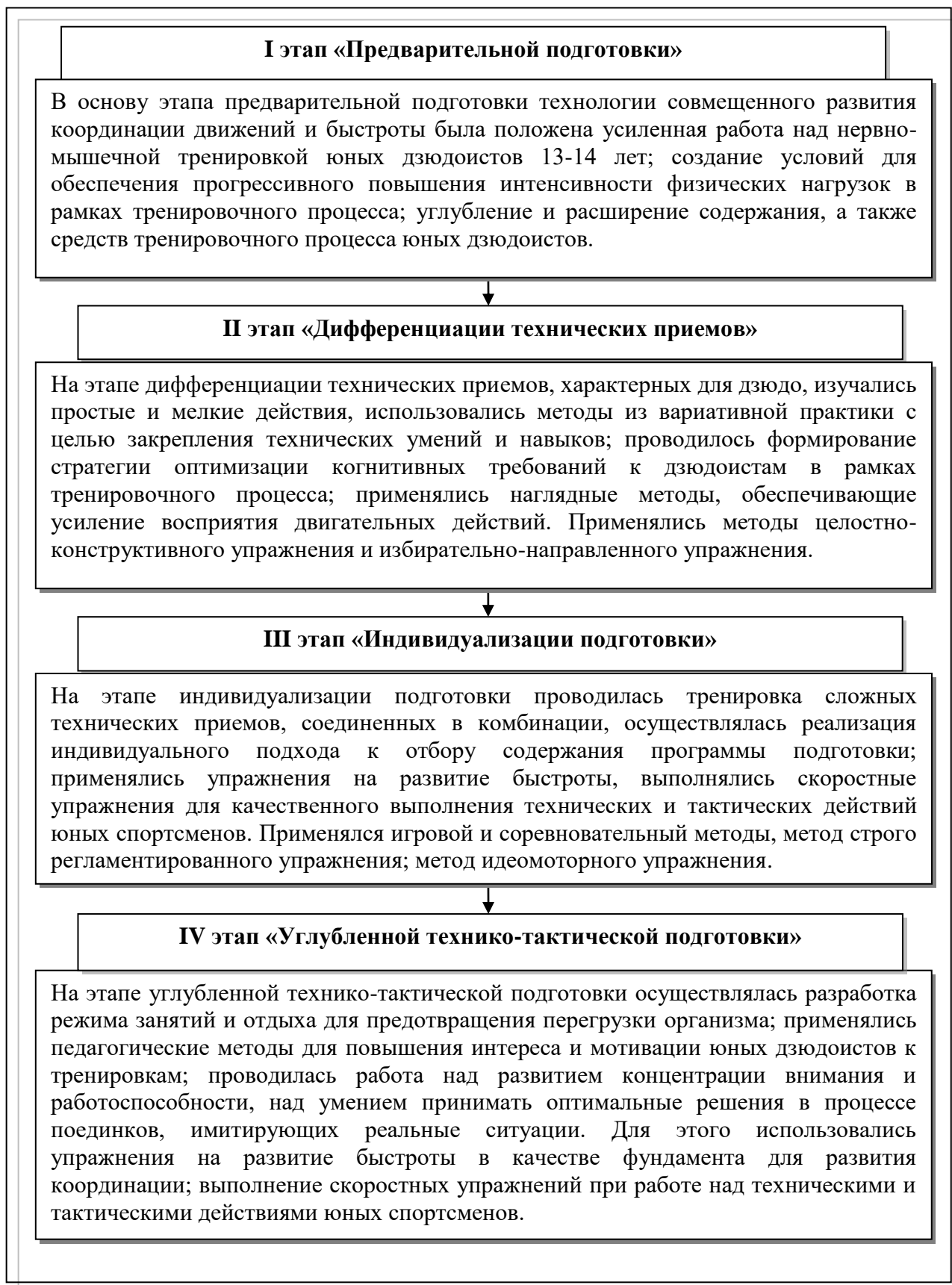


Рисунок 3 – Технология подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты



Рисунок 4 – Преимущества подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет при совмещенном развитии координации движений и быстроты

Каждое упражнение, направленное на развитие координации и быстроты, адаптировалось под возможности и особенности каждого юного дзюдоиста. Особое внимание в данном контексте уделялось специфике выполнения упражнения и стилю поведения в поединке. Тренер модифицировал каждое упражнение, а также предлагал подопечным варьированный метод, меняя интенсивность его выполнения. Таким образом, обеспечивалось одновременное выполнение многочисленных задач, связанных с реализацией целей тренировочного процесса и показателей разных видов тренировочной нагрузки. (Рисунок 5).

Особое внимание в данной технологии уделялось подготовке к выполнению основных упражнений, обеспечивающих совмещенное развитие координации и быстроты. В качестве подготовительных упражнений использовался: бег; прыжки через скакалку; приседания; подвижные игры; броски набивного мяча и пр. Реализация каждого этапа технологии предусматривала: оценку результативности мер, используемых в совмещенной работе по развитию физических качеств; изменение и дополнение программы; пересмотр и дополнение стратегических целей тренировочного процесса.

В ходе дальнейшего исследования разрабатывались показатели, определяющие высокую эффективность совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет и экспериментально проверялась эффективность разработанной педагогической технологии подготовки юных спортсменов.

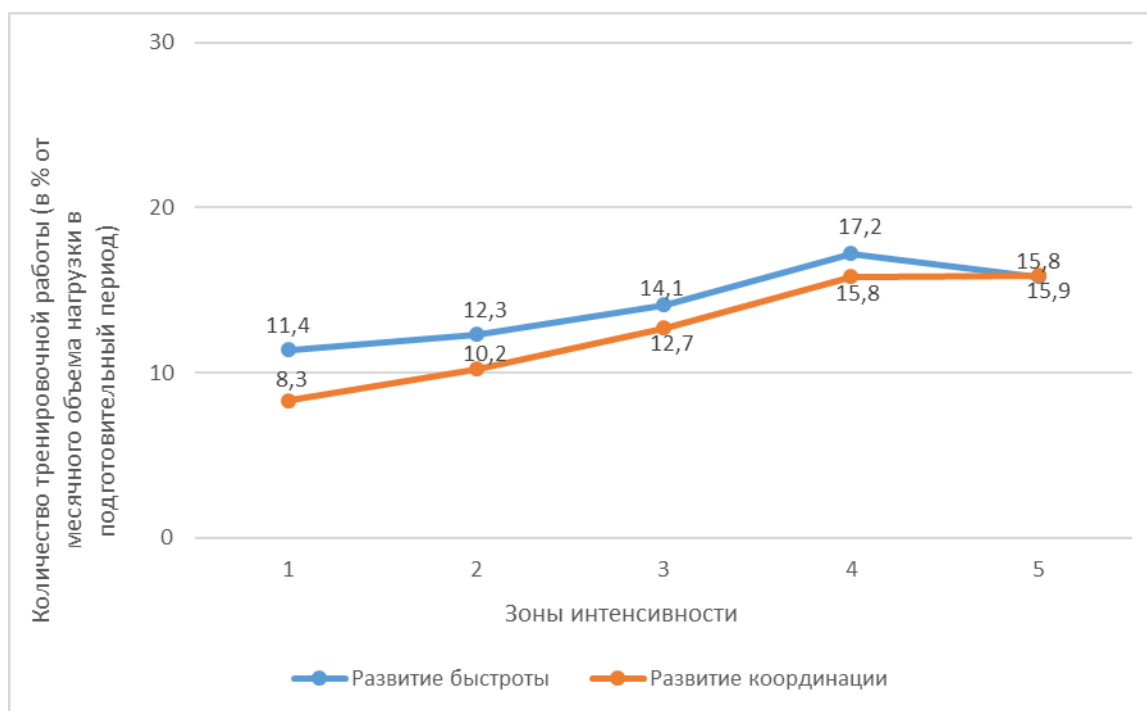


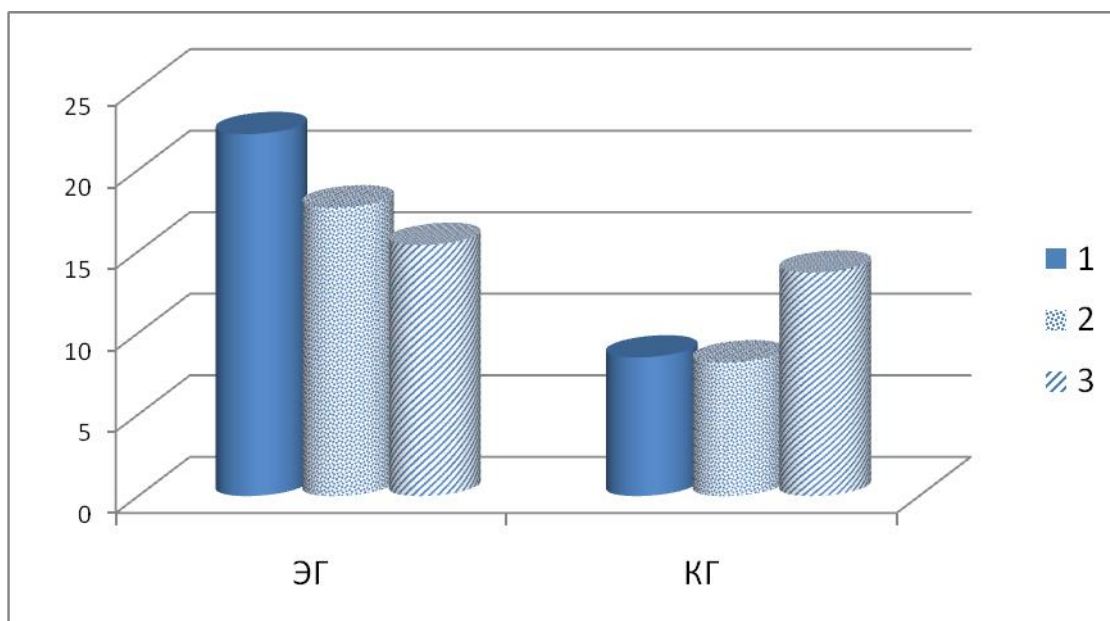
Рисунок 5 – Соотношение относительных показателей разных видов тренировочной нагрузки при совмещенном развитии координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет

В ходе дальнейшего исследования разрабатывались показатели, определяющие высокую эффективность совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет и экспериментально проверялась эффективность разработанной педагогической технологии подготовки юных спортсменов.

Таким образом, исследования показали, что совмещенное развитие координации движений и быстроты очень значимо в подростковом возрасте. Это было обусловлено завершением развития двигательного анализатора и формированием благоприятных условий для повышения показателей двигательной координации.

В четвертой главе «Экспериментальная проверка эффективности разработанной педагогической технологии подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты» представлены результаты педагогического эксперимента.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что координационные способности развиваются в тесной взаимосвязи с возрастными особенностями юных дзюдоистов 13-14 лет. Основополагающую роль здесь играют: техника движений; равновесие и баланс; координация двигательных действий. Показатели относительного прироста оценки времени выполнения технико-тактических действий в соревновательных поединках юных дзюдоистов представлены на рисунке 6.



Обозначения:

1- оценка частоты бросков;

2- оценка времени, затрачиваемого на бросок;

3- технико-тактические действия юных дзюдоистов.

Рисунок 6 – Показатели относительного прироста оценки времени выполнения технико-тактических действий в соревновательных поединках юных дзюдоистов 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп (%)

Мы обратили внимание на то, что в процессе тренировки юных спортсменов необходим учет особенностей сенситивных периодов, которые рассматривались нами в разрезе формирования двигательной функции. В эти периоды формируются более выраженные адаптационные реакции. Было установлено, что у юношей ЭГ и КГ по-разному протекает процесс развития координационных способностей. (Таблицы 3,4).

Это было обусловлено рядом причин. В данный процесс включались уже наработанные координационные схемы, которыми овладел спортсмен. На этой основе происходила регуляция двигательных действий. Осуществлялась опора на выработанные ранее двигательные паттерны и образцы, происходила адаптация двигательных действий к опыту юных дзюдоистов 13-14 лет.

Учитывалось, что каждый спортсмен обладает определенными навыками, способностями, а также спортивным потенциалом. При этом у каждого спортсмена, вне зависимости от возраста и квалификации, есть трудности и «слабые места», учет которых являлся необходимой мерой, обеспечивающей результативность тренировочного процесса. В данном случае важно сделать акцент не только на особенностях и индивидуальных различиях, но и на природных задатках, учет которых позволял тренерам отбирать спортсменов с наибольшим потенциалом и развивать их самые сильные стороны.

Таблица 3 – Показатели пробы Ромберга юных дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

Показатели	ЭГ(X±m)	КГ(X±m)	T	P
V, мм/с, Ромберга.,ГО	11,72±0,79	11,21±0,85	0,949	>0,05
V, мм/с, Ромберга.,ГЗ	22,38±0,71	22,41±0,78	0,536	>0,05
S90, мм Ромберга.,ГО	74,25±8,23	78,18±9,17	2,432	>0,05
S90, мм Ромберга.,ГЗ	138,0±12,17	141,2±11,19	1,321	>0,05
ДК, ед, Ромберга.,ГО	60,43±6,49	58,93±5,27	-0,473	>0,05
ДК, ед, Ромберга.,ГЗ	73,45±2,37	73,29±2,34	-0,049	>0,05
QR,%	309,31±27,4	309,83±27,2	0,047	>0,05

Обозначения:

V, мм/с - скорость перемещения общего центра давления;

S90, мм- площадь статокинезиограммы;

ДК, ед- динамический коэффициент устойчивости;

QR, %- коэффициент Ромберга

Таблица 4 – Показатели пробы Ромберга юных дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента

Показатели	ЭГ(X±m)	КГ(X±m)	T	P
V, мм/с, Ромберга.,ГО	7,72±0,79	10,23±0,82	4,249	>0,05
V, мм/с, Ромберга.,ГЗ	17,38±0,71	21,21±0,79	5,536	<0,05
S90, мм Ромберга.,ГО	58,25±8,23	71,12±9,18	2,432	>0,05
S90, мм Ромберга.,ГЗ	114,0±12,17	129,2±11,14	1,323	>0,05
ДК, ед, Ромберга.,ГО	45,43±6,49	51,24±5,28	1,478	>0,05
ДК, ед, Ромберга.,ГЗ	57,45±2,37	71,21±2,37	2,041	<0,05
QR,%	259,38±12,4	303,73±11,8	2,947	<0,05

Обозначения:

V, мм/с - скорость перемещения общего центра давления;

S90, мм- площадь статокинезиограммы;

ДК, ед- динамический коэффициент устойчивости;

QR, %- коэффициент Ромберга

Динамика показателей развития разных видов быстроты и технической подготовленности юных дзюдоистов в ходе эксперимента представлена в таблицах 5,6.

Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической технологии подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет на основе совмещенного развития координации движений и быстроты. Показатели быстроты реакции, скорости выполнения упражнений соревновательной направленности, частоты движений и бросков, быстроты перемещения в ходе поединка у испытуемых ЭГ были достоверно лучше, чем у испытуемых КГ.

Таблица 5 – Динамика показателей развития разных видов быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет в ходе эксперимента (ЭГ и КГ по 16 чел.) ($\bar{x} \pm m$)

Показатели	Динамика результатов в ходе педагогического эксперимента				
	До	После I этапа	После II этапа	После III этапа	Прирост в %
Челночный 3x10 м (с)	$9,5 \pm 0,31$ $9,6 \pm 0,37$	$9,4 \pm 0,32$ $9,3 \pm 0,31$	$9,3 \pm 0,30$ $9,0 \pm 0,29$	$9,1 \pm 0,28$ $8,7 \pm 0,30$	<u>7</u> 12
Прыжок в длину с места (см)	$152 \pm 3,31$ $151 \pm 3,30$	$158 \pm 3,34$ $162 \pm 3,29$	$161 \pm 3,31$ $167 \pm 3,27$	$164 \pm 3,17$ $182 \pm 2,73$	<u>8</u> 21*
Время простой реакции (с)	$0,21 \pm 1,36$ $0,23 \pm 1,32$	$0,20 \pm 1,34$ $0,18 \pm 0,82$	$0,19 \pm 1,37$ $0,17 \pm 0,91$	$0,18 \pm 1,31$ $0,15 \pm 0,90$	<u>12</u> 52*

Примечание: в числителе показатели КГ, в знаменателе – ЭГ

Таблица 6 – Динамика показателей технической подготовленности юных дзюдоистов в ходе эксперимента (ЭГ и КГ по 16 чел.) в баллах ($\bar{x} \pm m$)

Показатели	Динамика результатов в ходе педагогического эксперимента				
	До	После I этапа	После II этапа	После III этапа	Прирост в %
Выполнение действий в борьбе за захват	$4,2 \pm 0,33$ $4,1 \pm 0,34$	$5,2 \pm 0,32$ $5,9 \pm 0,35$	$5,8 \pm 0,31$ $7,6 \pm 0,32$	$6,2 \pm 0,32$ $9,4 \pm 0,31$	<u>37</u> 117*
Выполнение действий в смоделированных ситуациях	$4,5 \pm 0,35$ $4,3 \pm 0,37$	$5,4 \pm 0,36$ $5,7 \pm 0,35$	$5,7 \pm 0,34$ $5,4 \pm 0,33$	$6,4 \pm 0,32$ $9,7 \pm 0,34$	<u>32</u> 114*
Выполнение бросков на оценку	$4,3 \pm 0,34$ $4,3 \pm 0,33$	$5,3 \pm 0,36$ $5,7 \pm 0,34$	$5,7 \pm 0,35$ $7,8 \pm 0,32$	$6,5 \pm 0,33$ $9,3 \pm 0,32$	<u>52</u> 109*

Примечание: в числителе показатели КГ, в знаменателе – ЭГ; действия оценивались по 10-ти бальной оценке.

Прикладная значимость развитых координационных способностей и быстроты для юных дзюдоистов 13-14 лет очень велика. Наши исследования свидетельствуют о выраженном опережении физиологического развития тех юных спортсменов, у которых очень большой двигательный опыт. Динамика показателей развития функциональных показателей и координационных способностей у юных дзюдоистов в процессе педагогического эксперимента представлена в таблицах 7,8.

Таблица 7 – Динамика функциональных показателей у юных дзюдоистов в процессе педагогического эксперимента ($\bar{x} \pm m$)

Показатели	Участники эксперимента				t
	ЭГ(п=16)		КГ(п=16)		
	до	после	до	после	
ЖЕЛ (см ³)	2647±123	3083±129	2655±138	2726±127	2,8
Индекс Руфье (усл. ед.)	10,8±0,4	6,6±0,5	10,2±0,7	8,8±0,7	2,4
PWC-170 (кгм/мин)	716,2±63	928,3±52	699,2±41	742,2±48	2,3

Таблица 8 – Динамика показателей развития координационных способностей у юных дзюдоистов в ходе эксперимента (ЭГ и КГ по 16 чел.) в баллах ($\bar{x} \pm m$)

Показатели	Динамика результатов в ходе педагогического эксперимента				
	До	После I этапа	После II этапа	После III этапа	Прирост в %
Способности быстро перестраивать траекторию движения	<u>4,7±0,32</u>	<u>4,8±0,35</u>	<u>5,5±0,33</u>	<u>6,3±0,31</u>	<u>27</u>
	4,8±0,33	5,5±0,34	7,2±0,32	9,2±0,32	91*
Способности к дифференциации разных параметров движений	<u>4,2±0,34</u>	<u>4,8±0,38</u>	<u>5,1±0,37</u>	<u>6,4±0,29</u>	<u>34</u>
	4,1±0,32	5,2±0,32	6,7±0,31	8,2±0,30	100*
Способности к управлению двигательными действиями	<u>4,2±0,36</u>	<u>4,3±0,34</u>	<u>5,6±0,37</u>	<u>5,9±0,31</u>	<u>29</u>
	4,2±0,32	4,9±0,32	6,7±0,31	8,2±0,28	89*

Примечание: в числителе показатели КГ, в знаменателе – ЭГ; способности оценивались по 10-ти бальной шкале.

Таким образом, необходимо отметить, что для разносторонней подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет важно применять комплексный подход к тренировкам, развивая не только физические способности, но и технические навыки. Важнейшими физическими качествами для юных дзюдоистов 13-14 лет являются координационные способности и быстрота. Если технические навыки оказывают влияние на координацию движений, то быстрота необходима спортсменам для того, чтобы выполнять определенное количество двигательных действий в течение конкретного временного промежутка.

ВЫВОДЫ

1. Установлены наиболее эффективные методические приемы совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет: имитация конкретных сценариев поединка, связанных с проявлением координации движений и быстроты; расширение диапазона упражнений, применяемых для развития координации движений и быстроты; развитие коммуникации у тренеров с дзюдоистами по развитию координации движений и быстроты; согласование фаз тренировки координации движений и быстроты с конкретными периодами развития технических навыков у юных дзюдоистов; увеличение интенсивности и сложности, применяемых упражнений для развития координации движений и быстроты; применение комплексных упражнений, разработанных для улучшения показателей координации движений и быстроты.

2. Выявлены факторы, определяющие необходимость совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет. К этим факторам относятся: необходимость улучшения структуры движений у юных дзюдоистов 13-14 лет; развития чувства времени и ритма у юных дзюдоистов; улучшения скорости реакции в динамичных ситуациях ведения

поединка; значимая роль совмещенного развития координации движений и быстроты для повышения эффективности и точности выполнения технических приемов и действий; решающая роль совмещенного развития координации движений и быстроты для когнитивного развития юных дзюдоистов; необходимость тонкого кинестетического восприятия положения своего тела в пространстве.

3. В ходе исследования была разработана педагогическая технология совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет, состоящая из четырех этапов.

На первом этапе – «предварительной подготовки» технологии совмещенного развития координации движений и быстроты проводилась усиленная работа над нервно-мышечной тренировкой юных дзюдоистов 13-14 лет; создание условий для обеспечения прогрессивного повышения интенсивности физических нагрузок в рамках тренировочного процесса; углубление и расширение содержания, а также средств тренировочного процесса юных дзюдоистов.

На втором этапе – «дифференциации технических приемов», характерных для дзюдо, изучались простые и мелкие действия, использовались методы из вариативной практики с целью закрепления технических умений и навыков; проводилось формирование стратегии оптимизации когнитивных требований к дзюдоистам в рамках тренировочного процесса; применялись наглядные методы, обеспечивающие усиление восприятия двигательных действий. Применялись методы целостно-конструктивного упражнения и избирательно-направленного упражнения.

На третьем этапе – «индивидуализации подготовки» проводилась тренировка сложных технических приемов, соединенных в комбинации, осуществлялась реализация индивидуального подхода к отбору содержания программы подготовки; применялись упражнения на развитие быстроты, выполнялись скоростные упражнения для качественного выполнения технических и тактических действий юных спортсменов. Применялся игровой и соревновательный методы, метод строго регламентированного упражнения; метод идеомоторного упражнения.

На четвертом этапе – «углубленной технико-тактической подготовки» осуществлялась разработка режима занятий и отдыха для предотвращения перегрузки организма; применялись педагогические методы для повышения интереса и мотивации юных дзюдоистов к тренировкам; проводилась работа над развитием концентрации внимания и работоспособности, над умением принимать оптимальные решения в процессе поединков, имитирующих реальные ситуации. Для этого использовались упражнения на развитие быстроты в качестве фундамента для развития координации, выполнение скоростных упражнений при работе над техническими и тактическими действиями юных спортсменов.

4. Обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для повышения эффективности совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет. Ими являются: мероприятия по разработке индивидуальных планов подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет;

обеспечение комплексной направленности тренировочного процесса; оптимизация физиологических процессов в ходе тренировки для повышения спортивных результатов; распределение юных дзюдоистов 13-14 лет на группы по конкретным признакам и уровням подготовленности; создание оптимальной среды для улучшения качества индивидуальной работы с юными дзюдоистами; обоснование объективных показателей для выявления недостатков в процессе совмещенного развития координации движений и быстроты.

5. Установлены наиболее значимые показатели, определяющие высокую эффективность совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет. Ими являются: скорость выполнения упражнений соревновательной направленности; быстрота реакции; время, затрачиваемое на бросок или захват; частота движений; частота бросков; время на выполнение действия в процессе смоделированной ситуации; быстрота перемещения в ходе поединка.

6. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической технологии совмещенного развития координации движений и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет. Показатели быстроты реакции, скорости выполнения упражнений соревновательной направленности, частоты движений и бросков, быстроты перемещения в ходе поединка у испытуемых ЭГ были достоверно лучше, чем у испытуемых КГ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Материалы проведенного исследования позволили обосновать практические рекомендации для тренеров. Были определены основные направления подготовки юных дзюдоистов по совмещенному развитию координации движений и быстроты. Для решения этих задач необходимо:

- формирование условий для оперативной обратной связи между тренером и подопечными;
- моделирование ситуаций, которые наиболее часто случаются в процессе поединков у дзюдоистов, с целью отработки определенных приемов и движений;
- дифференцированное применение методов, которые дают возможность целенаправленно работать над развитием базовых физических качеств и способностей;
- согласование фаз между тренировками на координацию и быстроту.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Васильев, И.М. Факторы, определяющие необходимость синхронизации развития координационных способностей и быстроты в процессе подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет /А.Э. Болотин, М.А. Рахлин, И.М. Васильев, Д.И. Мартынов, А.В. Зимоновский // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. – Т.19. – № 2. – С. 15-19. (0,4 п. л./0,3 п. л.).

2. Васильев, И.М. Показатели, определяющие физическую готовность юных дзюдоистов 13-14 лет к поединкам/ М.А. Рахлин, А.Э. Болотин, И.М. Васильев, Д.И. Мартынов// Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 8 (1034). – С. 46-48. (0,4 п. л./0,3 п. л.).

3. Васильев, И.М. Особенности нормирования тренировочной нагрузки в процессе подготовки дзюдоистов непосредственно перед соревнованиями / А.Э. Болотин, М.А. Рахлин, И.М. Васильев, Ю.С. Ткаченко, Г.М. Максимов // Modern Humanities Success. – 2025. – № 2. – С. 125 - 130. DOI: 10.58224/2618-7175-2024-9-125-130. (0,4 п. л./ 0,3 п. л.).

4. Васильев, И.М. Структура и содержание совмещенного развития координации движений и быстроты в процессе подготовки юных дзюдоистов / И.М. Васильев, Ю.С. Ткаченко, А.В. Зимоновский // Modern Humanities Success. – 2025. – № 2. – С. 270 - 274. DOI: 10.58224/2618-7175-2024-9-270-274. (0,4 п. л./ 0,3 п. л.).

5. Васильев, И.М. Особенности совмещенного развития координационных способностей и быстроты у юных дзюдоистов 13-14 лет/ А.Э. Болотин, М.А. Рахлин, И.М. Васильев, Ю.С. Ткаченко, А.В. Зимоновский // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20. – № 1. – С. 22-28. (0,4 п. л./ 0,3 п. л.).

6. Васильев, И.М. Методические приемы синхронизации развития координационных способностей и быстроты в процессе подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет/ М.А. Рахлин, И.М. Васильев, Д.И. Мартынов, А.В. Зимоновский // Спортивная педагогика, психология и физиология. – 2024. - № 1. – С. 22-25 (0,4 п. л./ 0,3 п. л.).

7. Васильев, И.М. Психолого-педагогические факторы, влияющие на синхронизацию развития координационных способностей и быстроты в процессе подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет/ М.А. Рахлин, И.М. Васильев, Д.И. Мартынов, А.В. Зимоновский // Спортивная педагогика, психология и физиология. – 2024. - № 1. – С. 25-30 (0,4 п. л./ 0,3 п. л.).

8. Васильев, И.М. Особенности подготовки юных дзюдоистов с использованием тактических комплексов атакующих действий/ И.М. Васильев, М.А. Рахлин, Д.В. Радин, Д.И. Мартынов, А.В. Зимоновский // Спортивная педагогика, психология и физиология. – 2024. - № 2. – С. 11-15 (0,4 п. л./ 0,3 п. л.).

9. Васильев, И.М. Анализ содержания подготовки юных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования/ М.А. Рахлин, И.М. Васильев, Д.И. Мартынов, А.В. Зимоновский, Д.В. Радин // Спортивная педагогика, психология и физиология. – 2024. - № 2. – С. 43-48 (0,4 п. л./ 0,3 п. л.).

10. Васильев, И.М. Характеристика тренировочного процесса юных дзюдоистов с использованием тактических комплексов атакующих действий/ М.А. Рахлин, И.М. Васильев, Д.И. Мартынов, А.В. Зимоновский, Д.В. Радин // Спортивная педагогика, психология и физиология. – 2024. - № 3. – С. 47-51 (0,4 п. л./ 0,3 п. л.).