

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

© Непочатых А.В.

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

АННОТАЦИЯ

Актуальность. Для реализации спортивных задач важную роль играет эффективно организованный тренировочный процесс на ранних этапах, позволяющий в полной мере сформировать необходимые физические качества спортсмена, его навыки и способности, необходимые для успешной спортивной деятельности. Одним из важных физических качеств спортсмена-дзюдоиста, необходимых для эффективной спортивной деятельности и тренировочного процесса в целом является гибкость. Проблеме развития физических качеств дзюдоистов на разных этапах подготовки посвящено большое количество исследований. Однако проблеме развития гибкости юных дзюдоистов на начальном этапе подготовки отводится недостаточно внимания. По мнению специалистов, в практике тренировок различных спортивных дисциплин развитию гибкости уделяется внимание не в полной мере, а методы ее улучшения определяются исследователями как «однообразные», «неэффективные», что транслирует потребность в более тщательном подходе к исследованию данной проблемы.

Цель исследования – провести анализ методов развития гибкости спортсменов-дзюдоистов в условиях тренировочного процесса на начальном этапе подготовки.

Материалы и методы исследования. Исследование осуществлялось на базе ОБУ ДО «Областная спортивная школа олимпийского резерва» г. Курска. В исследовании приняли участие тренеры и спортсмены, занимающиеся в секции дзюдо, на начальном этапе подготовки. В качестве методов исследования применялся анализ документов; опрос.

Результаты. Тренеры-преподаватели по дзюдо, как и в других спортивных организациях в условиях дополнительного образовательного детей, реализуют два подготовительных этапа. Первый, начальный этап подготовки протекает в течение от двух до трех лет. Учебно-тренировочный этап реализуется в течение четырех-пяти лет, предусматривающий освоение различных элементов обучения, тренировок и включения игровых методов.

Анализ литературы и беседа с тренерами по проблеме методов развития гибкости юных дзюдоистов на начальном этапе подготовки показали, что исследователи описывают различные методы, направленные на развитие гибкости в условиях тренировочного процесса (упражнения с амплитудой движения, использующие различные утяжелители, на снарядах и др.; метод динамических усилий; метод сопряженного воздействия и др.).

Выводы. Применение упражнений на развитие гибкости предусматривает учет множества требований и рекомендаций, исходя из опыта тренировочной деятельности и возрастных особенностей юных дзюдоистов.

При выполнении комплекса упражнений на развитие гибкости особым требованием выступает контроль и анализ выполнения физических действий на развитие гибкости со стороны тренера, исходя из возрастных особенностей и индивидуально-личностных качеств юных дзюдоистов.

Ключевые слова: *тренировочный процесс; дзюдо; начальный этап подготовки; гибкость; физические качества.*

Введение

Традиционно дзюдо рассматривается исследователями как вид единоборств, в основе которого задействованы различные физиологические процессы организма человека, моторные и другие двигательные навыки [13]. Специфичность данного вида спорта определяется также наличием изменяющихся спортивных ситуаций, устойчивых противоречивых сопернических факторов при взаимодействии с соперником [20]. В связи с этим важную роль играет эффективно организованный тренировочный процесс на ранних этапах, позволяющий в полной мере сформировать необходимые физические качества спортсмена, его навыки и способности, необходимые для успешной спортивной деятельности [2; 6]. Одним из важных физических качеств спортсмена, необходимых для эффективной спортивной деятельности и тренировочного процесса в целом является гибкость [5].

Проблеме развития физических качеств дзюдоистов на разных этапах подготовки посвящено большое количество исследований, в которых рассматриваются проблемы развития функциональных систем дзюдоистов на разных этапах подготовки (А.В. Бакин, С.В. Струганов, 2023; Ф.Х. Зекрин, 2024), вопросы координационной подготовки дзюдоистов (М.А. Айтеев, В.Б. Рубанович, 2023), проблемы оптимизации средств общей и специальной физической подготовки в дзюдо (Т.В. Трунева, 2023); методики развития физических качеств (С.А. Евтых, И.С. Матвеева, З.Х. Хахо, 2022) и др.

Однако проблеме развития гибкости юных дзюдоистов на начальном этапе подготовки отводится недостаточно внимания. По мнению специалистов, в практике тренировок различных спортивных дисциплин развитию гибкости уделяется внимание не в полной мере, а методы ее улучшения определяются исследователями как «однообразные», «неэффективные», что транслирует потребность в более тщательном подходе к исследованию данной проблемы [9; 11].

Цель исследования – провести анализ методов развития гибкости спортсменов-дзюдоистов в условиях тренировочного процесса на начальном этапе подготовки.

Объект исследования – развитие физических качеств спортсменов-дзюдоистов в условиях тренировочного процесса на начальном этапе подготовки. Предмет исследования – методы развития гибкости спортсменов-дзюдоистов в условиях тренировочного процесса на начальном этапе подготовки.

В исследовании применялись положения теории спортивной деятельности (В.А. Демин; Р.А. Пилюян; А.А. Красников; Ю.Б. Никифоров; Ю.А. Шахмурадов и др.); выводы исследователей по основам научно-методического обеспечения спортивной подготовки борцов (Г.С. Туманян; В.А. Воробьев; Н.Ю. Неробеев), в том числе развития гибкости юных дзюдоистов (Б.А. Ашмарин, С.И. Жданов, Л.Г. Манько, Е.А. Москаленко, Е.А. Шакина, Е.Я. Крупник); возрастные особенности юных дзюдоистов 9-10 лет (А.Г. Левицкий; И.О. Фалин).

В самом общем смысле гибкость рассматривается исследователями как критерий мобильности различных составляющих организма [3]. Специалисты в области физиологии анализируют гибкость при определении диапазона сводимых и разводимых операций. По

мнению педагогов, в области спортивной деятельности, в условиях тренировочного процесса гибкость взаимодействует с такими физическими характеристиками, как скорость, координация движений, сила, выносливость.

Как отмечают исследователи, недоразвитие отдельных составляющих гибкости оказывает влияние на координацию движений. Низкая мобильность суставов способствует снижению двигательной активности и, как следствие, нарушению координации движений. Определяющим критерием нарушения координации движений может выступать снижение активности, ухудшение психологической устойчивости к нагрузкам, развитие демотивации юных спортсменов к спортивной деятельности и тренировочному процессу.

В структуре физических качеств гибкость является «связующим звеном» при исполнении различных физических действий, спортивных комбинаций в структуре физического действия в условиях спортивной деятельности, что оказывает влияние на достижение спортивного успеха.

Теоретический анализ литературы позволил описать следующие специфические характеристики гибкости как физического качества:

1. Проявление гибкости в динамичных и статичных видах при выполнении физических упражнений: напряжение группы мышц при фиксации тела в определенном состоянии (статичное состояние); выполнение совокупности двигательных действий (динамическое состояние) [7].

2. Специфика исполнения физических движений оказывает влияние на проявление активной / пассивной гибкости: исполнение двигательных действий в отсутствии дополнительного (помогающего) оборудования (активная гибкость); исполнение двигательных действий спортсменов в условиях спортивного взаимодействия в паре, с привлечением спортивного инвентаря, что может выступать как дополнительное внешнее условие, оказывающее влияние на успешность двигательного действия (пассивная гибкость) [12].

К факторам, оказывающим воздействие на гибкость, исследователи относят [17]:

1. Физиологические особенности структуры суставов человека: ограничения в движении связаны с расположением сустава вглубь в сочленении.

2. Специфика связочных составляющих мышц в структурных тканях организма. В работах разных авторов дается эмпирическое объяснение соотношения физической активности и связанным с ним ростом температуры тела, что создает благоприятные условия для увеличения подвижности и упругости мышечно-связочной ткани.

3. Особенности силовых показателей деятельности мышц: чрезвычайное развитие мускулатуры тела снижает гибкость, в связи с чем актуализируется контроль развития мышечной массы в условиях учебно-тренировочного процесса с целью чередования выполнения упражнений на гибкость и рост мышц.

4. Демографические показатели: возраст, пол. Специалисты отмечают наличие преобладающей эластичности в более раннем возрасте. В гендерном аспекте склонность к развитию гибкости демонстрируют девочки.

5. Суточные ритмы: наибольшие показатели развития гибкости спортсмены демонстрируют в середине дня [15].

Проанализированные нами факторы исследователи относят к врожденным и контролируемым. К врожденным факторам исследователи относят демографические факторы, а также некоторые физиологические особенности структуры суставов человека. К контролируемым факторам исследователи относят факторы, которые возможно учитывать при планировании учебно-тренировочного процесса (время тренировок, чередование выполнения упражнений и др.) [19].

Таким образом, теоретический анализ литературы показал, что понятие «гибкость» рассматривается исследователями как система морфологических характеристик опорно-двигательного аппарата организма, оказывающая воздействие на мобильность и диапазон некоторых составляющих организма человека. В структуре физических качеств гибкость

является «связующим звеном» при исполнении различных физических действий, спортивных комбинаций в структуре физического действия в условиях спортивной деятельности, что оказывает влияние на достижение спортивного успеха [8].

Специфическими характеристиками гибкости как физического качества могут выступать ее динамичность / статичность, пассивность / активность. К врожденным факторам исследователи относят демографические факторы, а также некоторые физиологические особенности структуры суставов человека. К контролируемым факторам исследователи относят факторы, которые возможно учитывать при планировании тренировочного процесса (время тренировок, чередование выполнения упражнений и др.) [13].

Объектом нашего исследования выступает тренировочный процесс развития гибкости юных дзюдоистов на начальном этапе подготовки. В связи с этим охарактеризуем специфику и содержательные характеристики тренировочного процесса начального этапа подготовки дзюдоистов.

В самом общем смысле учебно-тренировочный процесс на начальном этапе подготовки дзюдоистов рассматривается исследователями как физкультурно-оздоровительная и воспитательная деятельность, сосредоточенная на освоении навыков в области техники дзюдо и формировании здоровой физически развитой личности [6; 14].

Начальная подготовка в спортивной деятельности дзюдо рассматривается исследователями как вид спортивной деятельности в рамках реализации тренировочного процесса с использованием методов и средств воздействия на функциональные особенности организма в контексте развития психической устойчивости и физической подготовленности обучающихся [1].

По мнению специалистов, тренировочный процесс юных дзюдоистов достаточно специфичен, детерминирующим элементом которого выступает формирование физического и психологического совершенствования, овладение компетенциями в области техники дзюдо и индивидуально-личностными характеристиками юных дзюдоистов [19].

Исследователи в области педагогики учебной деятельности описывают специфические особенности тренировочного процесса на начальном этапе подготовки юных дзюдоистов [16; 21]:

- учет физиологических и психологических возрастных черт дзюдоистов в связи с их динамичным развитием;
- развитие компетенций юных дзюдоистов в различных видах подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка);
- организация системы учебно-тренировочного процесса с применением логически обоснованных техник, овладения тактиками и стратегиями с учетом возраста дзюдоистов;
- создание уравновешенности между тренировочными нагрузками и реабилитационными мероприятиями с целью обеспечения безопасности, избегания травматизма и перегрузок;
- организация доступной инфраструктуры в области спорта, оборудования, инвентаря, педагогического персонала;
- пропорциональность к повышению напряженности, насыщенности нагрузок и диапазону тренировок, предусматривая динамичное развитие юных дзюдоистов;
- опора на индивидуально-личностные характеристики юных дзюдоистов, их физический потенциал и психологические резервы;
- создание условий для участия юных дзюдоистов в соревновательной деятельности с целью развития спортивных компетенций в области соревновательной деятельности, формирования психологической устойчивости и причастности к большому спорту;
- создание благоприятной и толерантной атмосферы на тренировочных занятиях, развитие компетенций дзюдоистов в межличностное взаимодействия, спортивного командного духа [20].

Таким образом, детерминирующим механизмом в условиях учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки в дзюдо выступает спортивная деятельность в рамках реализации тренировочного процесса с использованием методов и средств воздействия на функциональные особенности организма в контексте развития психической устойчивости и физической подготовленности обучающихся.

Материалы и методы исследования. Исследование осуществлялось на базе ОБУ ДО «Областная спортивная школа олимпийского резерва» г. Курска. В исследовании приняли участие тренеры и спортсмены, занимающиеся в секции дзюдо, на начальном этапе подготовки. В качестве методов исследования применялся анализ документов; опрос.

Результаты исследования. Анализ официального сайта ОБУ ДО «Областная спортивная школа олимпийского резерва» г. Курска (далее – спортивная Школа) показал, что тренерский состав представлен 11 тренерами-преподавателями по дзюдо. В семи группах начальной подготовки занимаются более 60 обучающихся.

Остановимся на анализе документов организации и бесед с тренерами-преподавателями, осуществляющими начальный этап подготовки юных дзюдоистов в данной организации. Анализ показал, что тренера-преподаватели по дзюдо, как и в других спортивных организациях в условиях дополнительного образовательного детей, реализуют два подготовительных этапа. Первый, начальный этап подготовки протекает в течение от двух до трех лет. В целом учебно-тренировочный этап реализуется в течение четырех-пяти лет, предусматривающий освоение различных элементов обучения, тренировок и включения игровых методов. В рамках образовательной деятельности начальный этап подготовки включает освоение компетенций в области знаний, овладение навыками, формирование физических качеств и двигательной активности.

В работах разных авторов важное место занимает роль тренера в осуществлении профессиональной компетентности на начальном этапе подготовки юных дзюдоистов. По мнению специалистов, деятельность тренера способствует формированию представлений о философии дзюдо, совершенствованию навыков в развитии физических качеств, освоению техник дзюдо [9]. Тренер способствует развитию мыслительной деятельности юных дзюдоистов, направленной на осмысление ситуации на татами во взаимодействии с соперником, принятию решений в случае поединка, ведения боя, анализировать стратегии и тактики партнера и др. [11].

Как считают специалисты, реализуемые тренерами средства и методами в условиях тренировочного процесса должны соответствовать каждому элементу этапов начальной подготовки юных спортсменов для достижения поставленных целей и получения оптимального результата. В целях профилактики травматизма и безопасности юных дзюдоистов существующие нагрузки в дзюдо опираются на разработанные нормативы, формирующиеся для спортивных организаций с учетом возрастных особенностей юных спортсменов [18].

Как считают специалисты, развитие гибкости взаимосвязано с возрастными особенностями юных спортсменов, что налагает особые требования к учету таких составляющих, как рост, вес, сформированность двигательных действий, степень сформированности психических процессов, индивидуально-личностных качеств юных спортсменов (мотивация, психологическая устойчивость и др.).

Анализ бесед с тренерами-преподавателями показал, что при организации тренировочного процесса на начальном этапе подготовки (основной контингент занимающихся в спортивной школе составляет 9-10 лет) особое внимание уделяется анализу возрастных особенностей спортсменов [16], так как в возрасте девяти-десяти лет у юных спортсменов динамика развития двигательных способностей имеет достаточно высокие показатели, что способствует развитию гибкости [9].

Особые требования предъявляются тренеру при планировании тренировочного процесса, которые направлены на создание условий для предельно возможного уровня развития гибкости и других физических качеств юных спортсменов на начальном этапе

подготовки. В связи с этим особую роль играет встраивание в тренировочный процесс методов развития гибкости с учетом возрастных особенностей юных дзюдоистов [14].

Кратко охарактеризуем наиболее часто описываемые разными специалистами в области педагогики спортивной деятельности и тренерами-преподавателями спортивной школы эффективные средства развития гибкости.

На начальном этапе подготовки у юных дзюдоистов в условиях тренировочного процесса наиболее распространенное и эффективное средство исследователями характеризуется как растягивание. В качестве детерминирующих требований исследователи выделяют такие составляющие данного средства развития гибкости, как доступность, исполнение упражнений с максимальным диапазоном, исходя из возрастных особенностей, обучающихся [7].

Физические действия на растягивание выполняются юными дзюдоистами в максимальном диапазоне без наличия порывистых действий, исходя из их возрастных особенностей. После завершения процесса растягивания следует возвратиться к исполнению действий, направленных на разминание и активному расслаблению мышц. Заключительным этапом растягивания, как средства развития гибкости, выступает предельное расслабление мышц и полное отсутствие действия в течение нескольких минут.

Специалисты в области спортивной деятельности и педагогики тренировочного процесса описывают в ряду эффективных средств развития гибкости - *метод многократного растягивания*. Структура данного метода предусматривает на первом этапе выполнение упражнений с относительно низким диапазоном движений, повышая его к восьмому-двенадцатому повтору до предельных возможностей исполнения [6].

Наряду с описанным выше эффективным средством развития гибкости исследователи выделяют *метод статического растягивания*. Структура данного метода предусматривает на первом этапе выполнение упражнений на расслабление с последующим удержанием и стабилизацией данного положения 10-15 секунд (для юных спортсменов) [5].

В условиях тренировочного процесса контроль со стороны тренера в соблюдении требований выполнения такого средства развития гибкости как растягивание предполагает следующие правила: препятствование развитию болезненных ощущений; выполнение упражнений в постепенно, в неторопливом ритме, поэтапное повышение их диапазона и уровня использования силы помощника [15].

Следует отметить, что важную роль в развитии гибкости у юных спортсменов на начальном этапе подготовки исследователи отводят активным физическим действиям с амплитудой. По мнению специалистов, взаимодействие в совокупности с активным вовлечением мышц в отсутствие вспомогательных предметов лежит в основе применения активных физических действий на развитие гибкости [7].

В основе применения пассивных упражнений на развитие гибкости заложена взаимосвязь со сторонним содействием. К данным упражнениям исследователи относят движения, использующие различные утяжелители, на снарядах и др. [20].

В качестве средства развития гибкости специалисты в области педагогики спортивной деятельности рекомендуют применять статистические упражнения уже на начальном этапе подготовки у юных дзюдоистов. Между тем, особым требованием выступает контроль со стороны тренера и анализ выполнения данных действий спортсменов, которые выполняют статические упражнения.

Рекомендации специалистами в области спортивной деятельности и тренировочного процесса описывают требования к организации использования тренерами различных методов на развитие гибкости во время тренировки. Так, статические физические действия рекомендуется осуществлять в паре с партнером, исходя из особенностей телосложения [2].

В ряде работ, посвященных изучению эффективных методов и средств развития гибкости юных спортсменов, исследователи выделяют *метод динамических усилий* с целью в формирования силового напряжения в условиях динамики положения тела с малым

отягощением с предельным диапазоном и метод сопряженного воздействия, способствующий росту компетентности в области исполнения техники двигательных физических действий в обстоятельствах повышения физических усилий [2].

К методам развития гибкости в тренировочном процессе принято относить также *методы строго регламентированного упражнения*. Структура данного метода направлена на стабилизацию адаптационных перестроек в организме спортсмена (метод стандартного упражнения) [2; 10].

На начальном этапе подготовки юных дзюдоистов специалисты в области педагогики спортивной деятельности в качестве средства развития гибкости важное значение придают игровому методу. Исследователи отмечают ресурсность игрового метода в силу его роли в актуализации физического потенциала и психологических резервов организма юных дзюдоистов [8].

Преимуществами применения игрового метода в развитии гибкости юных спортсменов могут выступать его возможности в обеспечении системного развития физических качеств и формирование компетенций в области двигательных умений и навыков в силу комплексного их проявления в процессе взаимодействия.

Анализ литературы показал, что применение упражнений на развитие гибкости предусматривает учет множества требований и рекомендаций, исходя из опыта тренировочной деятельности и возрастных особенностей юных дзюдоистов. Охарактеризуем наиболее распространенные из них.

1. Применение комплекса упражнений на развитие гибкости в подготовительной части тренировки.

2. Сочетание физических действий на развитие гибкости с силовыми физическими действиями и упражнениями на расслабление [13].

3. Рост нагрузки в физических действиях на развитие гибкости в условиях тренировочного процесса в течение года при условии повышения числа упражнений и их повторений.

Между тем, исходя из возрастных особенностей юных спортсменов, включение в структуру тренировки упражнений на развитие гибкости предполагает соблюдение следующих требований:

1. На начальном этапе подготовки, исходя из возрастных особенностей юных спортсменов, введение упражнений в подготовительную часть тренировки не более трех занятий в условиях тренировочного процесса в неделю, что будет способствовать эффективному обеспечению поддержания определенного уровня мобильности суставов.

2. Выполнение физических действий предполагает следующую структурную последовательность: упражнения для суставов верхних конечностей, туловища, нижних конечностей.

3. Востребованность включения в подготовительную часть тренировки упражнений на развитие гибкости в связи с тем, что различные комплексы физических упражнений способствуют повышению эффективности спортивной деятельности. Кроме того, профессионально подобранный комплекс упражнений на развитие гибкости юных спортсменов на начальном этапе подготовки способствует развитию большей гибкости, чем необходимо для выполнения спортивных действий в дзюдо, что формирует определенный «запас гибкости».

4. В подготовительной части тренировки физические действия на развитие гибкости используют в ходе разминки, после динамических упражнений с учетом поэтапного увеличения диапазона двигательных действий и трудности упражнений. В основной части существует необходимость выполнения физических действий на развитие гибкости блоками, сменяя основные физические действия и силовые упражнения. При акцентировании занятия на развитии гибкости у юных спортсменов необходимо упражнения на растягивания спланировать на последующую часть тренировки. Финишные

элементы физического действия на развитие гибкости могут взаимодействовать с физическими действиями на расслабление [18].

5. Учет отрицательного влияния на использование физических действий на развитие гибкости при исполнении физических действий на силу.

Выводы. Анализ литературы и беседа с тренерами по проблеме методов развития гибкости юных дзюдоистов на начальном этапе подготовки показали, что исследователи описывают различные методы, направленные на развитие гибкости в условиях тренировочного процесса (упражнения с амплитудой движения, использующие различные утяжелители, на снарядах и др.; метод динамических усилий; метод сопряженного воздействия и др.). Применение упражнений на развитие гибкости предусматривает учет множества требований и рекомендаций, исходя из опыта тренировочной деятельности и возрастных особенностей юных дзюдоистов.

На начальном этапе подготовки юных дзюдоистов специалисты в области педагогики спортивной деятельности в качестве средства развития гибкости важное значение придают игровому методу, что позволяет актуализировать физические и психологические ресурсы организма юных дзюдоистов.

При выполнении комплекса упражнений на развитие гибкости особым требованием выступает контроль и анализ выполнения физических действий на развитие гибкости со стороны тренера, исходя из возрастных особенностей и индивидуально-личностных качеств юных дзюдоистов.

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. – URL : <https://www.j-chr.com/jour/article/view/218> (дата обращения: 25.11.2024).
2. Бальсевич, В.К. Онтоткинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. - Текст : непосредственный
3. Бисярина, В.П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / В.П. Бисярина. - М.: Медицина, 2024. - 224 с. - Текст : непосредственный
4. 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
5. Иваниченко, Л.А. Физическая культура как ценность и образ жизни современной молодежи / Л.А. Иваниченко, А.В. Непочатых // Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития: сб. науч. статей Всерос. науч.-практ. конф. Курская ГСХА имени И.И. Иванова. - Курск, 2023. - С. 130-133. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_53747033_19947793.pdf (дата обращения: 25.11.2024).
6. Лизенко, К.В. Развитие гибкости обучающихся начальных классов на уроках физической культуры с использованием элементов гимнастики / К.В. Лизенко // Студенческая наука и XXI век. - 2020. - Т. 17, № 2-2(20). - С. 221-223.
7. Лобанова, М.А. Влияние дзюдо на осанку юных дзюдоистов / М.А. Лобанова // Вестник науки. - 2021. - Т. 1, № 1 (34). - С. 8-10.
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://journalsport.ru/images/vipuski/4-1/4.pdf> (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. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С. Э. Борич. - Минск: Попурри, 2024. - 224 с. - Текст : непосредственный

12. Новрузов, Ш.Я.О. Методическая разработка «Методика развития гибкости у юных дзюдоистов» к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности / Ш.Я.О. Новрузов. – Текст : электронный // «Дзюдо». – Отрадный, 2018. – URL : методическая-разработка.pdf (дата обращения : 22.10.2024).

13. Осьмак, К. Растяжка, шпагат и гибкость в любом возрасте / К. Осьмак. - М.: Издательские решения, 2019. - 639 с. - Текст : непосредственный

14. Платонов, В.Н. Гибкость спортсмена и методика ее совершенствования / В.Н. Платонов, М.М. Булатов. - М.: СпортВ, 2020. - 364 с. - Текст : непосредственный

15. Погребной, А.И. Современные мировые тенденции в спортивной подготовке дзюдоистов (обзор зарубежной литературы) / А.И. Погребной, И.О. Комлев. – Текст : электронный // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2018. - №3. - URL: <https://journal.kgufkst.ru/arkhiv-zhurnala/> (дата обращения: 01.10.2024).

16. Пужаев, В.В. Использование игрового метода в обучении конфликтному взаимодействию единоборцев / В.В. Пужаев. – Текст : электронный // Психология и педагогика служебной деятельности. - 2023. - № 1. - С. 119–122. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50484968_22142312.pdf (дата обращения : 25.10.2024).

17. 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).

18. 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: 09.09.2024).

19. Фролов, Р.В. Адаптация человека к спортивным физическим нагрузкам / Р.В. Фролов, О.К. Казак. – Текст : электронный // Вестник науки. - 2021. - № 8 (41). - URL: Фролов Р.В., Казак О.К. АДАПТАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА К СПОРТИВНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ (дата обращения: 09.09.2024).

20. 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

21. 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

22. 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: 26.06.2025

Принята к публикации: 14.12.2025

METHODS FOR DEVELOPING FLEXIBILITY IN JUDO ATHLETES DURING THE INITIAL TRAINING PROCESS

© Anton V. Nepochatykh

Anton V. Nepochatykh – Assistant of Department of Physical Education and Sports, I.I. Ivanov
Kursk State Agrarian University
e-mail: nepochatykh93@yandex.ru
Address: 305021, Karl Marx Street, 70, Kursk, Russian Federation

ABSTRACT

Relevance. Effectively organized training in the early stages plays a crucial role in achieving athletic goals. It allows for the full development of the athlete's necessary physical qualities, skills, and abilities for successful athletic performance. Flexibility is an important physical quality in judokas, essential for effective athletic performance and the overall training process. Numerous studies have been devoted to the development of physical qualities in judokas at various stages of training. However, the development of flexibility in young judokas at the initial stage of training has received insufficient attention. According to experts, flexibility development is not given sufficient attention in training practices for various sports, and researchers define methods for improving it as "monotonous" and "ineffective," which highlights the need for a more thorough approach to researching this issue.

The aim of this study was to analyze methods for developing flexibility in judokas during the initial training phase.

Materials and Methods. The study was conducted at the Kursk Regional Sports School of Olympic Reserve. Coaches and athletes participating in the judo section participated in the study during the initial stage of training. The research methods used included document analysis and a survey.

Results. Judo coaches and teachers, as in other sports organizations, implement two preparatory stages in the context of supplementary education for children. The first, initial stage of training lasts two to three years. The educational and training stage lasts four to five years, involving the development of various elements of teaching, training, and the incorporation of game-based methods.

A literature review and discussions with coaches on methods for developing flexibility in young judokas during the initial stage of training revealed that researchers describe various methods aimed at developing flexibility during training (range-of-motion exercises using various weights, on apparatus, etc.; dynamic effort methods; conjugate impact methods, etc.).

Conclusions. The use of flexibility exercises requires consideration of a variety of requirements and recommendations based on training experience and the age characteristics of young judokas. When performing a set of flexibility exercises, a special requirement is for the coach to monitor and analyze the performance of physical exercises designed to develop flexibility, taking into account the age characteristics and individual personality traits of young judokas.

Key words: *training process; judo; initial training; flexibility; physical qualities.*

RELEVANCES

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. - URL: <https://www.j-chr.com/jour/article/view/218> (date of access: 11/25/2024).
2. Balsevich, V.K. Human ontokinesiology / V.K. Balsevich. - Moscow: Theory and practice of physical education, 2000. - 275 p. - Text: direct
3. Bisyarina, V.P. Anatomical and physiological characteristics of childhood / V.P. Bisyarina. - Moscow: Medicine, 2024. - 224 p. - Text : direct
4. Zekrin, F.Kh. Methodology of special training in judo and adaptive judo for athletes under 18: monograph / F.Kh. Zekrin, R.M. Zakirov, Yu.V. Naborshchikova // Series: Adaptive judo of Perm Krai. - Perm, 2011. - 155 p. - Text : direct
5. Ivanichenko, L.A. Physical education as a value and way of life of modern youth / L.A. Ivanichenko, A.V. Nepochatykh // Sports, health and physical education in modern society: development prospects: collection of scientific articles of the All-Russian scientific and practical conf. Kursk State Agricultural Academy named after I.I. Ivanov. - Kursk, 2023. - pp. 130-133. - URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_53747033_19947793.pdf (accessed: 25.11.2024).
6. Lizenko, K.V. Developing flexibility of elementary school students in physical education lessons using gymnastics elements / K.V. Lizenko // Student science and the 21st century. - 2020. - Vol. 17, No. 2-2 (20). - Pp. 221-223. - Text: direct
7. Lobanova, M.A. The influence of judo on the posture of young judokas / M.A. Lobanova // Herald of science. - 2021. - Vol. 1, No. 1 (34). - Pp. 8-10. - Text: direct
8. Lyakh, V.I. Motor abilities of schoolchildren: Fundamentals of the theory and methodology for developing physical qualities / V. I. Lyakh. - M.: Terrasport, 2020. - 192 p. - Text: direct
9. Mutaeva, I. Sh. Physical performance indicators of 10-12-year-old boys involved in judo and not involved in sports / I. Sh. Mutaeva, I. Ye. Konovalov. - Text: electronic // Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. - 2009. - Vol. 4, No. 4. - Pp. 99-105. - URL: <https://journalsport.ru/images/vipuski/4-1/4.pdf> (date accessed: 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. Nelson, A. Anatomy of stretching exercises / A. Nelson, J. Kokkonen; trans. from English by S. E. Borich. - Minsk: Popurri, 2024. - 224 p. - Text: direct
12. Novruzov, Sh.Ya.O. Methodological development "Methodology for developing flexibility in young judokas" to the additional general development program of physical education and sports orientation / Sh. Ya. O. Novruzov. - Text: electronic // "Judo". - Otradny, 2018. - URL: [methodological-development.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54791022_67405984.pdf) (date of access: 10/22/2024).
13. Osmak, K. Stretching, splits and flexibility at any age / K. Osmak. - Moscow: Publishing solutions, 2019. - 639 p. - Text: direct
14. Platonov, V. N. Athlete's flexibility and methods for its improvement / V. N. Platonov, M. M. Bulatov. - Moscow: SportV, 2020. - 364 p. - Text: direct
15. Pogrebnoy, A. I. Modern global trends in the sports training of judokas (a review of foreign literature) / A.I. Pogrebnoy, I.O. Komlev. - Electronic text // Physical education, sport - science

and practice. - 2018. - No. 3. - URL: <https://journal.kgufkst.ru/arkhiv-zhurnala/> (accessed: 01.10.2024).

16. Puzhaev, V.V. Using the game method in teaching conflict interaction of martial artists / V.V. Puzhaev. - Electronic text // Psychology and pedagogy of service activity. - 2023. - No. 1. - pp. 119-122. - URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50484968_22142312.pdf (date accessed: 25.10.2024).

17. Skripleva, E.V. Motivating students to engage in 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 from the national scientific and practical conference. - St. Petersburg, 2021. - Pp. 536-540. - URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47489961_82984597.pdf (date accessed: 25.11.2024).

18. Standard program of sports training in the sport of judo (initial training stage). Methodological manual. Authors and compilers: Denisov K.G., Eregina 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> (date of access: 09.09.2024).

19. Frolov, R.V. Human adaptation to sports physical activity / R.V. Frolov, O.K. Kazak. - Text: electronic // Bulletin of science. - 2021. - No. 8 (41). - URL: [Frolov R.V., Kazak O.K. HUMAN ADAPTATION TO SPORTS PHYSICAL ACTIVITIES](https://www.researchgate.net/publication/264010091_Chronic_Effects_of_Different_Resistance_Training_Exercise_Orders_on_Flexibility_in_Elite_Judo_Athletes) (date of access: 09.09.2024).

20. 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

21. 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

22. 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: 26.06.2025

Accepted: 14.12.2025