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.