

## МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

**О. Ж. Дадабаев**

Доктор педагогических наук., Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта

### АННОТАЦИЯ

В данной статье описываются результаты исследования физической подготовленности дзюдоистов в возрасте 13-14 лет. Предложена методика комплексов упражнений для развития скоростно-силовой, скоростной, и развития общей и специальной выносливости дзюдоистов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, юные дзюдоисты, физическая подготовленность, годичный цикл, скоростно-силовая подготовка, учебно-тренировочный процесс.

### METHODOLOGY FOR IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG JUDOKAS

### ABSTRACT

This article describes the results of a study of the physical preparation of judo athletes aged 13-14 years. A method from a set of exercises for the development of speed-strength, speed, and the development of special endurance of judoists is proposed.

**Keywords:** physical training, young judo wrestlers, physical fitness, one-year cycle, speed and strength training, studying and training process.

### ВВЕДЕНИЕ

В связи с постоянным увеличением нагрузки в дзюдо для достижения высокого спортивного результата, в настоящее время всё большее значение приобретает физическая подготовленность. В связи изменением в правилах соревнований по борьбе дзюдо, введенных в последние годы Международной федерацией дзюдо, обусловили требование существенного повышения зрелищности соревновательных поединков за счет увеличения активности и результативности технико-тактических действий дзюдоистов - это

обстоятельство потребовало необходимой коррекции всей системы подготовки дзюдоистов, включая тренировочный процесс и особое внимание физической подготовленности.

**Цель исследования:** определить эффективность методики повышения общей физической подготовки юных дзюдоистов.

## МЕТОДОЛОГИЯ

В этой связи представляется актуальным и необходимым разработать план физической подготовки дзюдоистов учебно-тренировочной группы начальной спортивной специализации. Проблема совершенствования физической подготовки дзюдоистов на данном этапе связана с поиском наиболее рациональных путей и эффективных средств, направленных на совершенствование физические качества дзюдоистов[1, 3,4,8].

Физическая подготовка – один из важнейших факторов дальнейшего прогресса в обучении техники и тактики. Особенности детей 13-14 лет позволяют направленно воздействовать на развитие таких качеств как быстрота, ловкость, гибкость, сила и координация. Занятия дзюдо оказывают положительное влияние данные физического развития организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся.[2,5,9,10,13].

В эксперименте участвовали юноши 13-14 лет учебно-тренировочных групп первого и второго года обучения. Проведен педагогический эксперимент, для развития физической подготовленности у дзюдоистов 13-14 лет учебно-тренировочных групп первого и второго обучения, общий количество 12 человек. Из них 8 спортсмены имели первую юношеский разряд, один спортсмен имел второй юношеский разряд, три спортсмен без разряда. Эксперимент проводился в специализированной детско-юношеской спортивной школе в городе Ташкента. В эксперименте участвовали количество 12 спортсменов в возрасте 13-14 лет. Тренировочные занятия проводилась с использованием упражнений, разработанной нами методикой. [7].

Экспериментальная часть использованной нами методика состояла из комплекса упражнений для развития скоростно-силовой, скоростной, развития специальной выносливости дзюдоистов и включала в себя следующие упражнения: челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, сгибание, разгибание туловища, подтягивание на перекладине. Используемые контрольные упражнения являются достаточно

информативными и надежными. Полученные результаты анализировано методом вариационной статистики. [15,16].

В группе до эксперимента наблюдалось большей разброс по всем показателям общей физической подготовленности юных спортсменов. В настоящее время совершенствования и развития физической подготовленности спортсменов различного уровня физическая подготовка занимает одним из наиболее важных факторов в многолетние подготовки спортсменов. Поэтому нами необходимо было улучшить физическую подготовленность юных дзюдоистов, для чего были организованы научно-исследовательский эксперимент. В учебно-тренировочный процесс были внедрены в недели два раза дополнительные упражнения по развитие физической подготовленности спортсменов, а также было использовано экспериментальная методика для повышение физической подготовленности юных дзюдоистов 13-14 лет в годичном цикле. Тренировочные занятия в основном были направлены на повышение общей физической подготовленности юных дзюдоистов.[6,7,14].

## РЕЗУЛЬТАТЫ

В настоящее время, по мнению многочисленных специалистов в области физической культуры и спорта, физическая подготовка выходит на первый план в подготовленности дзюдоистов. Для контроля тренировочных нагрузок учитывалось пять основных компонентов: продолжительность, интенсивность, время интервалов отдыха и характер пауз отдыха между упражнениями, а также число их повторений. С целью повышение всех физических качеств и разносторонней подготовленности юных дзюдоистов применялись различные упражнения. Для развития скоростно-силовой подготовленности применялись подтягивание на перекладине за 20 секунд, для развития брюшного пресса применили сгибание, разгибание туловища, лежа на спине за 20 секунд, для развития скорости применялись бег 30м, прыжки в высоту с места, прыжки через натянутую резинку, прыжки со скакалкой. Для повышения выносливости использовались чередование ходьбы и бега на дистанции 400м, кросс 800м без учета времени, бег 60м на результат. Для развития координационных способности применялись эстафеты, спортивные и подвижные игры.[17].

Для гармоничного развития мышечных групп проведены учебно-тренировочные занятия с применением кругового методы тренировки. Учитывая возраст спортсменов, нами выбран комплекс упражнений, состоящий

из 5-6 станций (упражнений). Количество кругов составлял 2-3; время выполнения упражнений на станции 10-15 секунд; интервал отдыха между станциями 8-10 секунд; отдых между кругами до полного восстановления испытуемых. Комплекс тренировки проводилась по следующим станциям: 1. Прыжки со скакалкой. 2. Выпрыгивание из приседа. 3. Прыжки в высоту с места. 4. Разведение рук с гантелями (2,5кг). 5. Вращение туловища с набивным мячом. 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд. [11,12].

## ОБСУЖДЕНИЕ

По окончании эксперимента было проведено тестирования по пяти показателем. Надо отметить, что после окончания педагогического эксперимента улучшились данные по всем параметрам, в тесте челночным беге на 3x10 см показатели повысились на 12%, прыжке в длину с места на 12%, сгибание разгибание в упоре лежа повысились на 21%, в тесте поднимании туловища из положение, лежа на спине 22% и подтягивании на перекладине 27%.(табл. 1-2).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности юных дзюдоистов 13-14 лет (n - 12) до эксперимента

№	Ф. И.О.	Челночный бег 3x10 (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	туловище из положение лежа на спине	подтягивание на перекладине (кол-во раз)
1	Абд-в. О.	7,2	175	66	48	7
2	Бадр-в. А.	7,5	163	34	40	3
3	Мур-в. С.	8,5	168	48	50	7
4	Хикм-в. Н.	8,7	172	37	22	3
5	Жум-в. Б.	7,9	160	40	40	3
6	Махм-в. Ш.	8,4	158	38	40	4
7	Мал-в. Ш.	7,5	172	51	52	6
8	Эрк-в. С.	8,3	160	18	14	2
9	Мух-в. Т.	7,7	163	35	51	6
10	Қод-в. Д.	7,3	240	47	53	8
11	Ман-в. Х.	7,4	240	36	55	9
12	Мах-в. Ч.	7,5	210	50	50	10
	<b>x</b>	<b>7,83</b>	<b>181,75</b>	<b>41,67</b>	<b>42,92</b>	<b>5,67</b>
	<b>δ</b>	<b>0,45</b>	<b>24,13</b>	<b>8,94</b>	<b>9,76</b>	<b>2,22</b>
	<b>V%</b>	<b>5,70</b>	<b>13,27</b>	<b>21,47</b>	<b>22,75</b>	<b>39,22</b>

Таблица 2

## Показатели физической подготовленности юных дзюдоистов 13-14 лет (n - 12) после эксперимента

№	Ф. И.О.	Челночны й бег 3x10 (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Разгибани е рук в упоре лёжа	туловище из положение лежа на спине	Подтягива ние на переклади не (кол-во раз)
1	Абд-в. О.	6,5	195	74	55	9
2	Бадр-в. А.	6,2	196	43	52	4
3	Мур-в. С.	7,1	179	55	64	9
4	Хикм-в. Н.	6,6	185	45	35	5
5	Жум-в. Б.	6,4	172	51	54	4
6	Махм-в. Ш.	7,2	169	46	50	6
7	Мал-в. Ш.	5,8	194	59	67	8
8	Эрк-в. С.	7,0	180	25	25	3
9	Мух-в. Т.	6,3	174	46	60	8
10	Қод-в. Д.	6,8	250	55	58	10
11	Ман-в. Х.	7,1	245	48	63	10
12	Мах-в. Ч.	7,2	230	58	62	12
	<b>x</b>	<b>6,68</b>	<b>197,42</b>	<b>50,42</b>	<b>53,75</b>	<b>7,33</b>
	<b>δ</b>	<b>0,38</b>	<b>26,87</b>	<b>8,25</b>	<b>8,83</b>	<b>2,87</b>
	<b>V%</b>	<b>5,74</b>	<b>13,61</b>	<b>16,36</b>	<b>16,43</b>	<b>39,1</b>

**ВЫВОД**

В соответствии с позитивными результатами педагогического эксперимента, рекомендуется тренерам начальной подготовки юношей по дзюдо, проводить учебно-тренировочные сборы. Нужно отметить, что уровень физической подготовленности у спортсменов существенно улучшился в среднем 18%.

По окончании педагогического эксперимента спортсмены из экспериментальной группе достигли значительные результаты. Из них 1-призёр в первенстве города Ташкента среди юношей, 1-третьей место, 2-чемпиона в первенстве города Ташкента. Приобретенные в результате физической подготовки и позволяет достигнут определенные результаты в освоении технико-тактического мастерства.

**REFERENCES**

1. Агеев, П.Н. Влияние скоростно-силовой подготовленности на технико-тактическую подготовленность дзюдоистов на этапе специализированной базовой подготовки /П.Н. Агеев, Д.П. Запольский //Актуальные научные исследования в современном мире. - 2018. - №3-1 (35). - С. 118-122.

2. Аксенов, М.О., Андрищенко Л.Б. Развитие силовых способностей спортсменов: роль гена «Миостатин». ТиПФК №4. - 2018. - С.71-73.
3. Артамонов, С.В. Построение годового цикла тренировки дзюдоистов учащихся учебно-тренировочных групп спортивных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук /С.В. Артамонов. - М., 2012 - 23 с.
4. Джахонгиров Бурхон Бурунович. Состояние науки в Узбекистане, направления развития (1980-2010 гг.). Монография, Издательство Qaqpus Media, Ташкент. 2020.-с.58
5. Байсаров, Б.М.Совершенствование соревновательной надежности дзюдоистов юниоров средствами физической подготовки /Б.М. Байсаров, М.И. Исаева //Известия Чеченского государственного педагогического института. - 2017. - Т. 13, №1 (17). - С. 88-93.
6. Бальсевич, В.К. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15-18 летнего возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук /В.К. Бальсевич. - Москва. - 2007. - 26 с.
7. Бойко, В.Ф., Данко, Г.В. Физическая подготовка борцов /учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев, Олимпийская литература. - 2004. – 213 с
8. Джахонгиров Бурхон Бурунович. Научно-технические связи Академии наук Узбекистана с зарубежными странами. Новости КарГУ Научно-теоретический, методический журнал.Специальный номер (Общественные науки) .Он.2020. - с.254-258
9. Волков, А.В. Величина и направленность тренировочных нагрузок - основные факторы управления динамикой работоспособности дзюдоистов /А.В. Волков, И.А. Панченко, А.П. Бабченко //Теория и практика физической культуры. – 2017. - №7. - С. 66-68.
10. Джахонгиров Бурхон Бурунович. Научно-технические связи Узбекистана с Японией. Academic Research in Educational Sciences, 2021. 2 (Special Issue 1),- с.312-318.
11. Гасанов, Р.Г. Повышение технико-тактической подготовки юных дзюдоистов с учетом динамических ситуаций соревновательной деятельности / Р.Г. Гасанов, Ч.Т. Иванков, А.В. Сафощин //Наука и школа. - 2015. - №1. - С. 135-141.
12. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. - Т.: Лидер Пресс, 2011. - 264 с.

13. Дзюдо: базовая технико-такт. подгот. для начинающих: учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. Образования / Под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Ю.А. Шулики, д-ра пед. наук, проф. Я.К. Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 237 с.
14. Джахонгиров Бурхон Бурунович. Научно-технические связи Узбекистана со странами Европы. Взгляд в прошлое. 2021. 2 выпуска, 4 тома. –с.16-21.
15. Кошбахтиев, И.А., Дадабаев, О.Ж. Усовершенствования учебных программ по видам единоборств для детско-юношеских спортивных школ. Материалы международной научно-практической конференции. Бухара. - 2020. - 24-28с.
16. Кошбахтиев, И.А., Дадабаев, О.Ж. Некоторые аспекты учебно-тренировочного процесса в спортивных единоборствах на начальных этапах подготовки в спортивных школах Материалы международной конференции НОК.-231-232 с.
17. Коблев, Я.К. Учебно-методический комплекс для института физической культуры и дзюдо АГУ по технологии спортивной подготовки (дзюдо) / Я.К. Коблев, С.Б. Элипханов. - Майкоп: Изд-во ИП Магарин О.Г., 2010. - 114 с.