ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЗЮДО

О. Ж. Дадабаев
к.п.н., Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

В статье проанализированы тренировочные программы различных групп подготовленности, индивидуальные планы высококвалифицированных спортсменов, сделано заключение по коррекции тренировочных программ и рекомендации по организации, планированию процесса физической подготовки дзюдоистов.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировочные группы, годичный цикл.

PLANNING OF THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN THE YEAR CYCLE OF TRAINING PROCESS IN JUDO

O. J. Dadabayev
Candidate of Pedagogical Sciences
Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

Authors have analyzed training programs of various groups of readiness, individual plans of highly skilled athletes, results of questionnaire of trainers, the conclusion on correction of training programs and the recommendation about the organization and planning of process of physical training in judo was made.

Keywords: general physical training, special physical training, training groups, year cycle.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая время рост популярности дзюдо привел к значительному увеличению количества стран, принимающих участие в крупнейших международных турнирах: на чемпионатах мира, Азии; в турнирах Гран-При и

Большого шлема, а также на Олимпийских играх. Возросшая конкуренция требует от специалистов и тренеров найти рациональные пути и новых подходов к организации и планированию учебно-тренировочного процесса, особенно по вопросам общей и специальной физической подготовке спортсменов.

Данная проблема стала актуальной в связи с регулярными изменениями, вносимыми в правилах соревнований последние годы по дзюдо. Были введены ограничения на применение эффективных приемов, ранее входивших в арсенал ведущих дзюдоистов. К таким техническим действиям следует отнести: броски с захватом рук, броски с захватом туловища, броски с захватом пояса и др.

МЕТОДОЛОГИЯ

Планирование спортивной деятельности предопределяет совершенствование системы тренировки, включающей общефизическую, техническую, технико-тактическую, соревновательную, психологическую и теоретическую подготовку. Эффективная многолетняя подготовка дзюдоистов обусловлена оптимальным содержанием каждого из этапов многолетнего спортивного совершенствования.

В достижении преимущества над соперником все большую значимость приобретает физическая подготовка и поэтому возникла необходимость проанализировать существующие подходы к планированию общей и специальной физической подготовки в годичном тренировочном цикле [1, 2].

Автор Еганов А.В. считает, что физическая подготовленность выступает как компонент спортивного мастерства дзюдоиста, который часто определяет результат выступления на соревнованиях. От уровня развития физических качеств зависит своевременность, быстрота выполнения атакующих и защитных действий, их эффективность и формируется адекватный уровню развития физических качеств и стиль деятельности дзюдоиста [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ

Физическая подготовка состоит из общей физической и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка обеспечивает разностороннее развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Специальная физическая подготовка основывалась на ОФП, направлена на развитие специфических качеств, которые обеспечивают достижение высокого спортивного мастерства в дзюдо.

Достижение высоких результатов в современном спорте в значительной степени обусловливается физической подготовленностью занимающихся, причем основополагающую роль в этом играет своевременная специализация в той или иной области движений.

Физическая подготовленность занимающихся дзюдо зависит от морфологических и психофизиологических свойств организма, а результативная деятельность на татами, обеспечивается гармоничной системой развития физических качеств. [4,5].

Для объективной оценки состояния вопроса, по планированию общей и специальной физической подготовки, нами проведен анализ тренировочных программ по дзюдо (табл 1).

Таблица-1

Распределение часов учебных программ по борьбе дзюдо

	Тренировочные группы							
	ГНП до 1 года	ГНП свыше 1 года	УТГ до 2х лет	УТГ свыше 2х лет	СС 1 го года	СС 2-3го года	ВСМ	ВСМ
ОФП	81 26%	108 26%	100 16%	102 11%	100 8%	116 8%		
СФП	31 10%	75 18%	49 8%	102 11%	187 15%	87 6%		
Всего часов	312	416	624	936	1248	1456		

Примечание: *ГНП-начальной подготовки, УТГ-учебно-тренировочная группа, СС-спортивного совершенствования, ВСМ-высшего спортивного мастерства.*

Рост спортивного мастерства дзюдоистов предполагает увеличение времени на техническую и тактическую подготовку и соответственно уменьшение времени на ОФП и СФП. Однако, следует отметить не совсем логичное распределение времени на ОФП и СФП. В группах начальной подготовки ОФП отводится 103 и 130 часов, а СФП 63 и 115 часов, хотя на первых годах тренировки, больше внимания должно уделяться на ОФП.

В группах УТГ на ОФП отведено 176 и 187 часов, а СФП 202 и 284 часов, что также вызывает сомнения. В группах УТГ до 2х лет, спортсмены считаются не достигшие совершенства в ОФП, а количество времени на СФП на 82 часов отведено больше. В УТГ свыше 2х лет на ОФП выделяется 215 часов, а на СФП 417 часов. Спортивная подготовка в УТГ свыше 2х лет более высокая и времени на СФП рекомендуется выделять больше чем на ОФП.

ОБСУЖДЕНИЕ

В программах, утвержденных для отделения дзюдоистов уделяется гораздо меньше времени на ОФП и СФП. Дзюдо считается скоростно-силовым и подвижным видом спорта, но на наш взгляд, времени на ОФП и СФП выделено недостаточно. Подобное распределение времени для ОФП и СФП у дзюдоистов может привести к существенному отставанию в развитии физических качеств, физической развития и функциональной подготовке.

Ряд авторы отмечают, что существуют разногласия по некоторым подходам к планированию тренировочного процесса по физической подготовке по значимости каждого физического качества и подборе средств и методов для их развития. Нами проведены обобщения по планированию физической подготовки с высококвалифицированными дзюдоистами. Были проанализированы индивидуальные планы учебно-тренировочных сборов национальной команды Узбекистана по дзюдо, проведен педагогический анализ результатов тестирования по общей и специальной физической подготовки дзюдоистов высокого класса. [6].

Обобщение учебных и научно-методических публикаций, анализ годичных планов тренировки спортсменов различного возраста и подготовленности, исследования планов учебно-тренировочных сборов национальных сборных команд в годичном цикле подготовки, изучение мнения тренеров и специалистов об организации и планировании занятий по физической подготовке позволило нам прийти к следующем выводам.

ВЫВОД

При планировании тренировочных нагрузок по общей и специальной физической подготовке в годичном цикле дзюдоистов требуется внесение корректив по распределению времени на ОФП и СФП. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах до 2-х лет следует увеличить количество часов на ОФП и уменьшить на СФП, так как в этом возрасте

закладываются базовые основы, общей физической подготовки для дальнейшего формирования специальной физической подготовленности дзюдоиста.

Планирование нагрузки по общей и специальной физической подготовке для высококвалифицированных дзюдоистов следует проводить, опираясь на календарь спортивных соревнований, прежде всего, учитывая за основу время главного старта сезона. Подбор средств и методов для проведения тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке в дзюдо, следует осуществлять с учетом возраста и подготовленности спортсменов.

REFERENCES

1. Шукурова, С. С., & Алимова, Д. А. (2020). Развитие тренировочных нагрузок высококвалифицированных боксеров в горных регионах. *Молодой ученый*, (4), 454-456.
2. Шукурова, С. С., Маматова, З. А., & Юсупова, У. Р. (2020). Исследование количественного содержания аминокислотного спектра мембран эритроцитов и роль генетических и средовых факторов в ее формировании. *Интернаука*, (19-1), 21-22.
3. Ольховская, И. В., Шукурова, С. С., & Очилов, К. Т. (2020). Криптовалюта-новый шаг в мировой экономике. *Проблемы современной науки и образования*, (2 (147)).
4. Habibullayevna, B. G., Sobitjanovna, A. S., Makhmusovna, M., & Yusubjanovna, Z. (2020). Optimization Of Molecular-Genetic Methods For The Determination Of Resistance Markers Using Genotyping Of Actn3 And Ace Genes. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, *7*(10), 67-74.
5. Алиев, И. Б. (2020). Курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичларидаги толиқиш белгиларини турли ҳажмдаги таъсирига қараб юкламаларни тақсимлаш. *Фан-спортга*, (2), 42-45.
6. Умаралиева, Ф. Т., & Рахматова, Д. Н. (2019). Теннисга дастлабки ўргатиш босқичида тана мувозанатини сақлаш функциясини ўрни. *Фан-спортга*, 13-15.
7. Худойбердиева, Н. А. (2018). Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришда спортчининг фаолиятга қизиқишини шакллантиришнинг психопедагогик хусусиятлари. *Фан-спортга*, 27-31.
8. Abduraxmonova, J. N., & Xolisov, B. A. (2020). Turkiston iqtisodiy kengashining o'lka ijtimoiy-iqtisodiy hayotiga ta'siri. *Ўтмишга назар*, (2), 63-73.

9. Xolisov, B. A. (2020). Sovet hokimiyatini o'rnatilishi va boshqaruv siyosati. *Oriental art and culture*, 115-118.
10. Дадабаев, О. Ж. (2020). Юқори малакалари дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш хусусиятлари. *Фан-спортга*, 20-23.
11. Холбоев, Т. К. (2020). Обзор средств и технологий в процессе тренировки по легкой атлетике. *Наука, образование и культура,* (4 (48)).
12. Адилбеков, Т. Т., Маматова, З. А., Файзулаева, З. Р., Шукурова, С. С., & Тухтаева, Ф. Ш. (2020). Влияние физической нагрузки на систему" двигательное окончание-мышечное волокно". *Молодой ученый*, (9), 75-77.
13. Samarova, S. R. (2018). Forming Creative Vision of Person as Universal Method Enhancing Creativity. *Eastern European Scientific Journal*, (6).
14. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый,* (21), 974-976.
15. Xoshimova, D. (2019). Features of Grow of Sensate–Expressive Speech in English Language at the Students via Conceiving by Listening. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
16. Xoshimova, D. R. (2020). Using effective methods in preschool and primary school educational system. *Science and Education*, *1*(5), 170-173.
17. Кдырова, М. А., & Абатова, Г. Н. (2021). Прессо-депрессорная разминка как эффективное средство настройки психофункциональной готовности спортсменов к соревнованиям. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
18. Bakitovich, A. E. (2020). Improvement of technologies of ecological education of pupils. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *9*(6), 165-171.
19. Bakitovich, A. E. (2020). Practical forms and methods of" Improving environmental education technologies through protection of natural areas for students". *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, *10*(6), 173-177.
20. Айдаров, Е. Б. (2019). Ўқувчи-ёшларга маънавий-аҳлоқий тарбия бериш орқали экологик маданиятни шакиллантириш. *Замонавий таълим илмий-амалий оммабоп журнал*, *8*(81), 60-66.
21. Айдаров, Е. Б. (2019). Ўқувчига атроф-муҳитни муҳофаза қилиш орқали экологик тарбия бериш. *Таълим-тарбия узлуксизлиги ва узвийлигида интегратив ёндошувлар вариативлиги*, 170-174.

22. Айдаров, Е. Б. (2019). Как правильно формировать экологическое воспитание у подростков. *Международной научно-практической конференции «II Юнусовские чтения: Модернизация ценностей Великой Степи как ключевой фактор развития науки и образования»*, *3*, 27-29.
23. Айдаров, Е. Б. (2019). ПОНЯТИЕ ОБ ЭКОЛОГИИ И КАК БЕРЕЧЬ ОКРУЖАЮЩЮЮ СРЕДУ. *Журнал научных и прикладных исследований*, 67.
24. ЯРАШЕВ, К., & РАСУЛОВ, З. (2020). Спорт фаолиятида мураббийларга хос қобилиятларнинг намоён бўлиши: педагогик-психологик таҳлил ва талаблар. *Фан-Спортга*, (4), 66-69.
25. Rabidjanovna, S. S., & Akramovna, M. M. (2020). The problem of the formation of creative abilities of students in foreign psychology. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, *10*(5), 1937-1943.
26. Bakhtiyorovich, O. B. Improvement of methodology of development of technical and tactical methods with rapid power of belbog wrestlers.
27. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга,* (1), 56-60.
28. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга,* (1), 65-68.
29. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. Молодой ученый, (21), 974-976.