



МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНИОРОВ-ДЗЮДОИСТОВ на ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Магистрант Ташкентского международного
университета финансового управления и технологий

А.И.Арзикулов

Annotatsiya. Ushbu maqolada 15-17 yoshli dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, yosh dzyudochi-yuniorlar, sport mahoratini oshirish bosqichi, o'quv-mashg'ulot jarayoni.

Аннотация. В данной статье описываются результаты исследования физической подготовленности спортсменов дзюдо в возрасте 15-17 лет.

Ключевые слова: физическая подготовка, юные дзюдоисты-юниоры, этап спортивного совершенствования, учебно-тренировочный процесс.

Annotation. This article describes the results of a study of the physical preparation of judo athletes aged 15-17 years.

Keywords: physical training, young junior judokas, sports improvement stage, training process.

Актуальность. В связи с постоянным увеличением нагрузки в дзюдо для достижения высокого спортивного результата, в настоящее время всё большее значение приобретает физической подготовленности борцов. 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 тактических действий дзюдоистов — это обстоятельство потребовало необходимой коррекции всей системы подготовки дзюдоистов, включая тренировочный процесс и особое внимание физической подготовленности.

В этой связи представляется актуальным и необходимым разработать план физической подготовки дзюдоистов учебно-тренировочный групп 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.



Физическая подготовка – один из важнейших факторов дальнейшего прогресса в обучении техники и тактики. Особенности детей 15-16 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

Цель исследования определить эффективность методики повышения общей физической подготовки дзюдоистов-юниоров 15-17 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В эксперименте участвовали юноши 15-17, занимающихся на этапе спортивного совершенствования. Проведен педагогический эксперимент, для развитие физической подготовленности у дзюдоистов 15-17 лет, общий количество 12 человек. Эксперимент проводился 2025-2026 гг. на базе федерации дзюдо Узбекистана. В эксперименте участвовали всего 12 дзюдоисты в возрасте 15-17 лет. Тренировочные занятия проводилась с использованием разработанных упражнений разработанной нами.

Методология.

Экспериментальная методика состоялось из комплекса упражнений для развития скоростной, скоростно-силовой, специальной выносливости и включала в себя следующие упражнения: челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, сгибание, разгибание туловище, подтягивание на перекладине. Используемые контрольные упражнения являются достаточно информативными и надежными. Полученные результаты анализировали методами вариационной статистики.

В настоящее время совершенствования и развития физической подготовленности спортсменов различного уровня, физическая подготовка занимает одним из наиболее важных факторов в многолетние подготовки. Поэтому нами необходимо было улучшить их физическую подготовленность, для чего были организованы научно-исследовательский эксперимент. В учебно-тренировочный процесс дзюдоистов были внедрены в недели один раз дополнительные упражнения по развитие физической подготовленности спортсменов, а также были использованы экспериментальная методика для повышение физической подготовленности дзюдоистов в годичном цикле. Тренировочные занятия в основном были направлены на повышение общей физической подготовленности юных дзюдоистов.



В настоящее время по мнению многих специалистов физическая тренированность выходит на первый план в подготовленности дзюдоистов. Для контроля тренировочных нагрузок нами учитывалось пять основных компонентов: продолжительность, интенсивность, время интервалов отдыха и характер пауз отдыха между упражнениями, число их повторений. С целью повышение всех физических качеств и разносторонней подготовленности дзюдоистов применялись различные упражнения. Для развития скоростно-силовой подготовленности применялись подтягивание на перекладине на скорость 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 1000 м без учета времени, бег 60 м на результат. Для развития координационных способности применялись эстафеты, спортивные и подвижные игры [1,3].

Для гармоничного развития мышечных групп проведены учебно-тренировочные занятия с применением кругового методы тренировки. Учитывая возраст спортсменов, нами выбран комплекс упражнений, состоящий из 4-6 станций (упражнений). Количество кругов составлял 2-3; время выполнения упражнений на станции 10-15 секунд; интервал отдыха между станциями 6-8 секунд; отдых между кругами до полного восстановления испытуемых (по показателям ЧСС). 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 в быстром темпе за 20 секунд [2,4].

Результаты эксперимента и их обсуждения. По окончании эксперимента было проведено тестирования по пяти показателем. Надо отметить, что после окончание педагогического эксперимента у испытуемых улучшились данные по всем параметрам, в тесте челночным беге на 3x10 см показатели повысилась на 14%, прыжке в длину с место на 10%, сгибание разгибание в упоре лежа повысилась на 17%, в тесте поднимании туловища из положения лежа на спине 22% и подтягивании на перекладине 25%. (табл. 1-2).



Таблица 1

Показатели общей физической подготовленности юных дзюдоистов 15-17 лет до эксперимента (n — 12)

№	Ф. И.О.	Челночный бег 3x10 (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во раз)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
1.	Б.Я.	7,2	175	66	48	7
2.	И.Т.	7,5	163	34	40	3
3.	П.Н	8,5	168	48	50	7
4.	У.Р.	8,7	172	37	22	3
5.	У.Д	7,9	160	40	40	3
6.	В.Ж.	8,4	158	38	40	4
7.	А.А.	7,5	172	51	52	6
8.	Н.Д.	8,3	160	18	14	2
9.	А.Х.	7,7	163	35	51	6
10.	К.У.	7,3	240	47	53	8
11.	У.Ф.	7,4	240	36	55	9
12.	Я.Г.	7,5	210	50	50	10
	x	7,84	181,77	41,68	42,94	5,69
	δ	0,47	24,15	8,98	9,78	2,24
	V%	5,72	13,28	21,49	22,78	39,24

Таблица 2

Показатели общей физической подготовленности юных дзюдоистов 15-17 лет после эксперимента (n — 12)

№	Ф. И.О.	Челночный бег 3x10 (сек)	Прыжок в длину с места см)	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во раз)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
1	Б.Я.	6,5	195	74	55	9
2	И.Т.	6,2	196	43	52	4
3	П.Н	7,1	179	55	64	9
4	У.Р.	6,6	185	45	35	5



5	У.Д	6,4	172	51	54	4
6	В.Ж.	7,2	169	46	50	6
7	А.А.	5,8	194	59	67	8
8	Н.Д.	7,0	180	25	25	3
9	А.Х.	6,3	174	46	60	8
10	К.У.	6,8	250	55	58	10
11	У.Ф.	7,1	245	48	63	10
12	Я.Г.	7,2	230	58	62	12
	x	6,66	197,44	50,45	53,78	7,35
	δ	0,36	26,89	8,27	8,85	2,89
	V%	5,72	13,63	16,38	16,44	39,26

Выводы. В соответствии с позитивными результатами педагогического эксперимента, рекомендуется тренерам начальной подготовки юношей по дзюдо, чаще проводить нормативные тесты. Нужно отметить, что после проведения эксперимента уровень физической подготовленности у спортсменов существенно улучшился в среднем 16%.

По окончании педагогического эксперимента спортсмены из экспериментальных групп достигли значительные результаты. Приобретенное в результате физической подготовки и позволяющие достигнуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства влияет на спортивный результат.

Использованной литературы

1. Дадабаев О.Ж. Концепция многолетней подготовки дзюдоистов: автореферат док-ра пед наук. — 2021 – Чирчик. – 75 с.
2. Вершинин, М.А. [Физическая подготовка высококвалифицированных дзюдоистов на основе дифференцированного подхода](#) /М.А. Вершинин, А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков // [Физическое воспитание и спортивная тренировка](#). — 2014. — №3 (9). — С. 5-10.
3. 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.
4. Ереги́на С.В., Тарасенко К.Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // *Детский тренер*, 2007, №2. — С. 34-38.