

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СЕКЦИИ ДЗЮДО

© Курасбедиани З.В., Непочатых А.В., Берешвили Р.Н.

Курасбедиани З.В. – профессор кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

Адрес: 305040, Курск, ул. 50 лет Октября, 94, Российская Федерация

Непочатых А.В. – доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова»

e-mail: Nepochatykh93@yandex.ru

Адрес: 305021, Курск, ул. Карла Маркса, д.70, Российская Федерация

Берешвили Р.Н. – студент ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России

Адрес: 305041, Курск, ул. К. Маркса, д. 3, Российская Федерация

АННОТАЦИЯ

Актуальность. Педагогические эффекты достижения сформированных у обучающихся компетенций саморазвития, мотивированности, физической активности, здорового образа жизни определяются рядом обстоятельств, основным из которых выступает грамотно выстроенная учебно-тренировочная деятельность на всех этапах спортивной подготовки. Особенно важным является начальный этап подготовки, когда обучающиеся «вводятся» в тренировочный процесс, осваивают азы спортивной жизни, адаптируются к требованиям учебно-тренировочной деятельности. Между тем, тренеры не всегда с полной отдачей относятся к начальному этапу подготовки, что оказывает влияние на принятие решения обучающимися о продолжении занятий в спортивных секциях и переходе на следующий этап.

Цель: изучение специфики организации учебно-тренировочной деятельности юных спортсменов (на примере секции дзюдо).

Материалы и методы исследования. В исследовании применялся анализ документов; методы опроса. Исследование осуществлялось на базе ОБУ ДО «Областная спортивная школа олимпийского резерва» г. Курска; ФГБОУ ВО «Юго-западный государственный университет».

Результаты. Начальный этап подготовки включает: ознакомительный этап; предварительный этап; первоначальный этап. Ознакомительный этап направлен на формирование образа дзюдо как боевого искусства; значение техник и тактик борьбы во взаимодействии с противником; функциональное развитие организма для освоения компетенций в области физической и психологической подготовки для освоения навыков осуществления борьбы посредством приемов дзюдо. Предварительный этап направлен на осознание правил, норм и принципов ведения борьбы, овладения техниками и приемами их исполнения; усвоение юными дзюдоистами основных элементов тренировки, специфики

тренировочной работы на матах, босыми ногами. Результатом первоначального этапа является осознание философии дзюдо в ходе различных видов спаррингов и принципов взаимодействия, применения ресурсов организма и моральных установок в ходе взаимодействия с соперником.

Выводы. На начальном этапе подготовки достигаются такие его основные цели: создание основы для развития успеха юных дзюдоистов, формирование компетенций в области овладения приемами и техниками дзюдо, развитие физических качеств, осуществление функциональных возможностей, развитие мотивированности и психологической устойчивости. Важное место занимает развитие общей физической подготовки с формированием компетенций в области тактических составляющих ведения боя и комплекса упражнений на психологическую устойчивость и общую выносливость.

Ключевые слова: юные спортсмены, тренировочные мероприятия, организация образовательных программ, дзюдо, физическая активность.

Введение

В условиях развития современного общества, внедрения инновационных технологий, цифровизации образовательного пространства детерминирующим фактором построения качественного, соответствующего современным требованиям, образования может выступать поиск эффективных методов и форм образовательной деятельности, направленной на формирование у обучающихся компетенций саморазвития, мотивированности, физической активности, здорового образа жизни [1; 3; 6]. В данном контексте дополнительное образование детей, занятия в спортивных секциях могут сочетать в себе физическую активность, формирование волевых качеств, психологическую устойчивость обучающихся [14]. Между тем, в ряде исследований установлено, что педагогические эффекты достижения данных результатов определяются рядом обстоятельств, основным из которых выступает грамотно выстроенная учебно-тренировочная деятельность на всех этапах спортивной подготовки [7]. Особенно важным является начальный этап подготовки, когда обучающиеся «вводятся» в тренировочный процесс, осваивают азы спортивной жизни, адаптируются к требованиям учебно-тренировочной деятельности [11]. Между тем, тренеры не всегда с полной отдачей относятся к начальному этапу подготовки, что оказывает влияние на принятие решения обучающимися о продолжении занятий в спортивных секциях и переходе на следующий этап. Таким образом, существует противоречие между востребованностью практики в осуществлении учебно-тренировочной деятельности на начальном этапе подготовки, педагогическими эффектами которой могут выступать физическая подготовленность обучающихся, мотивированность на совершенствование своих спортивных результатов и др., с одной стороны, и научном осмыслении организации тренировочного процесса с учетом требований, предъявляемых условиями развития современного общества, внедрения инновационных технологий, цифровизации образовательного пространства, с другой стороны.

Цель: изучение специфики организации учебно-тренировочной деятельности юных спортсменов (на примере секции дзюдо).

В педагогике спортивной деятельности проблема организации учебно-тренировочной деятельности изучена достаточно обстоятельно. В работах исследователей разных лет описаны особенности методического сопровождения спортивной подготовки в секции дзюдо (А.А. Шахов, А.А. Наумов, М.Н. Егоров и др.; 2010); формы теоретической подготовки дзюдоистов (А.А. Шахов, П.А. Балбеков, Е.Б. Исаева; 2011); педагогические технологии, используемые в учебно-тренировочном процессе спортсменов (Г.Ф. Хамидуллина, И.К. Латыпов; 2017) и др.

Традиционно организация учебно-тренировочной деятельности (учебно-тренировочного процесса) рассматривается исследователями как форма учебной

деятельности, основными направлениями которой выступают планирование, реализация и контроль за процессом организации обучающихся в контексте физической культуры и спорта. Данный процесс предполагает цели, задачи, методы проведения тренировок и регулирование результативности процесса [8].

Организация учебно-тренировочной деятельности обучающихся в спортивных секциях в условиях дополнительного образования детей закреплена законодательно. Так, согласно Приказа Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» детерминирующие критерии к показателям совершенствования физических качеств в условиях спортивной подготовки детализируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, основными задачами которых выступают развитие адекватной мотивации к занятиям физической активностью; формирование осведомленности в области теории физической культуры и спорта и дзюдо; увеличение показателей спортивной подготовленности и гармоничное развитие физических характеристик спортсменов [12].

Законодательно закреплено положение о том, что на начальном этапе подготовки первого и второго года обучения спортивная активность должна быть сосредоточена на различных аспектах физической подготовки и овладение навыками в области правил безопасности и техник дзюдо [12].

В процентном соотношении виды спортивной подготовки, реализующиеся в ходе учебно-тренировочной деятельности, имеют различные показатели. Так, общая физическая подготовка составляет около 50-60 %; специальная физическая подготовка – 5-10 %; техническая подготовка 30-40 %; теоретическая, психологическая подготовка – 4-6 % [12].

Материалы и методы исследования. В исследовании применялся анализ документов; методы опроса. Исследование осуществлялось на базе ОБУ ДО «Областная спортивная школа олимпийского резерва» г. Курска; ФГБОУ ВО «Юго-западный государственный университет».

Результаты. Исследователи выделяют следующие периоды на начальном этапе подготовки: ознакомительный этап; предварительный этап; первоначальный этап [6]. Кратко охарактеризуем данные этапы.

Таблица 1. Структура начального этапа подготовки
Table 1. Structure of the initial stage of preparation

№ п/п	Название этапа	Цель	Результат
1.	Ознакомительный этап	формирование образа дзюдо как боевого искусства; значение техник и тактик борьбы во взаимодействии с противником; функциональное развитие организма для освоения компетенций в области физической и психологической подготовки для освоения навыков осуществления борьбы посредством приемов дзюдо	осознание дзюдо как боевого искусства
2.	Предварительный этап	формирование специфического языка и терминологии дзюдо; освоение начальных знаний, умений и навыков о дзюдо, профилактике травм; формирование компетенций спортсменов в области двигательной активности	осознание правил, норм и принципов ведения борьбы
3.	Первоначальный этап	развитие навыков в области дзюдо для проведения взаимодействия с	осознание философии дзюдо в ходе различных

		соперником в течение определенного времени	видов спаррингов и принципов взаимодействия, применения ресурсов организма и моральных установок в ходе взаимодействия с соперником
--	--	---	--

Основной целью ознакомительного этапа выступает формирование образа дзюдо как боевого искусства; значение техник и тактик борьбы во взаимодействии с противником; функциональное развитие организма для освоения компетенций в области физической и психологической подготовки для освоения навыков осуществления борьбы посредством приемов дзюдо [9].

В качестве задач на ознакомительном этапе начальной подготовки исследователи выделяют формирование мотивации через приобретение теоретических знаний о философии дзюдо и освоения техник дзюдо; усвоение правил безопасности, принципов дзюдо; развитие волевых качеств юных дзюдоистов с помощью участия в общей физической подготовке, понимания важности наличия физической подготовленности в достижении спортивного успеха [4; 9].

Специалисты в области спортивной деятельности рассматривают общую физическую подготовку через призму структурных составляющих этапов тренировочного процесса. По мнению специалистов, общая физическая подготовка может анализироваться в контексте начального этапа подготовки в дзюдо и развития гибкости юных спортсменов, что активизирует комплексный подход к их физическому развитию систем и мышц организма [9].

Результатом ознакомительного периода выступает осознание дзюдо как боевого искусства [13].

Основной целью предварительного этапа является осознание правил, норм и принципов ведения борьбы, овладения техниками и приемами их исполнения. Целью предварительного периода является освоение начальных знаний, умений и навыков о дзюдо, травмах шеи, плеч, рук, запястий и пальцев; предплечий, мозга, деформаций уха из-за ударов и попыток выхода из удержания; преодоления сложных контактов с поверхностью [51]. Не менее важной задачей на данном этапе является формирование компетенций спортсменов в области двигательной активности (кувырки, прыжки, броски) [10].

Немаловажной составляющей предварительного этапа тренировки является усвоение юными дзюдоистами основных элементов тренировки, специфики тренировочной работы на матах, босыми ногами. Кроме того, в процессе усвоения юными дзюдоистами основных элементов тренировки, происходит освоение техник различных бросков, захватов, прыжков и кувырков [2]. В целом, основная цель тренировочного процесса на данном этапе предполагает формирование компетенций юными спортсменами в области освоения техник дзюдо и развитие навыков не силового сдерживания, а механики тела. В данном контексте достижение данной цели предполагает освоение компетенций в области приемов и двигательной активности дзюдоистов (броски; удушения), а также формирования навыков в области проведения приемов и техник (техники ног, бедер, рук, приемов удержания) [17].

Немаловажной составляющей предварительного этапа тренировки является формирование специфического языка и терминологии дзюдо [15].

В качестве итога предварительного этапа исследователи описывают наличие компетенций у юных спортсменов в области приемов и двигательной активности

дзюдоистов, а также формирования навыков в области проведения приемов и техник; овладение терминологическим рядом и понятиями дзюдо.

Следует отметить, что формирование компетенций юных дзюдоистов в области освоения сведениями основных техник борьбы дзюдо сосредоточено на организации тренировочного процесса таким образом, чтобы сформировать у юных дзюдоистов навыки демонстрировать последовательность и устойчивость к физическим нагрузкам, мотивированность на результат [8].

Важной задачей первоначального этапа является освоение навыков в области ведущего комплекс приемов осуществления взаимодействия с соперником. Основопологающей целью первоначального периода может выступать развитие навыков в области дзюдо для проведения взаимодействия с соперником в течение определенного времени (2-3 минуты) [11].

Следует отметить, что детерминирующим механизмом овладения навыками выполнения физических упражнений на формирование силовых приемов и различных типов техник дзюдо является развитие гибкости. В данном контексте формирование компетенций в области проведения гармоничного взаимодействия с соперником способствует применять атаку противника против самого соперника с учетом профилактики травматизма и безопасности юных борцов, что позволяет осваивать приемы спарринга и борьбы и обеспечивает совершенствование техники [9].

В итоге реализации целей предварительного этапа формируется стойкое осознание философии дзюдо в ходе различных видов спаррингов и принципов взаимодействия, применения ресурсов организма и моральных установок в ходе взаимодействия с соперником [2; 3; 14].

Выводы. Начальный этап подготовки в тренировочном процессе занятий дзюдо включает такие этапы как ознакомительный этап, предварительный этап, первоначальный этап. Данные этапы на начальном этапе подготовки являются существенными в плане планирования индивидуального выбора работы над приемами и техниками и последующим овладением компетенциями в области отработки приемов и техник ведения поединка с соперником.

Специалисты в области спортивной деятельности и тренировочного процесса выделяют такие эффективные методы дзюдо на начальном этапе подготовки юных спортсменов, которые могут использоваться при освоении техник безопасного ведения боя и различных видов ведения борьбы.

Начальный этап подготовки юных дзюдоистов направлен на освоение компетенций в области техник двигательных действий и приемов ведения боя за определенное время (2-3 мин.), осознания действий и реакций противника на основе овладения самостоятельными действиями юными борцами, что свидетельствует о реализации первоначального уровня физической подготовки, моральной подготовки и психологической устойчивости юных дзюдоистов.

Таким образом, на начальном этапе подготовки достигаются такие его основные цели: создание основы для развития успеха юных дзюдоистов, формирование компетенций в области овладения приемами и техниками дзюдо, развитие физических качеств, осуществление функциональных возможностей, развитие мотивированности и психологической устойчивости. Важное место занимает развитие общей физической подготовки с формированием компетенций в области тактических составляющих ведения боя и комплекса упражнений на психологическую устойчивость и общую выносливость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авилова, И.А. Анализ и формирование мотиваций, влияющих на популяризацию физической культуры и спорта среди обучающихся основной и специальной медицинских

- групп / И.А. Авилова. – Текст : электронный // Коллекция гуманитарных исследований. - 2022. - № 1 (30). - С. 51-58
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. – Текст : непосредственный
3. Блудова, И.Н. История возникновения борьбы дзюдо / И.Н. Блудова. – Текст : электронный // Вопросы педагогики. - 2022. - № 12-2. - С. 9-10. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50024391_23732583.pdf (дата обращения: 05.01.2025)
4. Бучнев, А.А. Педагогические условия повышения результативности действий дзюдоиста / А.А. Бучнев, Л.Д. Назаренко. – Текст : электронный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2012. - № 4 (25). – С. 17-24. - URL: <https://journalsport.ru/images/vipuski/7-1/4.pdf> (дата обращения: 01.10.2024).
5. Ветков, Н.Е. Тренировочные и соревновательные нагрузки / Н.Е. Ветков. – Текст : электронный // Наука-2020. - 2017. - № 3 (14). - URL: [Konf_MK-N-3\(14\)_2017_ч 2.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50024391_23732583.pdf) (дата обращения: 12.09.2024).
6. Денисов, К.Г. Состояние гемодинамики спортсменов-дзюдоистов / К.Г. Денисов, М.М. Кузиков. – Текст : электронный // Человек. Спорт. Медицина. - 2012. - № 28. - URL: <https://sciup.org/sostojanie-gemodinamiki-sportsmenov-dzjudoistov-147152985?ysclid=mjhkmvqlt1554843241> (дата обращения: 01.10.2024).
7. Зекрин, Ф.Х. Методика специальной подготовки в дзюдо и адаптивном дзюдо спортсменов до 18 лет: монография / Ф.Х. Зекрин, Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова // Сер. Адаптивное дзюдо Пермского края. - Пермь, 2011. – 155 с. – Текст : непосредственный
8. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития физических качеств/ В.И. Лях. - М.: Терраспорт, 2020. - 192 с. – Текст : непосредственный
9. Мутаева, И.Ш. Показатели физической работоспособности и мальчиков 10-12 лет, занимающихся борьбой дзюдо и не занимающихся спортом / И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов. – Текст : электронный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2009. - Т. 4, № 4. - С. 99-105. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18049262> (дата обращения: 09.01.2025).
10. Недуруева, Т.В. Особенности мотивации обучающихся к занятиям физическими упражнениями / Т.В. Недуруева, Т.Р. Соломахина. – Текст : электронный // Актуальные проблемы физического воспитания обучающихся: сб. материалов региональной науч.-практ. конф.; отв. ред. А.В. Володин. - Курск, 2023. - С. 91-93. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54791022_67405984.pdf (дата обращения: 25.11.2024).
11. Непочатых, А.В. Спортивная деятельность как ресурс физического и личностного развития молодежи / А.В. Непочатых. – Текст : электронный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта (Чебоксары - Ташкент, 23 января 2023 г.). - Чебоксары-Ташкент, 2023. - С. 731-735. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50329606> (дата обращения: 12.10.2025).
12. Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» // ГАРАНТ.РУ Информационно-правовой портал. – Текст : электронный. – URL : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876429/?ysclid=mjeowrlc20939156119> (дата обращения: 20.09.2025)
13. Скриплева, Е.В. Мотивация студентов к здоровьесберегающей двигательной активности в вузе / Е.В. Скриплева, Т.В. Борсук, О.А. Конотопченко. – Текст : электронный // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. материалов национальной науч.-практ. конф.. - Санкт-Петербург, 2021. - С.

536-540. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47489961_82984597.pdf (дата обращения: 25.11.2024).

14. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Денисов К.Г., Ерегина С.В., Кулдин Е.Л. – Текст : электронный – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 170 с. <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-judo-enp.pdf> (дата обращения: 09.09.2025).

15. Chronic Effects of Different Resistance Training Exercise Orders on Flexibility in Elite Judo Athletes / Alam R Saraiva, Victor Machado Reis, Pablo B. Costa // Journal of Human Kinetics. – 2014. – № 40 (1). – P. 37 – 129. – URL : https://www.researchgate.net/publication/264010091_Chronic_Effects_of_Different_Resistance_Training_Exercise_Orders_on_Flexibility_in_Elite_Judo_Athletes

16. Amtmann, J. Strength and Conditioning for Judo / J. Amtmann, A. Cotton Strength and Conditioning Journal. – 2005. – № 27. – P. 26-31. – URL : https://journals.lww.com/nsca-scj/abstract/2005/04000/strength_and_conditioning_for_judo.5.aspx

17. Franchini E, Panissa VL, Julio UF. Physiological and Performance Responses to Intermittent Uchi-komi in Judo / E. Franchini, V.L. Panissa, U.F. Julio // J. Strength Cond Res. 2013. № 27. – P. 1147-1155. – URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22692119/>

Поступила: 26.09.2025

Принята к публикации: 25.12.2025

SPECIFIC FEATURES OF ORGANIZING EDUCATIONAL AND TRAINING ACTIVITIES FOR YOUNG ATHLETES IN THE JUDO SECTION

© Zurabi V. Kurasbediani, Anton V. Nepochatykh,
Roman N. Bereshvili

Zurabi V. Kurasbediani – Professor, Department of Physical Education, Southwestern State University

Address: 305040, Kursk, 50 Let Oktyabrya St., 94, Russian Federation

Anton V. Nepochatykh - Associate Professor, Department of Physical Education and Sports, I.I. Ivanov Kursk State Agrarian University

e-mail: Nepochatykh93@yandex.ru

Address: 305021, Kursk, Karl Marx Street, Bldg. 70, Russian Federation

Roman N. Bereshvili – Student, Kursk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation

Address: 305041, Kursk, K. Marx St., 3, Russian Federation

ABSTRACT

Relevance. The pedagogical effects of students' development of self-development competencies, motivation, physical activity, and a healthy lifestyle are determined by a number of factors, the most important of which is well-structured educational and training activities at all stages of sports training. The initial stage of training is particularly important, when students are introduced to the training process, master the basics of sports life, and adapt to the requirements of educational and training activities. However, coaches do not always fully commit to the initial stage of training, which influences students' decisions about continuing in sports sections and moving on to the next stage. Objective: To study the specifics of organizing the educational and training activities of young athletes (using the judo section as an example).

Materials and Methods. The study utilized document analysis and survey methods. The study was conducted at the Kursk Regional Sports School of Olympic Reserve and the Southwestern State University.

Results. The initial training stage includes: an introductory stage; a preliminary stage; and a baseline stage. The introductory stage is aimed at developing an understanding of judo as a martial art; the importance of techniques and tactics in combat interactions with an opponent; and functional development of the body to develop competencies in physical and psychological preparation for mastering judo wrestling skills. The preliminary stage is aimed at understanding the rules, norms, and principles of wrestling, mastering techniques and methods for their execution; and at teaching young judokas the basic elements of training and the specifics of

training on mats and barefoot. The result of the initial stage is an understanding of judo philosophy through various types of sparring and the principles of interaction, the use of body resources, and moral principles when interacting with an opponent.

Conclusions. The initial stage of training achieves the following primary goals: creating a foundation for the success of young judokas, developing competencies in mastering judo techniques and techniques, developing physical qualities, realizing functional capabilities, and developing motivation and psychological resilience. An important role is played by the development of general physical fitness, developing competencies in the tactical components of combat and a set of exercises for psychological resilience and overall endurance.

Key words: young athletes, training activities, organizing educational, judo, physical activity

REFERENCES

1. Avilova, I.A. Analysis and formation of motivations influencing the popularization of physical education and sports among students of basic and special medical groups / I.A. Avilova. - Text: electronic // Collection of humanitarian studies. - 2022. - No. 1 (30). - P. 51-58.
2. Balsevich, V.K. Human ontokinsiology / V.K. Balsevich. - M.: Theory and Practice of Physical Education, 2000. - 275 p. - Text: direct
3. Bludova, I.N. History of the emergence of judo / I.N. Bludova. - Text: electronic // Voprosy pedagogiki. - 2022. - No. 12-2. - Pp. 9-10. - URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50024391_23732583.pdf (date of access: 05.01.2025)
4. Buchnev, A.A. Pedagogical conditions for improving the effectiveness of a judoka / A.A. Buchnev, L.D. Nazarenko. - Text: electronic // Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. - 2012. - No. 4 (25). - P. 17-24. - URL: <https://journalsport.ru/images/vipuski/7-1/4.pdf> (date of access: 01.10.2024).
5. Vetkov, N.E. Training and competition loads / N.E. Vetkov. - Text: electronic // Science-2020. - 2017. - No. 3 (14). -- URL: [Konf_MK-N-3\(14\)_2017_ч2.pdf](Konf_MK-N-3(14)_2017_ч2.pdf) (date of access: 12.09.2024).
6. Denisov, K.G. Hemodynamics of judo athletes / K.G. Denisov, M.M. Kuzikov. - Text: electronic // Man. Sport. Medicine. - 2012. - No. 28. - URL: <https://sciup.org/sostojanie-gemodinamiki-sportsmenov-dzjudoistov-147152985?ysclid=mjhkmvltl554843241> (date of access: 01.10.2024).
7. Zekrin, F.Kh. Methodology of special training in judo and adaptive judo of athletes under 18 years old: monograph / F.Kh. Zekrin, R.M. Zakirov, Yu.V. Naborshchikova // Series: Adaptive judo of Perm Krai. - Perm, 2011. - 155 p. - Text: direct
8. Lyakh, V.I. Motor abilities of schoolchildren: Fundamentals of the theory and methodology of development of physical qualities / V.I. Lyakh. - M.: Terrasport, 2020. - 192 p. - Text : direct
9. Mutaeva, I.Sh. Indicators of physical performance of boys aged 10-12 years engaged in judo and not engaged in sports / I.Sh. Mutaeva, I.E. Konovalov. - Text : electronic // Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. - 2009. - Vol. 4, No. 4. - Pp. 99-105. - URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18049262> (date of access: 09.01.2025).
10. Nedurueva, T.V. Features of students' motivation to engage in physical exercise / T.V. Nedurueva, T.R. Solomakhina. - Text : electronic // Actual problems of physical education of students: collection of materials of the regional scientific-practical conf.; responsible. ed. A.V. Volodin. - Kursk, 2023. - Pp. 91-93. - URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54791022_67405984.pdf (date of access: 11/25/2024).
11. Nepochatykh, A.V. Sports activity as a resource for physical and personal development of young people / A.V. Nepochatykh. - Text : electronic // Actual problems of physical culture and

sports in modern socio-economic conditions: collection of materials of the International scientific-practical conf., dedicated to the Year of Russian-Chinese cooperation in physical culture and sports (Cheboksary - Tashkent, January 23, 2023). - Cheboksary-Tashkent, 2023. - P. 731-735. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50329606> (date of access: 12.10.2025).

12. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of November 24, 2022 No. 1074 "On approval of the federal standard of sports training in the sport of judo" // GARANT.RU Information and legal portal. - Text: electronic. - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876429/?ysclid=mjeowrlc20939156119> (date of access: October 20, 2025)

13. Skripleva, E.V. Motivating students to health-saving physical activity at the university / E.V. Skripleva, T.V. Borsuk, O.A. Konotopchenko. - Text: electronic // Physical education and sports in higher educational institutions: current issues of theory and practice: collection of materials of the national scientific and practical conf. - St. Petersburg, 2021. - P. 536-540. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47489961_82984597.pdf (accessed: 25.11.2024).

14. Standard sports training program for the sport of judo (initial training stage). Methodological manual. Authors and compilers: Denisov K.G., Ereghina S.V., Kul'din E.L. – Text: electronic – Moscow: FGBU FTsPSR 2022. – 170 p. <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-judo-enp.pdf> (accessed: 09.09.2025).

15. Chronic Effects of Different Resistance Training Exercise Orders on Flexibility in Elite Judo Athletes / Alam R Saraiva, Victor Machado Reis, Pablo B. Costa // Journal of Human Kinetics. – 2014. - № 40 (1). – P. 37 – 129. – URL : https://www.researchgate.net/publication/264010091_Chronic_Effects_of_Different_Resistance_Training_Exercise_Orders_on_Flexibility_in_Elite_Judo_Athletes

16. Amtmann, J. Strength and Conditioning for Judo / J. Amtmann, A. Cotton Strength and Conditioning Journal. – 2005. - № 27. – P. 26-31. – URL : https://journals.lww.com/nsca-scj/abstract/2005/04000/strength_and_conditioning_for_judo.5.aspx

17. Franchini E, Panissa VL, Julio UF. Physiological and Performance Responses to Intermittent Uchi-komi in Judo / E. Franchini, V.L. Panissa, U.F. Julio // J. Strength Cond Res. 2013. № 27. – P. 1147-1155. – URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22692119/>

Received: 26.09.2025

Accepted: 25.12.2025