

Цигун, тайзициюань, медитативные упражнения йогов рекомендуется применять не только для профилактики, но для восстановления организма после заболевания коронавирусной инфекцией.

ЛИТЕРАТУРА

1. Постол О.Л. Восточные оздоровительные гимнастики в системе физкультурного образования студентов транспортных вузов / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2020. – № 4 (182). – С. 353–355.
2. Тхостов А.Ш. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? / А.Ш. Тхостов, Е.И. Рассказова // *Консультативная психология и психотерапия*. – 2020. – Т.28., № 2 (108). – С. 70–89.
3. Щадилова И.С. Инновационные технологии обучения студентов различных нозологий на занятиях физической культурой / И.С. Щадилова, Е.В. Войнова // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. – 2019. – № 9. – С. 62–69.

REFERENCES

1. Postol, O.L. and Pankratova, O.N. (2020), "Eastern health-improving gymnastics in the system of physical culture education of students of transport university" *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 182, No. 4, pp. 353–355.
2. Tkhostov, A. S. and Rasskazova, E. I. (2020), "Psychological content of anxiety and prevention in the situation of infodemia: protection from coronavirus or "vicious circle" of anxiety?", *Consultative psychology and psychotherapy*, Vol. 28, No. 2 (108), pp. 70–89.
3. Shehadilova, I.S. and Voynova, E.V (2020), "Innovative technologies of teaching students of various nosologies in the classroom of physical culture", *Izvestiya tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Physical Culture. Sport*, No. 9, pp. 62–69.

Контактная информация: OLP1881@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.12.2020

УДК 796.853.23

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 12–14 ЛЕТ

Дмитрий Викторович Радин, аспирант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого; Александр Александрович Фомичев, соискатель, Евгений Андреевич Морозов, соискатель, Кирилл Игоревич Романов, соискатель, Псковский филиал Академии Федеральной службы исполнения наказаний России

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих необходимость использования тактических комплексов атакующих действий в процессе подготовки юных дзюдоистов 12–14 лет. К этим факторам относятся: наличие тактических схем с преобладанием атакующих действий в поединках дзюдоистов; преимущественная направленность тренировочного процесса юных дзюдоистов на формирование навыков атакующих действий; генетически обусловленная предрасположенность к эффективному усвоению комплексов атакующих действий в возрасте 12–14 лет; необходимость дифференциации атакующих действий, исходя из индивидуальных возможностей юных дзюдоистов. Значимыми факторами также являются: высокая мотивация юных дзюдоистов на освоение комплексов атакующих действий и стремление юных дзюдоистов добиваться высоких спортивных результатов в своей карьере.

Ключевые слова: юные дзюдоисты; факторы; специальная тренировка; тактические комплексы атакующих действий.

FACTORS DETERMINING NECESSITY OF USE OF TACTICAL COMPLEXES OF ATTACKING ACTIONS IN PROCESS OF TRAINING OF YOUNG JUDOKAS 12–14 YEARS

Dmitry Viktorovich Radin, the post-graduate student, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; Alexander Alexandrovich Fomichev, the competitor, Evgeny Andreevich Morozov, the competitor, Kirill Igorevich Romanov, the competitor, Pskov branch of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia

Abstract

The article presents results of research of authors on identification of factors determining necessity of use of tactical complexes of attacking actions in process of preparation of young judokas of 12–14 years. These factors include: the presence of tactical schemes with a predominance of attacking actions in the duels of judokas; primary focus of training process of young judokas on formation of skills of attacking actions; genetically determined predisposition to effective assimilation of attack action complexes at the age of 12–14 years; the need to differentiate attacking actions based on the individual capabilities of young judokas. Significant factors are also: high motivation of young judokas to master complexes of attacking actions and desire of young judokas to achieve high sports results in the career.

Keywords: young judokas; factors; special training; tactical complexes of attacking actions.

В современных условиях особое внимание уделяется формированию навыков атакующих действий у юных дзюдоистов [3]. Это связано со значительной интенсификацией поединков дзюдоистов и повышением требований к ним. Ориентация на освоение тактических комплексов атакующих действий должна осуществляться на начальном этапе подготовки юных дзюдоистов. Именно на начальном этапе их подготовки происходит активное развитие физических качеств и эффективное формирование навыков атакующих действий [1, 3].

Практика свидетельствует, что средства специальной тренировки для формирования навыков атакующих действий у юных дзюдоистов играют значительную роль в расширении тактических возможностей спортсменов. Это реально помогает спортсменам избежать негативных последствий в ходе роста спортивного мастерства и дальнейшего спортивного совершенствования [2].

Установлено, что занятия с использованием специальной тренировки для формирования навыков атакующих действий у юных дзюдоистов помогают в значительной степени улучшить их технико-тактическую готовность к соревновательной деятельности. Они решают задачи, не только связанные с развитием физических качеств у юных дзюдоистов, а также с целым рядом позитивных изменений в тактическом мышлении спортсменов [3]. Эти изменения лежат в основе формирования навыков атакующих действий и построения тактических комплексов атакующих действий у юных дзюдоистов.

Практика свидетельствует, что юные дзюдоисты слабо владеют тактическими комплексами атакующих действий. Это негативно сказывается на росте их спортивного мастерства. Многие из них, при правильной организации тренировочного процесса, направленного на формирование навыков атакующих действий могли бы достичь более высоких результатов в своей спортивной карьере.

Практика свидетельствует, что успехи в подготовке юных дзюдоистов, во многом зависят от использования тренировки, направленной на формирование навыков атакующих действий. Это требует пересмотра взглядов на организацию и проведение тренировочного процесса с юными дзюдоистами 12–14 лет. Необходим подбор таких упражнений, которые бы в наибольшей степени влияли на формирование у них навыков атакующих действий.

С целью решения задачи по улучшению качества тренировки юных дзюдоистов, нами проводился опрос 77 тренеров и специалистов для выявления факторов, определя-

ющих необходимость использования тактических комплексов атакующих действий в процессе подготовки юных дзюдоистов 12–14 лет. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования тактических комплексов атакующих действий в процессе подготовки юных дзюдоистов 12–14 лет (n=77)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Наличие тактических схем с преобладанием атакующих действий в поединках дзюдоистов	28,7
2	Преимущественная направленность тренировочного процесса юных дзюдоистов на формирование навыков атакующих действий	21,3
3	Генетически обусловленная предрасположенность к эффективному усвоению комплексов атакующих действий в возрасте 12–14 лет	15,5
4	Необходимость дифференциации атакующих действий, исходя из индивидуальных возможностей юных дзюдоистов	14,5
5	Высокая мотивация юных дзюдоистов на освоение комплексов атакующих действий	10,9
6	Стремление юных дзюдоистов добиться высоких спортивных результатов в своей карьере	9,1

В ходе проведенного исследования были выявлены факторы, определяющие необходимость использования тактических комплексов атакующих действий в процессе подготовки юных дзюдоистов 12–14 лет.

К этим факторам относятся: наличие тактических схем с преобладанием атакующих действий в поединках дзюдоистов; преимущественная направленность тренировочного процесса юных дзюдоистов на формирование навыков атакующих действий; генетически обусловленная предрасположенность к эффективному усвоению комплексов атакующих действий в возрасте 12–14 лет; необходимость дифференциации атакующих действий, исходя из индивидуальных возможностей юных дзюдоистов. Значимыми факторами также являются: высокая мотивация юных дзюдоистов на освоение комплексов атакующих действий и стремление юных дзюдоистов добиваться высоких спортивных результатов в своей карьере.

По мнению большинства респондентов наиболее значимым фактором, определяющим необходимость использования тактических комплексов атакующих действий в процессе подготовки юных дзюдоистов 12–14 лет, является наличие тактических схем с преобладанием атакующих действий в поединках дзюдоистов. Анализ соревновательных поединков показал, что на долю атакующих действий квалифицированных спортсменов приходится более 70% всех активных действий дзюдоистов. В свете наших подходов к построению модели тренировки юных дзюдоистов для формирования у них навыков атакующих действий, это имеет определяющее значение.

Преимущественная направленность тренировочного процесса юных дзюдоистов на формирование навыков атакующих действий, по мнению респондентов, также является одним из основных факторов, определяющих необходимость использования тактических комплексов атакующих действий в процессе подготовки юных дзюдоистов 12–14 лет. Она детерминирует поведение юных дзюдоистов в любой ситуации поединка. В процессе формирования навыков атакующих действий меняется характер поведения юных дзюдоистов. На фоне формирования навыков атакующих действий у юных дзюдоистов происходит усвоение новых форм их поведения в ходе поединков.

Респонденты обратили внимание на генетически обусловленную предрасположенность спортсменов к эффективному усвоению комплексов атакующих действий в возрасте 12–14 лет. Эмоциональный и поведенческий компоненты у юных дзюдоистов в этом возрасте позволяют наиболее эффективно решать задачи формирования у них навыков атакующих действий. Поэтому данный фактор также определяет необходимость ис-

пользования тактических комплексов атакующих действий в процессе подготовки юных дзюдоистов 12–14 лет. Большое внимание, по мнению респондентов, должно уделяться дифференциации атакующих действий, исходя из индивидуальных возможностей юных дзюдоистов. Установлено, что уровень индивидуальных возможностей юных дзюдоистов разный. Поэтому дифференциация атакующих действий, исходя из индивидуальных возможностей юных дзюдоистов, является значимым фактором, определяющих необходимость использования тактических комплексов атакующих действий в процессе подготовки юных дзюдоистов 12–14 лет.

По мнению респондентов, значимыми факторами также являются: высокая мотивация юных дзюдоистов на освоение комплексов атакующих действий и стремление юных дзюдоистов добиваться высоких спортивных результатов в своей карьере. Здесь важная роль принадлежит тренеру. Именно он определяет устойчивый интерес юных дзюдоистов к тренировочным занятиям и формирует стремление юных дзюдоистов добиваться высоких спортивных результатов в своей карьере.

Таким образом, учет выявленных факторов, определяет необходимость использования тактических комплексов атакующих действий в процессе подготовки юных дзюдоистов 12–14 лет. Для этого должны применяться следующие концептуальные положения: формирование навыков атакующих действий в процессе подготовки юных дзюдоистов 12–14 лет должно носить системный характер; структуру тренировочного процесса юных дзюдоистов должны составлять: цель, применение тактических комплексов атакующих действий, условия для формирования навыков атакующих действий, результаты, контроль тренировочного процесса и его коррекция; тренировочный процесс юных дзюдоистов должен рассматриваться как единство деятельности спортсменов и тренера.

ВЫВОД. Представленные виды деятельности вместе должны составлять устойчивую взаимосвязь целевого, содержательного, действенного и оценочно-результативного компонентов системы формирования навыков атакующих действий в процессе подготовки юных дзюдоистов 12–14 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Bolotin A.E. criteria of the pedagogical pattern of physical training on self-guide basis with individual assignments among futsal referees / Bolotin A.E., Bakaev V.V. // *Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE)*. – 2017. – No. 12(3). – P. 607–615.
2. Peculiarities of time structure and of biomechanical organization of a construction of motor actions in the hammer throw / A.E. Bolotin, V.V. Bakaev, N.V. Orlova, A.N. Kozulka // *8-th International scientific conference on kinesiology (May 10–14, 2017)*. – Opatija, Croatia, 2017. – P. 137–141.
3. Factor structure of technical preparedness of judokas of various somatic types / A.E. Bolotin, V.V. Bakaev, V.S. Vasilyeva, A.A. Bobrishev // *Journal of Human Sport and Exercise*. – 2019. – No. 14 (4proc). – P. 698–704.

REFERENCES

1. Bolotin A.E. and Bakaev V.V. (2017), “Success criteria of the pedagogical pattern of physical training on self-guide basis with individual assignments among futsal referees”, *Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE)*, Vol. 127, No. 3, pp. 607–615.
2. Bolotin, A.E., Bakaye, V.V., Orlova N.V., and Kozulka, A.N. (2017), “Peculiarities of time structure and of biomechanical organization of a construction of motor actions in the hammer throw”, *8-th International scientific conference on kinesiology (May 10-14, 2017)*, Opatija, Croatia, pp.137–141.
3. Bolotin, A.E., Bakaev, V.V., Vasilyeva, V.S. and Bobrishev, A.A. (2019). “Factor structure of technical preparedness of judokas of various somatic types”, *Journal of Human Sport and Exercise*, Vol. 14 No.4, pp. 698–704.

Контактная информация: sdd@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 27.12.2020