

# ВАРИАТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Султанов А.И.<sup>1</sup>, Исламбоев С.А.<sup>2</sup> Email: Sultanov688@scientifictext.ru

<sup>1</sup>Султанов Алишер Исламбоевич – преподаватель,  
кафедра физической культуры;

<sup>2</sup>Исламбоев Сардор Алишер угли – студент,  
направление: физическая культура,  
Чирчикский государственный педагогический институт,  
г. Чирчик, Республика Узбекистан

**Аннотация:** в статье экспериментально обоснован вариативный компонент физической подготовки дзюдоистов на этапе углубленной специализации. Особенности корреляционной структуры между отдельными элементами двигательных способностей у дзюдоистов до и после эксперимента свидетельствуют об уровне стабилизации физической подготовленности в контрольной группе и о вариативности компонентов в экспериментальной группе, что обуславливает готовность к решению поставленных технико-тактических задач в различных условиях. Очевидно, что тренеры должны применять в учебно-тренировочном процессе вариативные и сопряженные комплексы общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений в зависимости от их направленности и интенсивности физиологического воздействия на организм дзюдоистов.

**Ключевые слова:** дзюдо, дзюдоисты, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, структура физической подготовленности, система подготовки.

## VARIABILITY OF PHYSICAL TRAINING OF JUDOISTS AT THE STAGE OF ADVANCED SPECIALIZATION

Sultanov A.I.<sup>1</sup>, Islamboyev S.A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sultanov Alisher Islamboyevich - Teacher,  
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE;

<sup>2</sup>Islamboyev Sardor Alisher ugli - Student,  
DIRECTION: PHYSICAL EDUCATION,  
CHIRCHIK STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE,  
CHIRCHIK, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

**Abstract:** the article experimentally substantiates the variable component of physical training of judoists at the stage of advanced specialization. Features of the correlation structure between individual elements of motor abilities in judoists before and after the experiment indicate the level of stabilization of physical fitness in the control group and the variability of components in the experimental group, which determines the readiness to solve the set technical and tactical tasks in different conditions. It is obvious that coaches should use in the training process variable and associated complexes of General training, special training and competitive exercises, depending on their orientation and intensity of physiological impact on the body of judoists.

**Keywords:** judo, judoists, General physical training, special physical training, structure of physical fitness, training system.

УДК 796.853.23

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки дзюдоистов, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы, широкого привлечения к занятиям дзюдо и отбора одаренных спортсменов [1, с. 28].

Система подготовки спортсмена является сложным многофакторным явлением, включающим цель, задачи, средства и методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение спортсменом высших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки дзюдоистов к соревнованиям, что позволяет рассматривать ее как своего рода технологию. Данная технология – это запрограммированный процесс взаимодействия тренера и спортсмена, гарантирующий достижение поставленной цели.

Под педагогической технологией в контексте нашего исследования мы понимаем однозначно определенную и непротиворечивую систему средств, методов и организации педагогического воздействия на организм дзюдоистов с целью повышения уровня физической подготовленности.

Именно высокий уровень функциональных возможностей организма и физической подготовленности дзюдоистов во многом определяет их способность эффективно и с высокой степенью надежности использовать технико-тактические действия в ходе соревновательной деятельности [2, с. 384].

Эффективное повышение мастерства дзюдоистов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки, однако нарушение определенного соотношения может замедлить процесс спортивного совершенствования.

Согласно традиционному подходу, в подготовке дзюдоистов сначала применяются общие средства для создания базы, на основе которой специальные упражнения должны формировать условия для реализации потенциала спортсменов в соревновательной деятельности [3, с. 143-147]. Однако реальная сторона подготовки показывает, что необходимо на каждом этапе применять оптимальные соотношения общей и специальной подготовки, что требует вариативного подхода в применении различных упражнений, которые могут быть как общие, так и специальной направленности.

Поэтому вариативное использование средств общей и специальной физической подготовки на этапе углубленной специализации является одним из современных принципов тренировочного процесса дзюдоистов.

Выбор проблемы исследования, таким образом, обусловлен реальными научно-практическими противоречиями:

- между имеющейся системой спортивной подготовки дзюдоистов разной квалификации, с одной стороны, и несоответствием ее организационно-педагогических возможностей новым требованиям к функциональной и физической готовности в условиях соревновательной деятельности, с другой;

- между имеющейся системой знаний в области соотношения средств и методов общей и специальной физической подготовки квалифицированных дзюдоистов и их не достаточным соответствием потребностям достижения должного уровня развития физических возможностей дзюдоистов для успешной соревновательной деятельности.

В этой связи представляется актуальным разработать вариативный компонент физической подготовки дзюдоистов на этапе углубленной специализации, позволяющей проектировать содержание физической подготовки, структурировать его для более доступной и качественной реализации учебно-тренировочных задач.

Для определения уровня физической подготовленности дзюдоистов и её динамики под влиянием тренировочной программы применялись контрольные испытания, соответствующие требованиям спортивной метрологии (надежность и валидность) и широко распространенные в практике спортивной борьбы.

Физическая подготовленность отражает степень умения рационально реализовывать двигательный потенциал в процессе решения технико-тактических задач в разнообразных условиях соревновательной деятельности. Структура физической подготовленности представляет собой систему и характеризуется совокупностью компонентов (быстрота, сила, выносливость, гибкость и координация). Степень мобилизации компонентов определяет уровень мастерства дзюдоистов, который и обеспечивает эффективную и надежную физическую готовность спортсменов к соревновательной деятельности.

Применение вариативного компонента в общей и специальной физической подготовке дзюдоистов на этапе углубленной специализации в подготовительном периоде позволит изменить структуру физической подготовленности и повысить эффективность спортивной подготовки дзюдоистов, что экспериментально подтвердилось как сравнительным, так и корреляционным анализом. Выявленные особенности корреляционной структуры между отдельными элементами двигательных способностей у дзюдоистов до и после эксперимента дают основания говорить об уровне стабилизации физической подготовленности в контрольной группе и о вариативности компонентов в экспериментальной группе, что обуславливает готовность к решению поставленных технико-тактических задач в различных условиях.

Учет дифференцированной структуры физической подготовленности требует включения в программу дзюдо средств вариативного характера, целенаправленно совершенствующих как общие (взаимосвязанные), так и специфические физические качества дзюдоистов. Только в этом случае включение в учебно-тренировочный процесс специализированного вариативного и сопряженного модуля физической направленности даст возможность значительно повысить уровень специальной физической и спортивно-технической подготовленности дзюдоистов. Это подтверждается более высокой результативностью тестовых заданий участников экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Практическая значимость выполненного исследования заключается в том, что тренеры по дзюдо должны применять в учебно-тренировочном процессе вариативные и сопряженные комплексы общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений в зависимости от их направленности и интенсивности физиологического воздействия на организм дзюдоистов.

*Список литературы / References*

1. *Багдасаров А.Ю.* Оптимизация методики развития специальной подготовленности дзюдоистов / А.Ю. Багдасаров // Теория и практика физической культуры, 2010. № 6. С. 28.
2. *Садовский Е.* Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Е. Садовский. Белая Подляска, 2003. – 384 с.
3. *Яковлев А.С.* Организация учебно-тренировочной деятельности юных дзюдоистов / А.С. Яковлев, А.Д. Викулов // Ярославский педагогический вестник, 2012. Т. 2. № 2. С. 143-147.