



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 8 / 2025, Iss. 8 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)  
УДК 796.853

## Планирование физической нагрузки у дзюдоистов средней весовой категории в годичном цикле

<sup>1</sup> Гвоздков А.Д., <sup>1</sup> Морозов А.П.,  
<sup>1</sup> Московская государственная академия физической культуры

**Аннотация:** в представленной статье описываются основные параметры физической нагрузки дзюдоистов средней весовой категории на этапе совершенствования спортивного мастерства при планировании годичного цикла тренировочного процесса. Определение объективных параметров нагрузки для формирования тренировочных планов у дзюдоистов данной весовой категории является необходимым условием дальнейшего развития спортивной формы и сохранения высокого потенциала в многолетнем процессе спортивной подготовки. В связи с этим значительное внимание должно уделяться структуре каждого годичного макроцикла, выделению отдельных фаз и этапов, направленных на централизованное развитие и совершенствование физических качеств. Следует также отметить, что особенностями подготовки в данной весовой категории, которые необходимо учитывать при планировании, являются возможность выбора различных методов и средств подготовки, внесение оперативных изменений в планы тренировочных занятий и высокая универсальность спортсменов, обеспечивающая адаптацию к новым тренировочным программам. Проведенное исследование позволило разработать комплексы упражнений, применение которых позволяет более дифференцированно влиять на уровень физической подготовленности спортсменов, обеспечивая положительную динамику спортивных результатов и позволяя дифференцированно подходить к построению индивидуального подхода к каждому спортсмену.

**Ключевые слова:** содержание тренировочного плана, весовые категории, нагрузка, оценка динамики, комплексы физических упражнений

**Для цитирования:** Гвоздков А.Д., Морозов А.П. Планирование параметров физической нагрузки у дзюдоистов средней весовой категории в годичном цикле // Modern Humanities Success. 2025. № 8. С. 185 – 188.

Поступила в редакцию: 2 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 4 июня 2025 г.; Принята к публикации: 18 июля 2025 г.

\*\*\*

## Planning of physical activity for judoists of the middleweight category in an annual cycle

<sup>1</sup> Gvozdkov A.D., <sup>1</sup> Morozov A.P.,  
<sup>1</sup> Moscow State Academy of Physical Education

**Abstract:** the presented article describes the main parameters of physical activity of judoists of the middleweight category at the stage of improving sports skills when planning a one-year cycle of the training process. The determination of objective load parameters for the formation of training plans for judoists of this weight category is a necessary condition for the further development of athletic fitness and the preservation of high potential in the long-term process of sports training. In this regard, considerable attention should be paid to the structure of each annual macrocycle, the allocation of individual phases and stages aimed at the centralized development and improvement of physical qualities. It should also be noted that the features of training in this weight category, which must be taken into account when planning, are the possibility of choosing different methods and means of training, making operational changes to training plans and the high versatility of athletes, ensuring adaptation to new training programs. The conducted research has made it possible to develop sets of exercises, the use of which allows for a more differentiated effect on the level of physical fitness of athletes, ensuring positive dynamics of sports results and allowing a differentiated approach to building an individual approach to each athlete.

**Keywords:** the content of the training plan, weight categories, load, assessment of dynamics, sets of physical exercises

**For citation:** Gvozdkov A.D., Morozov A.P. Planning of physical activity for judoists of the middleweight category in an annual cycle. Modern Humanities Success. 2025. 8. P. 185 – 188.

The article was submitted: April 2, 2025; Approved after reviewing: June 4, 2025; Accepted for publication: July 18, 2025.

### Введение

Определение параметров физической нагрузки, как общей, так и специальной, у дзюдоистов средней весовой категории, является в настоящее время весьма актуальной задачей. Ряд специалистов [1, 3, 5] предполагает, что объемные показатели физической нагрузки в дзюдо на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны формироваться исходя из оптимального соотношения объема и интенсивности физических упражнений для дзюдоистов, выступающих в различных весовых категориях, выявления наиболее эффективной их последовательности. В течение многих лет процесс подготовки отечественных спортсменов испытывает влияние зарубежных практик, прежде всего японских и французских, отдельные методики которых постепенно перенимаются отечественными специалистами [7, 9, 10]. Вместе с тем именно российская школа подготовки в дзюдо уделяет больше времени на развитие физических качеств спортсменов, предлагает применение не только скоростно-силовых и силовых упражнений, но и игровых [4].

*Цель исследования:* разработать и применить программу физической подготовки дзюдоистов средней весовой категории в годичном цикле.

### Материалы и методы исследований

Для проведения исследования были применены педагогическое наблюдение (фиксируются структура, содержание и оценка переносимости выполняемой физической нагрузки), педагогическое тестирование, включавшее в себя задания характеризующие уровень общей и специальной подготовленности, педагогический эксперимент по внедрению разработанных программ физической подготовки в тренировочный процесс, опросы спортсменов и тренеров, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе СШ «Север», в группах совершенствования

спортивного мастерства, исследуемый контингент – юноши 16-18 лет, имеющие уровень квалификации кандидат в мастера спорта по дзюдо (n=29) и выступающие в средней весовой категории. В течение исследования пять человек выполнили нормативы на присвоение спортивного звания «Мастер спорта России».

### Результаты и обсуждения

Планирование физической подготовки у дзюдоистов средней весовой категории непосредственным образом связано с учётом особенностей данных спортсменов – подвижностью на ковре, достаточно высоким уровнем общей и специальной выносливости, возможностью быстро перестраиваться под противодействие конкретного противника [2].

От спортсменов более лёгких категорий средневесы отличаются большим количеством силовых приемов, от более тяжёлых категорий – быстротой и гибкостью.

В рамках проводимого исследования были проанализированы различные варианты планирования физической нагрузки у дзюдоистов средней весовой категории в рамках годичного цикла [6, 8].

Основными требованиями к содержанию физической подготовки дзюдоистов, по мнению ряда ведущих специалистов, являются следующие:

- комплексность программы;
- вариативность упражнений и дозировка физической нагрузки согласно индивидуальным возможностям спортсменов;
- взаимодополняемость всех компонентов и их направленность на соревновательную деятельность.

Проведенное исследование позволило определить наиболее оптимальное содержание структуры годичного тренировочного цикла, прежде всего в типизации и количестве микроциклов подготовки, что представлено в табл. 1.

Таблица 1

Основные типы микроциклов подготовки при планировании годичного тренировочного процесса у дзюдоистов средней весовой категории.

Table 1

The main types of microcycles of preparation when planning a one-year training process for judoka of the middle-weight category.

№ пп	Тип микроцикла	Продолжительность, дней	Количество в годичном цикле подготовки
1	Втягивающий	3-7	4
2	Базовый	7	14
3	Одинарный	7	6
4	Ударный	3-5	7
5	Соревновательный	7	9
6	Восстановительный	7-10	4

Проведенная структуризация годичного цикла подготовки в свою очередь позволила более рации-

онально переаспределить часы отводимые на физическую подготовку, представленные в табл. 2.

Таблица 2

Параметры физической подготовки годичном цикле.

Table 2

Parameters of the training load in the annual cycle in the areas of training.

№ пп	Основные разделы физической подготовки	Объем, ч
1	Развитие скоростно-силовых качеств	234
2	Развитие силовых качеств	126
3	Развитие общей выносливости	90
4	Развитие специальной выносливости	130
5	Развитие ловкости	90
6	Развитие гибкости	70

В каждом разделе разработанной программы физической подготовки дозировка нагрузки зависела от текущего уровня подготовленности дзюдоиста и результатов соревнований. Спортсмены, чья масса тела находилась ближе к нижней границы весовой категории, выполняли больше упражнений координационной и скоростно-силовой направленности, те, чья масса тела находилась в пределах верхней границы весовой категории – больше упражнений, связанных со специальной выносливостью. Адаптация к физической нагрузке определялась после прохождения спортсменами плановых тестирований уровня физической подготовленности с оценкой динамики спортивной формы. Наибольший прирост показателей подготовленности наблюдался в следующих тестах:

- количество перебросов в партере за 30 сек +

5,4%

- количество оценок в рандори +6,2%

- набрасывание на скорость за 20 сек + 5,1%

### Выводы

Разработанные и внедренные в тренировочный план годичного цикла подготовки дзюдоистов средней весовой категории программы физической подготовки позволили повысить уровень специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, уровень координации движений. Следствием эффективности определенных параметров физической нагрузки стало успешное выступление спортсменов экспериментальной группы на региональных и всероссийских соревнованиях, повышение уровня показателей физической подготовленности.

### Список источников

1. Иванов С.Н., Петров В.Г. Методика развития взрывной силы у дзюдоистов с использованием резиновых амортизаторов // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 34 – 38.
2. Латыпов И.К., Хамидуллина Г.Ф. О программе подготовки юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12. С. 84.

3. Морозов А.В. Влияние интервальных тренировок на специальную выносливость дзюдоистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 2. С. 45 – 49.
4. Сидоров А.К., Михайлов В.В. Влияние специальных силовых упражнений на эффективность бросков через бедро // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3. С. 112 – 116.
5. Шахов А.А., Балбеков П.А., Исаева Е.Б. Эффективность различных средств теоретической подготовки юных дзюдоистов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 6 (76). С. 184 – 186.
6. Ширшиков Е.О. Аппаратно-методическое обеспечение комплексного мониторингового контроля в спортивной борьбе // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: мат-лы V междунаrod. науч. конф. студентов и молод. ученых: в 2 т. Казань: Поволжская ГАФКСи Т. 2015. Т. 1. С. 209 – 212.
7. Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки: монография. 2-е изд., с испр. и измен. Москва: Спорт, 2021. 440 с.
8. Шулика Ю.А. Анализ соревновательной деятельности дзюдоистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 5. С. 123 – 127.
9. Müller L. Biomechanics of Throws in Judo // Journal of Human Kinetics. 2022. Vol. 81. P. 15 – 23.
10. Franchini E. Judo Training: Energy Systems and Performance // International Journal of Sports Physiology. 2023. Vol. 18 (2). P. 89 – 94.

### References

1. Ivanov S.N., Petrov V.G. Methodology for developing explosive strength in judokas using rubber shock absorbers. Theory and practice of physical education. 2020. No. 5. P. 34 – 38.
2. Latypov I.K., Khamidullina G.F. On the training program for young judokas at the sports and health stage. Theory and practice of physical education. 2018. No. 12. P. 84.
3. Morozov A.V. The influence of interval training on the special endurance of judokas. Physical education: upbringing, education, training. 2023. No. 2. P. 45 – 49.
4. Sidorov A.K., Mikhailov V.V. The influence of special strength exercises on the effectiveness of hip throws. Scientific notes of the P.F. Lesgaft. 2021. No. 3. P. 112 – 116.
5. Shakhov A.A., Balbekov P.A., Isaeva E.B. Efficiency of various means of theoretical training of young judokas. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2011. No. 6 (76). P. 184 – 186.
6. Shirshchikov E.O. Hardware and methodological support for comprehensive monitoring control in wrestling. University sport: health and prosperity of the nation: materials of the V international. scientific conf. students and young scientists: in 2 volumes. Kazan: Povolzhskaya GAFKSi T. 2015. T. 1. P. 209 – 212.
7. Shustin B.N. Modern system of sports training: monograph. 2nd ed., with corrections and changes. Moscow: Sport, 2021. 440 p.
8. Shulika Yu.A. Analysis of competitive activity of judoists. Scientific notes of Lesgaft University. 2020. No. 5. P. 123 – 127.
9. Müller L. Biomechanics of Throws in Judo. Journal of Human Kinetics. 2022. Vol. 81. P. 15 – 23.
10. Franchini E. Judo Training: Energy Systems and Performance. International Journal of Sports Physiology. 2023. Vol. 18 (2). P. 89 – 94.

### Информация об авторах

Гвоздков А.Д., аспирант, Московская государственная академия физической культуры, [moonskok@mail.ru](mailto:moonskok@mail.ru)

Морозов А.П., кандидат педагогических наук, доцент, Московская государственная академия физической культуры, [morozov\\_anton\\_87@mail.ru](mailto:morozov_anton_87@mail.ru)

© Гвоздков А.Д., Морозов А.П., 2025