

20-Yanvar, 2026-yil

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЗЮДОИСТОВ НА ОСНОВЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО ИНТЕРВАЛЬНОГО
ТРЕНИНГА (НИТ)**

Б.Джуманов

доцент “Alfraganus university”, г.Ташкент, Узбекистан.

Кафедра «Спортивной деятельности»

Аннотация: В статье представлена экспериментальная программа интеграции высокоинтенсивного интервального тренинга (НИТ) в тренировочный процесс квалифицированных дзюдоистов. Исследование проводилось на двух группах спортсменов ($n=10$ в ЭГ и КГ) с оценкой физических показателей до и после полугодичного цикла. НИТ-группа продемонстрировала достоверные улучшения во взрывной силе, выносливости, скорости и специальной подготовленности ($p<0,05$), тогда как контрольная группа изменений не показала. Результаты подтверждают эффективность НИТ как инструмента оптимизации физической подготовки дзюдоистов высокого уровня.

Ключевые слова: НИТ, дзюдо, физическая подготовленность, высокоинтенсивный интервальный тренинг, экспериментальная методика.

Abstract: This study presents an experimental program integrating high-intensity interval training (HIIT) into the conditioning regimen of elite judoka. Two groups of athletes ($n=10$ in both experimental and control groups) were evaluated before and after a six-month intervention. The HIIT group showed significant improvements in explosive strength, endurance, speed, and sport-specific skills ($p<0.05$), whereas the control group exhibited no comparable gains. Findings confirm HIIT’s efficacy as a tool for optimizing physical preparation in high-level judo athletes.

Keywords: HIIT, judo, physical conditioning, high-intensity interval training, experimental methodology

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях возрастающей конкуренции на международной арене эффективность спортивной подготовки дзюдоистов становится определяющим фактором их успеха. Высокий уровень физической готовности — от аэробной и анаэробной мощности до силы, выносливости и координации — напрямую влияет на способность спортсмена выдерживать интенсивные нагрузки и выполнять технически сложные приёмы на протяжении всей схватки [3].

Одним из наиболее перспективных подходов является высокоинтенсивный интервальный тренинг (НИТ), объединяющий элементы тяжёлой атлетики, гимнастики и кардионагрузки. Система НИТ позволяет комплексно развивать

“O‘ZBEKISTONDA UCHINCHI RENESSANS VA INNOVATSION JARAYONLAR JURNALI”

20-Yanvar, 2026-yil

ключевые физические качества, адаптируясь к специфике ударно-борцовских нагрузок, и уже доказала свою эффективность в разных спортивных дисциплинах [1,2].

Однако в научной литературе недостаточно данных о целенаправленном применении НИТ в подготовке квалифицированных дзюдоистов высокого уровня, что обуславливает **актуальность** данного исследования.

Цель: Оценить эффективность применения НИТ в тренировочном процессе квалифицированных дзюдоистов.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические основы физической подготовки дзюдоистов и обосновать место НИТ в развитии их ключевых физических качеств.

2. Разработать и методически обосновать адаптированную программу НИТ для тренировочных занятий квалифицированных дзюдоистов.

3. Провести экспериментальную проверку эффективности предложенной НИТ-программы с оценкой изменений показателей физической подготовленности и спортивных результатов.

Объект исследования: процесс физической подготовки квалифицированных дзюдоистов.

Предмет исследования: влияние НИТ на показатели физической подготовленности и спортивные результаты квалифицированных дзюдоистов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики

Организация исследования:

Участники

– 20 квалифицированных дзюдоистов (стаж \geq 6 лет, разряд \geq КМС), разделённые на экспериментальную группу (ЭГ), ($n = 10$) и контрольную группу (КГ), ($n = 10$).

Продолжительность и структура

– Полугодичный макроцикл;
– 2 НИТ-занятия в неделю (среда и суббота), встроенные в обычный тренировочный план.

Содержание трёх специализированных комплексов:

Комплекс	Цель	Основные упражнения
1. Силовые и скоростные способности	Взрывная сила ниж./верх. пояса, стартовая скорость	Сprint 30 м (5×), броски мяча 3 кг (4×10), Burpee (4×10), прыжки на тумбу 50 см (4×6)
2. Аэробная и скоростная	Поддержание темпа схватки,	Бег 400 м, подтягивания (макс), отжимания (макс),

“O‘ZBEKISTONDA UCHINCHI RENESSANS VA INNOVATSION JARAYONLAR JURNALI”

20-Yanvar, 2026-yil

выносливость	силовая выносливость	приседания (100 с), бег 400 м
3. Силовые способности и функциональная подготовленность	Общая выносливость, функциональная сила	Burpee+прыжки через препятствия (4×10), EMOM*-комплекс (20 мин), бег 2×200 м (с ускорением), прыжки на тумбу 50 см (3×10)

*EMOM (Every Minute On the Minute) — это интервальный формат, при котором каждую минуту начинается новый раунд. В нашем 20-минутном блоке спортсмены выполняют 4 упражнения:

1. 20 с. подтягиваний, 20 с отдых
2. 20 с. отжиманий, 20 с отдых
3. 20 с. приседаний, 20 с отдых
4. 20 с. «Burpee», 20 с отдых

Такой цикл повторяется 5 кругов подряд. Каждый раунд начинается ровно в новую минуту, что стимулирует сохранять высокий темп и развивает как силовые способности, так и кардио-выносливость.

Тестовые упражнения, примененные в эксперименте для проверки эффективности экспериментальной методики, были следующими:

- Подъём в висе на перекладине (20 с.)
- Отжимания за 20 с.
- Приседания с партнёром равного веса
- Подтягивания за 20 с.
- Бег на 60 м.
- Лазание по канату на 4 м. без помощи ног
- Учи-коми за 30 с. (иппон-сейо-нагэ)
- 15 бросков «иппон-сейо-нагэ»

Результаты исследования и их обсуждение

На начальном этапе педагогического эксперимента, было проведено педагогическое тестирование, которое определило, что стартовые показатели ЭГ и КГ статистически не различались ($p > 0,05$), и уровень подготовленности групп был равнозначным (Таблица 1)

Таблица 1. Показатели педагогического тестирования в начале эксперимента

Тест	ЭГ до ($M \pm m$)	КГ до ($M \pm m$)	p
Подъём в висе (20 с)	7,83±1,52	8,33±1,43	> 0,05
Приседания с партнёром	28,67±4,89	28,12±3,95	> 0,05

“O‘ZBEKISTONDA UCHINCHI RENESSANS VA INNOVATSION JARAYONLAR JURNALI”

20-Yanvar, 2026-yil

Отжимания (20 с)	20,15±2,53	19,47±1,80	> 0,05
Подтягивание (20 с)	10,12±1,02	9,98±1,18	> 0,05
Бег 60 м	8,45±0,34	8,39±0,37	> 0,05
Лазание по канату (4 м)	2,05±0,38	1,92±0,35	> 0,05
Учи-коми (30 с)	39,75±2,45	38,12±1,90	> 0,05
15 бросков «иппон-сейо-нагэ»	19,40±1,80	18,95±1,57	> 0,05

По окончании педагогического эксперимента, также было проведено повторное тестирование, где ЭГ показала статистически значимые улучшения по всем тестам ($p < 0,05$), тогда как КГ — нет (Таблица 2).

Таблица2. Показатели педагогического тестирования после эксперимента

Тест	ЭГ после (M±m)	КГ после (M±m)	p
Подъём в висе (20 с)	9,98±1,45	8,42±1,59	< 0,05
Приседания с партнёром	31,95±4,49	28,10±3,14	< 0,05
Отжимания (20 с)	22,40±2,29	19,75±1,10	< 0,05
Подтягивание (20 с)	12,42±0,89	10,28±1,29	< 0,05
Бег 60 м	8,03±0,33	8,36±0,39	< 0,05
Лазание по канату (4 м)	2,65±0,40	1,95±0,44	< 0,05
Учи-коми (30 с)	43,88±2,41	38,75±2,05	< 0,05
15 бросков «иппон-сейо-нагэ»	17,55±1,69	18,83±1,58	< 0,05

Согласно данным итогового тестирования, группа НИТ (ЭГ) продемонстрировала статистически значимые улучшения по всем показателям ($p < 0,05$), тогда как в контрольной группе прирост был незначительным или отсутствовал.

“O‘ZBEKISTONDA UCHINCHI RENESSANS VA INNOVATSION JARAYONLAR JURNALI”

20-Yanvar, 2026-yil

Взрывная сила и силовая выносливость: подъём в висе вырос на 27 % (с 7,83 до 9,98 подъёмов), отжимания – на 11 % (с 20,15 до 22,40), приседания – на 12 % (с 28,67 до 31,95).

Аэробная и скоростная выносливость: 60 м. спринт показал улучшение на 5 % (с 8,45 с до 8,03 с), лазание по канату – на 29 % (с 2,05 до 2,65 подъёмов).

Специальная подготовленность: количество учи-коми выросло на 10 % (с 39,75 до 43,88), количество бросков «иппон-сейо-нагэ» в 30 с сократилось с 19,40 с до 17,55 с (-10 %).

Такая всесторонняя динамика свидетельствует о том, что НИТ-блоки оптимально сочетают силовые и скоростные элементы, воспроизводящие соревновательный режим схватки, и могут эффективно заменить или дополнить традиционные средства подготовки

Выводы

1. НИТ-программа успешно интегрирована в тренировочный процесс квалифицированных дзюдоистов (2 сессии в неделю).
2. Все три специализированных комплекса обеспечили развитие взрывной силы, выносливости, скорости и координации с учётом принципов специфичности, прогрессии и вариативности.
3. Педагогический эксперимент продемонстрировал значительный рост физических показателей в ЭГ по сравнению с КГ.
4. Результаты подтверждают целесообразность использования НИТ как эффективного средства повышения физической подготовленности дзюдоистов высокого уровня.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Осипов Александр Юрьевич, Гуралев Владимир Михайлович, Наговицын Роман Сергеевич, Капустин Александр Григорьевич, Ковязина Галина Викторовна ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НИТ-ТРЕНИРОВОК В ДЗЮДО // Человек. Спорт. Медицина. 2020. №S1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-effektivnosti-ispolzovaniya-krossfit-trenirovok-v-dzyudo> (дата обращения: 19.08.2024).
- 2.. Хомичев, Я.Ю. Перспективы применения многофункционального тренинга (кроссфита) в качестве средства ОФП в тренировочном процессе юных борцов / Я.Ю. Хомичев, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 267–271.
3. Kons R. L., Franchini E., Detanico D. Neuromuscular and judo-specific tests: Can they predict judo athletes’ ranking performance? //IDO Movement for Culture. – 2020. – Т. 20. – №. 4.