

**МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

На правах рукописи
УДК 796.8

НАСЫРОВ БАТЫР МУНИРОВИЧ

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ В
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ**

**13.00.04-Теория и методика физического воспитания и спортивной
тренировки**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

**диссертация на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Ташкент-2011

Работа выполнена в Узбекском государственном институте физической культуры

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Керимов Фикрат Азизович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Усманходжаев Талъат Саидович

кандидат педагогических наук, доцент
Маткаримов Рашид Машарипович

Ведущая организация: **Бухарский государственный университет**

Защита диссертации состоится «___» _____ 2011 г. в «___» часов на заседании специализированного совета К.050.10.01 при Узбекском государственном институте физической культуры.

Адрес: 100052, Ташкент, ул. Аккурганская, 2.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного института физической культуры.

Автореферат разослан «___» _____ 2011г.

**Ученый секретарь
специализированного совета
кандидат педагогических наук,
доцент**

Эштаев А.К.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность работы. С обретением независимости начался новый этап в развитии физической культуры и спорта в Узбекистане, который обусловлен социально-политическими и экономическими реформами. На современном этапе развития общества сохранение и укрепление здоровья нации, особенно молодежи, приобретает важное государственное значение, на что обращает внимание Президент Республики Узбекистан И.А.Каримов: «Говоря о здоровом поколении, я, прежде всего, подразумеваю поколение, здоровое не только физически, но и со здоровым духом, мыслью, твердой верой, образованное, высоконравственное, смелое и отважное, любящее свою Родину. Великое государство может построить лишь здоровая нация, здоровое поколение».

Вместе с тем, отмеченные тенденции и достижения в сфере физической культуры и спорта нуждаются в строгом научном обосновании, поиске эффективных теоретико-методических подходов и технологий развития массового спортивно-физкультурного движения и спорта высших достижений. Это обуславливает актуальность и научно-практическую значимость подобных исследований.

Среди многих видов спорта, культивируемых в нашей стране, большое значение уделяется развитию и популяризации спортивных единоборств.

Каратэ является самостоятельным видом спортивных единоборств, сочетающих в себе оздоровительную и спортивную направленность, соревновательную деятельность, воспитание нравственных и духовных начал.

Соревнования по каратэ проводятся на высоком эмоциональном уровне и отличаются зрелищностью, определяют полноту его технического арсенала, уровень физической и спортивно-технической подготовленности спортсменов.

В последние годы каратисты Узбекистана завоевали немало медалей на чемпионатах, международных турнирах и кубках мира. Однако, для удержания завоеванных позиций необходимо дальнейшее совершенствование и развитие процесса подготовки молодого поколения каратистов Узбекистана.

Направленность научного поиска на решение проблем спортивной подготовки каратистов высокого класса актуализирует избранную для диссертационного исследования тему.

Степень изученности проблемы. Совершенствование системы подготовки в спортивных единоборствах привлекает внимание многих ученых и практиков. Некоторые аспекты этой проблемы были разработаны в ряде диссертаций и иных исследованиях в спортивной науке. Решению данной проблемы посвящен ряд исследовательских работ зарубежных авторов: М.А.Годика, В.М.Зациорского, И.П.Дектярёва, Е.В.Калмыкова, И.А.Дигтярева, Г.О.Джерояна, А.А.Лаврова, В.И.Филимонова, В.В.Шияна и др. Среди отечественных ученых можно особо отметить работы Л.Р.Араипетьянца, Ф.А.Керимова, Ж.А.Акрамова, Р.Д.Халмухамедова, А.А.Рузиева, М.Н.Умарова, Ф.Пулатова, Р.Нуримова, Ш.Н.Закирова, А.Н.Абдиева, В.Н.Шина, З.Т.Касымбекова и других, результаты научных разработок которых нашли отражение в спортивной теории, методике и практике. В то же время данная проблема требует дальнейших исследований, которые внесли бы существенный вклад в развитие такого важного научного направления как технология подготовки единоборцев в предсоревновательном мезоцикле тренировки.

Связь диссертационной работы с тематическими планами НИР. Диссертационная работа осуществлялась в соответствии с Перспективным планом научно-исследовательских работ УзГосИФК на 2007-2010 годы по направлению «Построение тренировочного процесса сборных команд Узбекистана по каратэ».

Цель исследования: разработать и экспериментально апробировать научно обоснованные рекомендации оптимизации системы построения тренировочного процесса высококвалифицированных каратистов в предсоревновательном мезоцикле.

Задачи исследования:

1. Изучить закономерности и принципы распределения тренировочных нагрузок, выбора оптимального соотношения средств различной специализированности, координационной сложности и величины у каратистов высокой квалификации в предсоревновательном мезоцикле подготовки.

2. Выявить динамику показателей подготовленности каратистов высокой квалификации в зависимости от содержания, объема и характера используемых тренировочных нагрузок.

3. Сконструировать модель технико-тактической подготовленности высококвалифицированных каратистов в процессе боя.

4. Разработать и экспериментально апробировать рациональное соотношение и распределение тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле подготовки каратистов высокой квалификации.

Объект и предмет исследования: факторы, меры и условия оптимального построения тренировочного процесса высококвалифицированных каратистов в предсоревновательном мезоцикле.

Методы исследований. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- изучение и обобщение передового спортивного и педагогического опыта;
- педагогические наблюдения;
- педагогические контрольные испытания (тестирование);
- педагогический эксперимент;
- пульсометрия (фиксация частоты сердечных сокращений - ЧСС);
- динамометрия. В работе использован ударный динамометр, разработанный М.П.Савчиным (1990) для определения силы ударов;
- стенографирование и видеозапись;
- методы математической статистики.

Гипотеза исследования: основывается на предположение о том, что рациональное построение предсоревновательного мезоцикла подготовки, основанное на выявлении эффективного соотношения упражнений различной специализированности, координационной сложности и величины на различных этапах, а так же технико-тактической подготовки каратистов к ответственным соревнованиям, будет способствовать повышению эффективности управления тренировочным процессом и росту спортивного мастерства спортсменов.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Закономерности и принципы распределения тренировочных нагрузок, и их соотношение с учетом специализированности, величины и координационной сложности в предсоревновательном мезоцикле подготовки каратистов высокой квалификации.

2. Динамика основных показателей подготовленности высококвалифицированных каратистов в зависимости от содержания, объема и характера используемых тренировочных нагрузок.

3. Сконструировать модель технико-тактической подготовленности высококвалифицированных каратистов при ведении боя.

4. Рациональное соотношение и распределение тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле подготовки высококвалифицированных каратистов, учитывающее динамику уровня специальной работоспособности в зависимости от выполненной тренировочной нагрузки.

Научная новизна:

- определены оптимальные объемы основных средств подготовки и установлено их влияние на спортивные результаты;

- установлено рациональное соотношение упражнений различной специализированности, координационной сложности и величины в предсоревновательном мезоцикле;

- выявлена взаимосвязь между показателями специальной работоспособности и объемом, содержанием и распределением тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле подготовки высококвалифицированных каратистов;

- разработана модель технико-тактической подготовленности высококвалифицированных каратистов;

- разработана и экспериментально апробирована модель построения предсоревновательного мезоцикла подготовки каратистов высокой квалификации.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Результаты исследования дополняют теорию и методику спортивной тренировки в части планирования подготовки квалифицированных спортсменов и могут быть использованы в практике:

- деятельности тренеров по спортивным единоборствам для повышения уровня специальной работоспособности спортсменов, оптимизации объема и содержания тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле подготовки высококвалифицированных каратистов;

- оценки эффективности тренировочного процесса с подробной характеристикой содержания индивидуальной технико-тактической работы;

- контроля уровня технико-тактической и скоростно-силовой подготовки каратистов;

- отбора и тренировки спортсменов, осуществляющих подготовку к ответственным соревнованиям.

Основные идеи и положения диссертационного исследования окажутся полезными при формировании содержания курсов лекций и практических занятий для студентов ИФК и факультетов физического воспитания вузов, а также слушателей ФПК. О внедрении основных положений и результатов исследования свидетельствуют акты внедрения.

Реализация результатов. Результаты исследования используются в процессе подготовки каратистов в ДЮСШ и ДЮСШОР (группы спортивного совершенствования) и спортсменов высокой квалификации, в том числе членов сборных команд Узбекистана.

Экспериментально обоснованная методика построения тренировочного процесса высококвалифицированных каратистов на предсоревновательном мезоцикле рекомендована для специалистов в форме учебно-методического материала.

Апробация работы. Основные материалы и положения диссертации докладывались и обсуждались на конференциях, на заседаниях кафедры теории и методики физической культуры, на научных семинарах ТУИТ и УзГосИФК.

Опубликованность результатов. Основные результаты диссертации представлены в 15 научных публикациях, две за рубежом в России и Казахстане, 4 из них в научных журналах, из списка журналов утвержденных Президиумом ВАК Республики Узбекистан.

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 155 страницах компьютерного текста, состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы насчитывающего 183 источника, 4 рисунка, 25 таблиц, 5 приложений и 2 актов внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Теоретические основы планирования тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки каратистов высокой квалификации

Современное каратэ характеризуется значительным ростом объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, увеличением числа тренировочных занятий и соревнований.

Специалисты в области спорта высших достижений отмечают, что рациональное соотношение тренировочных нагрузок при подготовке к соревнованиям имеют немаловажное значение для повышения эффективности процесса подготовки.

Сложившаяся практика многоцикловой подготовки каратистов предусматривает участие в шести, восьми соревнованиях в течение года, из которых два, три являются главными.

В подготовке каратистов к соревнованиям важное значение имеет рациональное соотношение тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле подготовки. Анализ специальной и научно-методической литературы позволяет заключить, что в работах, посвящённых изучению предсоревновательного, соревновательного и послесоревновательного этапов подготовки каратистов высокого класса не учтены те изменения, которые произошли за последние годы в правилах соревнований, и развитие современного каратэ. Одним из важных резервов повышения уровня физической и технико-тактической подготовленности каратистов к соревнованиям является рациональное планирование предсоревновательного мезоцикла подготовки.

Следует отметить, что в большинстве работ недостаточно полно освещается такой важный показатель как суммарная величина нагрузок и особенно их интенсивность, не отражена сущность такого методического приема как контрастная смена условий занятий и состава упражнения. Основной причиной этого является отсутствие четких рекомендаций относительно того, в какой части занятия, микроцикла, на каком этапе и в какой последовательности должны располагаться упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства спортсменов и повышению специальной физической подготовленности. Немаловажно также иметь информацию о совместимости тренировочных средств повышенной координационной сложности и специальных скоростно-силовых упражнений с учетом основных характеристик соревновательной деятельности.

Вместе с тем, достаточно поверхностно освещены такие важные для практики вопросы как:

- структура и продолжительность отдельных микроциклов на различных этапах предсоревновательного мезоцикла с учетом подготовленности спортсменов;
- характеристика собственно тренировочных и модельно соревновательных этапов;
- эффективность использования тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности и координационной сложности.

В настоящее время представляются актуальными исследования, в которых предусматривается разработка и экспериментальное обоснование рационального соотношения тренировочных нагрузок по величине, направленности и координационной сложности на этапах предсоревновательной подготовки каратистов к соревнованиям.

Анализ соотношения суммарных объемов основных средств подготовки

Анализ суммарных объемов основных тренировочных средств высококвалифицированных каратистов в предсоревновательном мезоцикле подготовки

проводился с целью выявления их оптимального соотношения, способствующего росту спортивных результатов спортсменов. Для наблюдения была избрана сборная команда Узбекистана по каратэ клуба «Азамат-Карим» в количестве 20 человек, которые составили экспериментальную группу исследования.

Тренировочные нагрузки учитывались в минутах с учетом тренировочных занятий (разминки, основной и заключительной частей).

Все специализированные упражнения нами условно были объединены в подгруппы: 1 группа - упражнения максимальной специализированности, включающие тренировочные средства: спарринги (дзю купите, иппон купите, самбон кумит), упражнения с партнером по совершенствованию технико-тактического мастерства; 2 группа - упражнения высокой специализированности: упражнения на «лапах» с партнером, ката - кихон; 3 группа - упражнения средней специализированности: упражнения на боксерском мешке, манекене и макиваре; 4 группа - упражнения низкой специализированности: отработка связок и ударов в воздухе, специально подготовительные упражнения с резиной, имитационные упражнения с легкими отягощениями.

Продолжительность предсоревновательного мезоцикла подготовки каратистов сборной команды Узбекистана клуба «Азамат Карим» составила 48 дней.

Предсоревновательный мезоцикл состоял из трех этапов: первый - 18 дней специально подготовительный, второй - 18 дней ударный и третий - 12 дней подводящий. Общий суммарный объем выполненной нагрузки за указанный период составил 6010 минут, из них I этап - 2475; II этап - 2355; III этап - 1180 минут (табл. 1).

Удалось определить достоверные различия между объемами применяемых тренировочных нагрузок между первым и третьим этапами ($P < 0,05$) на заключительном этапе мезоцикла. Это объясняется тем, что с целью предотвращения переутомления каратистов по мере приближения к соревнованиям, общий объем основных тренировочных средств уменьшается.

Зарегистрированы достоверные различия в применении специализированных упражнений между первым и вторым этапами ($P < 0,05$).

Таблица 1

Объемы основных средств подготовки сборной команды каратистов клуба «Азамат-Карим» в предсоревновательном мезоцикле подготовительного периода (мин)

Группы упражнений	I этап 27.01- 16.02.09	II этап 19.02- 11.03.09	III этап 14.03- 26.03.09	За период подготовки с 27.01.09 по 26.03.09
Общий объем	2475	2355	1180	6010
Общий объем специализированных упражнений	1085	1310	820	3215
Упражнения максимальной сложности	375	870	610	1855
Относительно простые упражнения	710	440	210	1360
Максимальной	375	870	610	1855
Высокой	370	315	210	895
Средней	135	55	-	190
Низкой	205	70	-	275

Общий объём неспециализированных упражнений	1390	1045	360	2795
Гимнастические и акробатические упр.	220	265	120	605
Легкоатлетические упр.	360	265	20	645
Силовая подготовка	210	-	-	210
Спортивные игры	120	110	30	260
Прыжковые упр.	65	25	-	90
ОР и СПУ	415	380	190	985

Эти различия обусловлены необходимостью решения задач, связанных с повышением уровня общей физической подготовленности каратистов на первом этапе подготовки. Также выявлены достоверные различия между первым и вторым, вторым и третьим этапами при использовании неспециализированных упражнений ($P < 0,05$).

Анализ содержания учебно-тренировочного процесса позволил определить различия в соотношении объемов нагрузок в изучаемом предсоревновательном мезоцикле подготовки. В таблице 2 видно, что каратисты сборной команды Узбекистана используют преимущественно упражнения максимальной специализированности, что составляет 57,7% от общего объема специализированных средств и позволяет сделать заключение о том, что величина объема упражнений высокой специализированности составляет 27,8%, тогда как упражнения низкой специализированности и средней специализированности практически одинаковы - 8,6% и 5,9% соответственно.

Таблица 2

Соотношение относительных объемов специализированных тренировочных упражнений (за 100% принят общий объем специализированных средств)

№	Группы упражнений разной специализированности	%
1.	Максимальной	57,7%
2.	Высокой	27,8%
3.	Средней	5,9%
4.	Низкой	8,6%

Анализ результатов исследования позволяют сделать заключение о том, что к главным соревнованиям спортивного сезона специальная подготовка высококвалифицированных каратистов осуществляется преимущественно путем применения упражнений максимальной специализированности.

При сравнении объемов неспециализированных упражнений показатели на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям удалось установить, что каратисты высокой квалификации на этом этапе преимущественно используют упражнения, направленные на повышение уровня специальной подготовленности и общее развитие, что составляет 35,2% от общего объема (табл. 3). При подготовке в предсоревновательном мезоцикле к главным соревнованиям года гимнастические и акробатические, легкоатлетические, прыжковые упражнения, силовая подготовка, спортивные игры, специально подготовительные и общеразвивающие упражнения составили соответственно 21,6%, 23,1%, 3,2%, 7,6%, 9,3%, 35,2%.

Таблица 3

Соотношение относительных объемов неспециализированных тренировочных упражнений (за 100 % принят общий объем неспециализированных средств)

Группы упражнений	%
Гимнастические упражнения	21,6%
Легкоатлетические упражнения	23,1%
Силовая подготовка	7,6%
Спортивные игры	9,3%
Прыжковые упражнения	3,2%
ОП и ОР упражнения	35,2%

Выявлены достоверные различия ($P < 0,05$) между объемами применяемых гимнастических и акробатических упражнений и силовой подготовкой ($P < 0,05$).

Известно, что нагрузка определяется не только количеством упражнений, но и уровнем интенсивности их выполнения. В диссертации интенсивность нагрузки оценивалась на основе частоты сердечных сокращений (ЧСС). В ходе исследования подготовки сборной команды Узбекистана по каратэ выявлена динамика интенсивности применяемых средств в предсоревновательном мезоцикле (табл. 4).

Таблица 4

Распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности в предсоревновательном мезоцикле

Группы упражнений разной специализированности	Предсоревновательный мезоцикл								
	I этап			II этап			III этап		
	1 зона	2 зона	3 зона	1 зона	2 зона	3 зона	1 зона	2 зона	3 зона
Неспециализированных упражнений	71,2	13,7	8,7	74,2	13,4	12,4	76,1	9,7	14,2
Низкой	14,6	85,4		21,4	78,6				
Средней	66,7	33,3			100				
Высокой	5,4	94,6		22,2	62	15,8		100	
Максимальной	21,3	78,7	6,4	5,7	64,4	29,9		61	39

Примечание: за 100% принят общий объем специализированных и неспециализированных упражнений.

Анализ полученных данных позволил определить некоторые особенности распределения объема тренировочной нагрузки по зонам интенсивности. Было установлено, что на первом этапе подготовки предсоревновательного мезоцикла использовались специализированные и неспециализированные упражнения в первой и второй зонах интенсивности.

Таким образом, общее время работы в первой зоне составило 1360 минут или 55% от общего времени, а величина нагрузки составила 6545 условных единиц. Во второй зоне время работы составило 1115 минут или 45% от общего времени и величина нагрузки составила 10720 условных единиц.

На первом этапе неспециализированные упражнения выполнялись в первой, второй и третьей зоне интенсивности, в количественном отношении это выглядит так: 86,3%, 13,7% и 8,7%. В то же время специализированные упражнения имели следующие показатели: низко специализированные упражнения - 14,6% и 85,4%, средние

специализированные упражнения - 66,7% и 33,3%, высокоспециализированные упражнения - 5,4% и 94,6%, максимально-специализированные упражнения - 21,3%, 78,7% и 6,4% соответственно.

Задачами второго этапа являлись - развитие специальных физических качеств и повышение уровня специальной работоспособности высококвалифицированных каратистов.

На втором этапе время работы в первой зоне составило 1040 минут или 44,2% от общего времени, а величина нагрузок составила 6190 условных единиц. Во второй зоне время работы составило 1005 минут или 42,6% от общего времени, величина нагрузки - 10880 условных единиц. В третьей зоне спортсмены работали 310 минут или 13,3% от общего времени, величина нагрузки составила 6510 условных единиц.

Содержание работы в третьем этапе характеризуется тем, что специализированные упражнения выполнялись во второй и третьей зоне интенсивности. При этом выявлена закономерность: с увеличением объема выполнения специализированных средств уменьшается объем упражнений, выполняемых в максимальной зоне интенсивности на предсоревновательном мезоцикле подготовки. Неспециализированные упражнения выполнялись в изучаемом этапе подготовки в первой во второй и третьей зонах (соответственно 76,1%, 9,7% и 14,2%).

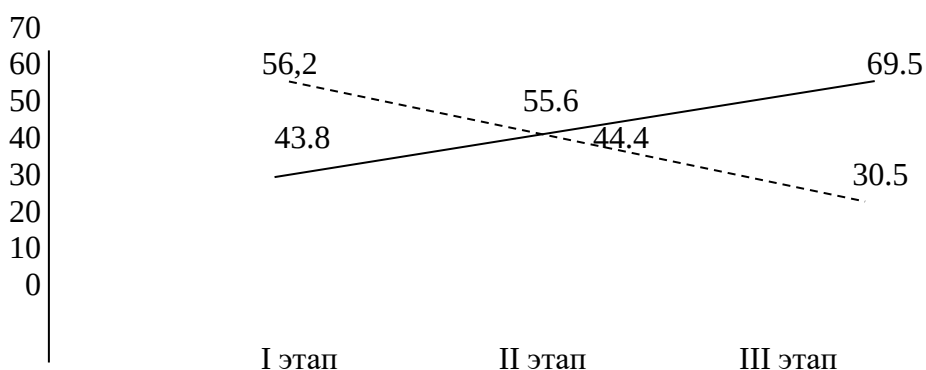
Изучение полученных данных позволяет сделать вывод о том, что планирование объема нагрузки с высокой интенсивностью в последующем его понижении на последних этапах подготовки приводит к повышению спортивной формы спортсменов, что способствует совершенствованию технико-тактического мастерства и физических качеств в предсоревновательном мезоцикле подготовительного периода, и является рациональным, о чем свидетельствуют результаты участия в соревнованиях.

При планировании тренировочного процесса весьма важно соблюдать рациональное соотношение между объемами специализированной и неспециализированной подготовки в предсоревновательном мезоцикле у каратистов высокой квалификации.

Установлено, что в предсоревновательном мезоцикле подготовительного периода объем специализированных упражнений в абсолютных единицах составил в среднем - 3215 минут, а неспециализированных упражнений - 2795 минут (рис. 1).

Установлено, что на первом этапе неспециализированным средствам отводилось 56,2% от общего объема, а специализированным, направленным на совершенствование технико-тактического мастерства - 43,8% от общего объема упражнений за этап.

Динамика объемов специализированных и неспециализированных упражнений на втором этапе предсоревновательного мезоцикла имеет следующие особенности: в применении специализированных и неспециализированных упражнений у каратистов обследуемых групп было выявлено достоверное различие, а именно - СТТМ - 55,6%, ОФП - 44,4%. Данное распределение средств СТТМ и ОФП в подготовке каратистов, на наш взгляд, является наиболее оптимальным.



Условное обозначение: _____ специализированные упражнения.
----- неспециализированные упражнения.

Рис. 1. Соотношения суммарных относительных объемов специализированных и неспециализированных средств по этапам в предсоревновательном мезоцикле подготовительного периода.

Анализ тренировочных нагрузок показал, что на третьем этапе подготовки выявлено различие в планировании объемов неспециализированных и специализированных средств которое составило 30,5 и 69,5%. Данное соотношение, по нашему мнению, является целесообразным, так как в этом периоде подготовки необходимо большое внимание уделять тренировочным упражнениям, связанным с повышением уровня технико-тактической подготовленности спортсменов и удержанием достигнутого уровня специальной подготовленности на протяжении всего соревновательного периода.

Полученные данные свидетельствуют о том, что каратисты высокой квалификации в первом этапе предсоревновательного мезоцикла специализированные упражнения максимальной координационной сложности применяли в небольшом объеме 34,6% (табл. 5).

Таблица 5

Объем специализированных средств различной координационной сложности в этапах предсоревновательного мезоцикла

Группы упражнения	Предсоревновательный мезоцикл		
	I этап	II этап	III этап
Максимальной сложности	34,6%	66,4%	85%
Относительно простые	65,4%	33,6%	15%

Примечание: за 100% принят общий объем специализированных упражнений различной координационной сложности.

Объем упражнений максимальной координационной сложности на втором этапе предсоревновательного мезоцикла составил 66,4%. К третьему этапу отмечается последовательное увеличение тренировочных средств повышенной сложности - до 85%. Можно предположить, что такой подход к распределению нагрузок позволяет оптимально обеспечивать создание в тренировочном процессе ситуаций, адекватных соревновательным, что в свою очередь создает предпосылки ускорения процесса повышения технико-тактического мастерства.

Наибольший объем данных упражнений зафиксирован на третьем этапе предсоревновательного мезоцикла - 85%, что объясняется необходимостью моделирования соревновательных ситуаций в условиях тренировочного процесса.

Исследование взаимосвязи динамики уровня показателей общей физической подготовленности и специальной работоспособности объемов тренировочной нагрузки у каратистов высокой квалификации

Было проведено исследование, где анализ результатов педагогических наблюдений и тестирований высококвалифицированных каратистов позволил выявить общие тенденции в динамике показателей общей физической подготовленности и специальной работоспособности на подготовительных этапах в зависимости от выполненной нагрузки на предсоревновательном мезоцикле подготовки.

Исследование взаимосвязи динамики уровня показателей общей физической подготовленности - было проведено исследование, где анализ результатов педагогических наблюдений и тестирований высококвалифицированных каратистов позволил выявить общие тенденции в динамике показателей общей физической подготовленности и специальной работоспособности на подготовительных этапах в зависимости от выполненной нагрузки на предсоревновательном мезоцикле подготовки.

По мере приближения соревнований показатели общей физической подготовленности улучшаются. Так в беге на 100 метров в первом этапе предсоревновательного мезоцикла наблюдались улучшения на 1,6%, во втором этапе на 2,3%, а в третьем результаты оставались без изменений по сравнению со вторым этапом. Показатели тестирования каратистов в беге на 1000 метров и в 11 минутном беге на предсоревновательном мезоцикле подготовке имеют идентичную тенденцию, что и в беге на 100 метров. Необходимо отметить, что аналогичная тенденция наблюдается во всех исследуемых параметрах показателей физической подготовленности высококвалифицированных каратистов на предсоревновательном мезоцикле подготовки.

Исследования характера зависимости уровня специальной работоспособности от объема тренировочной нагрузки позволило выявить. Что характерной особенностью динамики работоспособности каратистов на предсоревновательном мезоцикле было выявлено поэтапное увеличение во всех направлениях.

В тестах, определяющих, специальную работоспособность значительный прирост наблюдался во втором этапе подготовки. В первом этапе совместные упражнения г/ц-м/г составили 10%, во втором 11,3%, а в третьем 9,4% соответственно.

Таким образом, анализ показателей уровня специальной работоспособности каратистов высокой квалификации свидетельствует, что в предсоревновательном мезоцикле подготовительного периода было выявлено поэтапное увеличение во всех трех направлениях. Очевидно, это связано с тем, что тренеры в процессе тренировки в большинстве случаев приближений соревнований отдавали предпочтение к упражнениям максимальной специализированности.

Анализ результатов исследований позволяет определить закономерности распределения тренировочных нагрузок и соотношение средств различной специализированности и величины на предсоревновательном мезоцикле, а использование полученных данных послужит совершенствованию планирования подготовки каратистов к ответственным соревнованиям.

Анализ показателей технико-тактической подготовленности высококвалифицированных каратистов при ведении боя

Высококвалифицированные спортсмены на международных соревнованиях демонстрируют высокие показатели (коэффициент эффективности защитных действий - 71,2% и коэффициент эффективности атакующих действий - 75%). Однако реализация каратистами тактических действий менее эффективна, чем технических. Так, коэффициент эффективности ситуативных действий равен 54%, а подготовительных - 51%. Это говорит о том, что тактическое мастерство каратисты реализуют менее качественно, чем техническое. Тактика ведения боя зачастую заменяется реализацией технических возможностей спортсменов (табл. 6).

Таблица 6

Процентное соотношение атакующих и защитных действий каратистов, выполняемых во время боя

Атакующие действия	%	Защитные действия	%
---------------------------	----------	--------------------------	----------

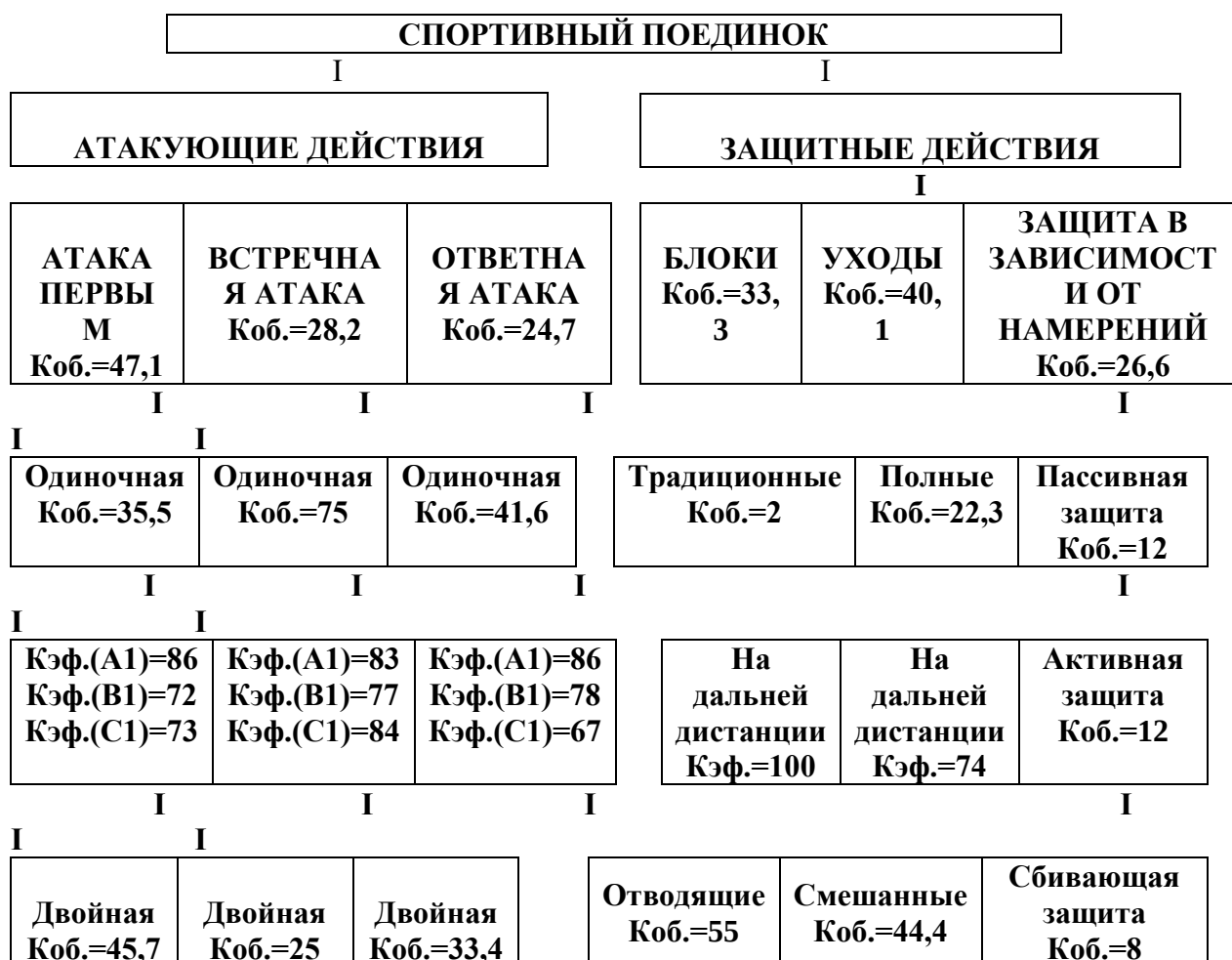
Встречные атаки	28,2	Блоки	33,3
Ответные атаки	24,7	Уходы	40,1
Атаки первым	47,1	Намерения	26,6

Анализ разновидностей используемых атакующих действий показал, что высококвалифицированные каратисты применяют на соревнованиях три вида атак: встречные атаки, ответные атаки и атаки первым. Наиболее часто спортсмены используют атаки первым (47,1%). Встречные и ответные атаки бойцы в процессе спортивных поединков применяют реже: встречные - 28,2% и ответные - 24,7% от всех атак, используемых спортсменами в ходе боя. Данные результаты с показателями коэффициента эффективности атакующих действий (Кат.=75%) позволяют сделать вывод о том, что победу в карате в большинстве случаев одерживают спортсмены, которые применяют «атакующий стиль» деятельности и первыми начинают ударные технические действия.

В ходе спортивных поединков каратисты чаще всего используют три вида защитных действий: блоки, уходы и намерения. В процессе соревнований 40,1% из всех используемых защит приходится на технические действия - уходы, 33,3 % - на блоки и 26,6 % - на намерения.

Таким образом, уходы являются основными техническими защитными действиями ведущих каратистов мира. По-видимому, данные виды защит в большей степени необходимы каратистам в постоянно изменяющихся ситуациях боя.

В структурной модели представлены разновидности атак и защит, их процентное соотношение и эффективность использования на соревнованиях международного уровня (рис. 2).



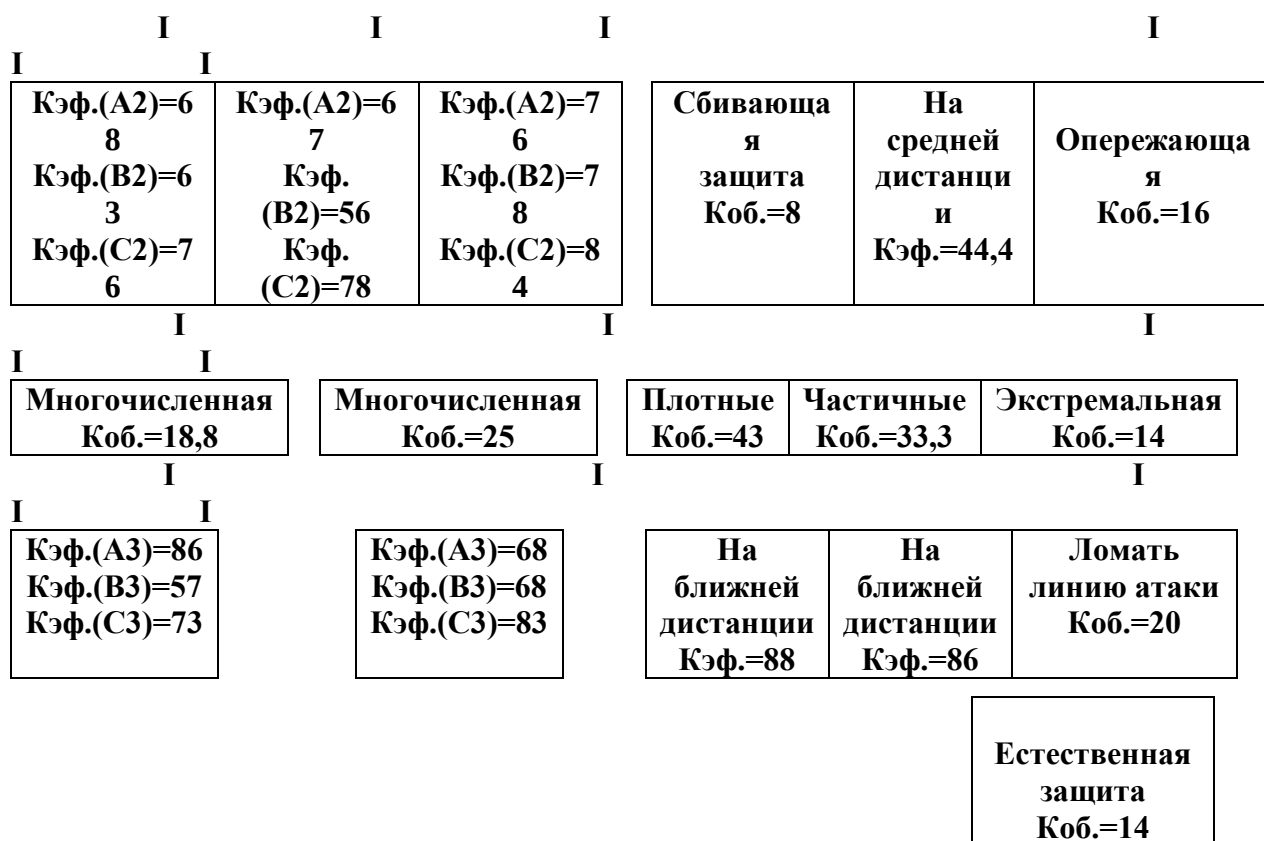


Рис. 2. Структурная модель атакующих и защитных действий высококвалифицированных каратистов (в %).

Представленная модель дает тренерам всестороннюю и целостную информацию об использовании базовых атак и защит ведущими каратистами мира. Данная информация позволит им оптимизировать процесс технико-тактической подготовки своих воспитанников.

В заключении можно отметить что, на основе полученных данных о реализации технико-тактических действий (ТТД) высококвалифицированными каратистами в ходе боя, положений ситуативного и процессуального подходов нами была сконструирована модель технико-тактической подготовленности высококвалифицированных каратистов в процессе боя.

Существенными характеристиками данной модели явились: разновидности ситуаций боя и содержание психофизических процессов единоборцев (выбор способа реагирования на сложившуюся обстановку боя и непосредственная реализация технико-тактических действий).

Данная модель является демонстрационным материалом, дающим тренерам и спортсменам представление о реализации ведущими каратистами мира технико-тактических действий на мировых и международных турнирах. Информация, изложенная в модели, даст возможность специалистам в области каратэ более эффективно и целенаправленно планировать процесс технико-тактической подготовки.

Специфика построения целостного тренировочного процесса высококвалифицированных каратистов (контрольная группа)

Одной из важных и сложных проблем процесса тренировки спортсменов высокой квалификации является планирование тренировочного процесса и их нагрузок. Тренировочные программы у высококвалифицированных каратистов составляются на недельные, месячные, полугодовые и годовые отрезки времени.

Отметим, что при планировании тренировочного процесса подготовки учитываются современные требования, предъявляемые к соревновательной деятельности, и создания адекватной этим требованиям технологий подготовки высококвалифицированных каратистов (табл. 7).

Для учета данной задачи применялись следующие методы; анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, планы тренировки сборной команды Узбекистана по каратэ.

Проведенный анализ построения тренировочного процесса подготовки каратистов показал необходимость учета изменения соревновательной деятельности и на ее основе распределения соотношения тренировочных средств и методов на этапах подготовки.

Таблица 7

Объемы основных средств тренировки сборной команды каратистов клуба «Азамат-Карим» (контрольная группа)

Средства подготовки	За время эксперимента
Общий объем	5289
Общий объем специализированных упражнений	2870
Упражнения максимальной сложности	1365
Относительно простые упражнения	1505
Максимальной специализированности	1365
Высокой специализированности	625
Средней специализированности	450
низкой специализированности	430
Общий объем неспециализированных упражнений	2419
Гимнастические и акробатические	245
Легко атлетические	120
Силовая подготовка	455
Спортивные игры	355
Прыжковые	139
ОРУ и СПУ	1105

Результаты педагогического эксперимента

Целью педагогического эксперимента явилась проверка в естественных условиях тренировки разработанной модели построения тренировки в предсоревновательном мезоцикле подготовки каратистов высокой квалификации. Занятия в контрольной группе проводились по традиционному плану в строгом соответствии с требованиями программы, а в экспериментальной по разработанной нами методике.

В течение эксперимента, длительность которого составляла 48 дней, проведено 96 занятий продолжительность одного занятия 1.30-2.00 часа.

Разработанная модель построения тренировочного процесса предсоревновательного мезоцикла была принята за основу при определении объемов нагрузки по основным средствам специальной подготовки и последующим их распределением по этапам предсоревновательного мезоцикла.

Результаты педагогического эксперимента подтверждают эффективность разработанной модели построения предсоревновательного мезоцикла подготовки каратистов высокой квалификации к соревнованиям.

Сравнение динамики показателей специальной физической работоспособности в педагогическом эксперименте выявлены следующие результаты.

Конечное тестирование контрольной и экспериментальной группы показало следующие результаты: характеристики, отражающие силу и количество ударов в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. Показатели силы ударов г/ц в правой и левой стойке недостоверно различаются ($P > 0,05$), а во всех остальных показателях выявлено достоверное различие ($P < 0,05$).

Сравнение исходных и конечных данных в экспериментальной группе показало большой достоверный рост специальной работоспособности во всех тестах ($P < 0,05$). Сила удара г/ц в правой и левой стойке увеличилась на 2,25 и 3,2%. Сила удара м/г в правой и левой стойке на 2,55 и 2,6%. Количество ударов увеличилось в г/ц на 9,3% в м/г на 4,8% в совместных ударах г/ц-м/г на 6,3% и в количестве разнообразных ударов по мешку за 30 секунд - на 5%.

По окончании эксперимента в экспериментальной группе специальная работоспособность улучшилась в силе ударов г/ц - 7% в м/г - 7,3%, В количестве ударов г/ц - 5% в м/г - 6,8% в совместных ударах г/ц-м/г - 9,4% в ударах за 30 секунд в 5,8%.

Таким образом, принявшие участие в педагогическом эксперименте каратисты высокой квалификации имели высокие показатели специальной работоспособности к моменту выступления в соревнованиях на чемпионате Узбекистана 2009 года, завоевав I-ое общекомандное место: 19 золотых, 8 серебрянных и 5 бронзовых медалей.

Данные о характере взаимосвязи нагрузок различной направленности, специализированности и величины с параметрами специальной подготовленности и работоспособности в предсоревновательном мезоцикле подготовки, позволяют повысить управляемость тренировочного процесса путем целенаправленного воздействия основных средств подготовки на уровень специальной подготовленности каратистов, а в случае расхождения планируемой и реальной динамики показателей внесения соответствующих коррекций.

Таким образом, педагогический эксперимент подтвердил:

- рациональность разработанной модели динамики специальной подготовленности и работоспособности каратистов высокой квалификации;
- информативность используемых характеристик специальной работоспособности высококвалифицированных каратистов;
- возможность повышения эффективности управления процессом технико-тактической и специальной физической подготовки посредством целенаправленного воздействия средств, имеющих наибольшую взаимосвязь с данными параметрами;
- практическую эффективность предлагаемой модели построения предсоревновательного мезоцикла подготовки каратистов высокой квалификации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое осмысление проблемы и научно обоснованные результаты экспериментальных исследований позволили сформулировать нижеследующие **выводы и рекомендации**:

1. Анализ специальной литературы показал, что имеющиеся рекомендации не всегда позволяют получить ответ на многие вопросы, связанные с поступательным развитием практики и теории единоборств на современном этапе.

В целом недостаточно освещены такие важные для практики разделы как:

- структура и продолжительность отдельных микроциклов на различных этапах мезоцикла с учетом подготовленности спортсменов-единоборцев;

- характеристика собственно тренировочных и модельно-соревновательных микроциклов;
- закономерности эффективности использования тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, координационной сложности, величины и специализированности.

2. Разработаны и определены оптимальные варианты тренировочной нагрузки в предсоревновательном мезоцикле подготовки:

- общий объем за предсоревновательный мезоцикл - 6000-6050 мин;
- общий объем специализированных упражнений - 3200-3220 мин, упражнения максимальной специализированности - 2060-2670 мин; упражнения высокой специализированности - 680-690 мин.; упражнения средней специализированности 190-200 мин; упражнения низкой специализированности 270-280 мин;
- общий объем неспециализированных средств - 2790-2800 мин, гимнастические и акробатические упражнения - 600-610 мин; легкоатлетические упражнения - 640-650 мин; силовая подготовка - 200-210 мин; спортивные игры - 250-260 мин; прыжковые упражнения - 90-100 мин; ОР и СПУ - 980-990 мин.

3. Определены эффективные соотношения средств тренировочных нагрузок различной специализированности, сложности и величины в предсоревновательном мезоцикле. Эти соотношения существенно меняются в этапах предсоревновательного мезоцикла подготовки.

В 1-2-3 этапах предсоревновательного мезоцикла имеет место значительное преобладание объемов упражнений максимальной специализированности, соответственно 6,2%, 14,5% и 10,1% от суммарного предсоревновательного объема. Средства высокой, средней и низкой специализированности применяются на 1-2, на 3-ем этапе не применялись. Объемы упражнений высокой специализированности использовались 6,2% и 5,2%, средней специализированности - 2,25 и 0,9%, низкой специализированности - 3,4% и 1,2% соответственно.

4. Определены соотношения относительных объемов неспециализированных и специализированных упражнений на этапах предсоревновательного мезоцикла подготовки. Оптимальным соотношением объемов специализированных и неспециализированных упражнений являются следующие: на первом этапе 56,2% и 43,8%; на втором - 44,4% и 55,6%, в третьем - 30,5% и 69,5% соответственно.

По мере приближения соревнований доля специализированных упражнений увеличивается, а неспециализированных уменьшается.

5. Выявлено, что объемная работа низкой, средней и высокой специализированности преимущественно применяется на 1-2 этапах предсоревновательного мезоцикла в первой и второй зонах интенсивности. Наибольший объем нагрузки выполняется в максимально специализированных упражнениях на 1-2-3 этапах предсоревновательного мезоцикла во 2-ой и 3-ей зонах интенсивности.

6. Выявлено, что на этапах предсоревновательного мезоцикла динамика показателей специальной работоспособности каратистов высокой квалификации в основном обуславливается объемом тренировочных средств высокой и максимальной специализированности.

Применение средств высокой и максимальной специализированности на первом и во втором этапах предсоревновательного мезоцикла положительно влияет на эффективность соревновательной деятельности каратистов, о чем свидетельствуют показатели специальной работоспособности по окончании предсоревновательного мезоцикла на 3-ем этапе, которые улучшались по сравнению с фоновыми: сила удара прямого удара г/ц на 7%, бокового удара м/г на 7,3%, количество ударов прямой удар рукой г/ц на 5%, боковой удар ногой м/г на 6,8%, совместные удары г/ц-м/г на 9,4%.

7. В структуре разработанной модели технико-тактической подготовленности высококвалифицированных каратистов в процессе боя отражены следующие элементы боя:

- стандартные ситуации боя, выявленные в процессе наблюдений за поединками каратистов;
- тактические задачи, возникающие в процессе состязаний, пути их решения, которые каратисты используют на соревнованиях международного уровня;
- результативные и часто применяемые ТТД в зависимости от конкретно сложившейся ситуации боя и выбранного направления решения тактических задач.

Данная модель является демонстрационным материалом, дающим тренерам и спортсменам представление о реализации ведущими каратистами технико-тактических действий на международных турнирах. Информация, изложенная в ситуативно-процессуальной модели, даст возможность специалистам в области каратэ более эффективно и целенаправленно планировать процесс технико-тактической подготовки.

8. Педагогический эксперимент показал эффективность распределения тренировочной нагрузки каратистов высокой квалификации в предсоревновательном мезоцикле. В ходе эксперимента обоснована возможность рационального воздействия средствами подготовки на характер тренировочной и соревновательной деятельности с целью повышения эффективности управления подготовкой каратистов высокой квалификации. Спортсмены, принимавшие участие в педагогическом эксперименте, заняли первое общекомандное место на чемпионате Узбекистана 2009 года завоевав (19 золотых, 8 серебрянных и 5 бронзовых медалей).

Практические рекомендации

Результаты проведенных исследований позволяют предложить ряд практических рекомендаций для оптимизации процесса подготовки каратистов высокого класса в предсоревновательном мезоцикле.

Первое. Рекомендуются следующие объемы основных средств подготовки в предсоревновательном мезоцикле (мин)

1.	Общий объем за предсоревновательную подготовку	6010
2.	Общий объём специализированных упражнений	3215
3.	максимальной специализированности	1855
4.	высокой специализированности	895
5.	средней специализированности	190
6.	низкой специализированности	275
7.	Общий объём неспециализированных упражнений	2795
8.	Гимнастические и акробатические упражнения	605
9.	Легкоатлетические упражнения	645
10.	Силовая подготовка	210
11.	Спортивные игры	260
12.	Прыжковые упражнения	90
13.	ОР и СПУ	985

Второе. Распределение основных средств подготовки за предсоревновательный мезоцикл (в %)

№	Группы упражнений	За период подготовки		
		I этап	II этап	III этап
I. Специализированные упражнения разной специализированности				
1.	максимальной	6,2	14,5	10,1
2.	высокой	6,2	5,2	3,5
3.	средней	2,2	0,9	
4.	низкой	3,4	1,2	
II. Неспециализированные упражнения				
5.	Гимнастические и акробатические	3,7	4,4	2
6.	Легкоатлетические	6	4,4	0,3
7.	Силовая подготовка	3,5		
8.	Спортивные игры	2	1,8	0,5
9.	Прыжковые	1,1	0,5	
10.	ОР и СПУ	6,9	6,3	3,2

Третье. Динамика СФП в предсоревновательном мезоцикле подготовки (в %)

№	Показатели	Фон	За период подготовки		
			I этап	II этап	III этап
1.	Удары г/ц с разворотом на 180 градусов за 15 секунд.	<u>26</u> 100	<u>28</u> 104,3	<u>29</u> 104,5	<u>30</u> 105
2.	Удары м/г с разворотом на 180 градусов за 15 секунд.	<u>20</u> 100	<u>21</u> 105,2	<u>22</u> 106,8	<u>22</u> 106,8
3.	Удары г/ц- м/г с разворотом на 180 градусов за 15 секунд.	<u>13</u> 100	<u>14</u> 110	<u>15</u> 111,3	<u>16</u> 109,4
4.	Количество ударов за 30 сек. (раз)	<u>47</u> 100	<u>51</u> 107	<u>53</u> 106,2	<u>53</u> 105,8

Четвертое. Динамика подготовки силы ударов (в %)

№	Показатели	Фон	За период подготовки		
			I этап	II этап	III этап
1.	Сила удара г/ц правой	<u>123</u> 100	<u>126,6</u> 107,2	<u>129</u> 107,4	<u>128</u> 107
2.	Сила удара г/ц левой	<u>93,7</u> 100	<u>97</u> 106,3	<u>98</u> 108	<u>98</u> 106,4
3.	Сила удара м/г правой	<u>207</u> 100	<u>211</u> 106,4	<u>213</u> 107,3	<u>216</u> 107,3
4.	Сила удара м/г левой	<u>195</u> 100	<u>198</u> 105,7	<u>200</u> 105,6	<u>201</u> 105,5

Пятое. Модель тактико-технической подготовленности высококвалифицированных каратистов в процессе боя

Ситуация поединка	Тактические задачи	Пути решения тактических задач	Тактико-тактические действия, реализуемые каратистами в процессе боя
Спортсмен проигрывает	Отыграть преимущество	Заработать оценку, используя атакующие действия	1. С помощью активного прессинга, ограничивая сопернику пространство для движения, подбирают дистанцию для атаки, и, почувствовав момент, атакуют первыми (Коб.=47,1%). 2. Проводят встречную контратаку (Коб.=28,2%). 3. Проводят ответную контратаку (Коб.=24,7%).
Спортсмен выигрывает по очкам	Удерживать преимущество	1. Использовать варианты защит в зависимости от намерений	1. Активная защита: при явной усталости соперника используют прессинг в сочетании с ложными атаками с целью выгнать соперника с площадки, при этом держать безопасную дистанцию (имитируют активность) (Коб.=12%) 2. Пассивная защита- прерывают атаку соперника вытянутой ногой, останавливая движение (Коб.=12%). 3. Сбивающая защита- вызывают врача, имитируют развязывающийся пояс, вылетевшую капу или падение накладки с целью отвлечения внимания соперника, для того чтобы сбить темп боя или не позволить сопернику реализовать атаку (Коб.=8%). 4. Естественная защита- не подконтрольна сознанию, реакция самосохранения (Коб.=14%). 5. Опережающая защита- выполняют защитный «протекторный» блок в момент не успевшей начаться атаки соперника с заходом в клинч и выходом на безопасную дистанцию (Коб.=16%). 6. Экстремальная защита - в углу площадки, на грани выхода за линию, ныряют под руку соперника с заходом в клинч и выходом на безопасную дистанцию или выполняют подсечку-зацеп под переднюю ногу с выходом из угла к центру (Коб.=14%). 7. Слом линии атаки - передвигаются по площадке, меняя направление, сохраняя безопасную дистанцию, тем

			самым не дают сопернику возможность сконцентрировать атаку на себе (Коб.=20%).
		2. Использовать блоки в зависимости от дистанции	1. На дальней дистанции - применяют традиционные блоки (Коб.=21%) 2. На средней дистанции - отводящие блоки (Коб.=55%) 3. На ближней дистанции - плотные защитные блоки (Коб.=43%)
		3. Использовать уходы в зависимости от дистанции	1. На дальней дистанции - действуя ногами, выполняют полные уходы (Коб.=22,31%). 2. На средней дистанции - действуя ногами и корпусом, используют смешанные уходы (Коб.=44,4%). 3. На ближней дистанции - действуя корпусом, реализуют частичные (Коб.=33,3%).
У спортсменов одинаковое количество очков (ничья)	Не проиграть и по возможности добиться победы	1. Использовать многочисленную атаку, если соперник ниже классом	С помощью прессинга и ложных атак загоняют соперника на его сторону площадки , используя многочисленную атаку вперед или меняя направления, атакуют в голову и в корпус, поддерживая высокий темп, очки набирают в первой половине поединка (Коб.=18,8%).
		2. Использовать двойные атаки, если соперник равен по классу	Работают в центре площадки , не уступая середину противнику, удерживают преимущество в активности действий, проводят двойные атаки руками, ногами или смешанно, очки набирают во второй половине поединка (Коб.=45,7%).
		3. Использовать одиночную атаку, если соперник выше классом	Передвигаясь по площадке, меняют направление, сохраняя безопасную дистанцию, выполняют ложные атаки для удержания темпа боя, ударные действия проводят в виде одиночной атаки первым, встречной или ответной атаки, очки набирают в конце поединка, на своей стороне площадки (Коб.=35,3%).

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Насыров Б.М. Типы мышления и индивидуализация тренировочного процесса в каратэ //Педагогик таълим. - Ташкент, 2009. - №2. - С. 150-153.
2. Насыров Б.М. Модель технико-тактической подготовленности высококвалифицированных каратистов //Педагогик таълим. - Ташкент, 2009. - №6. - С. 123-130.

3. Насыров Б.М. Технология построения тренировочных нагрузок на предсоревновательном мезоцикле у высококвалифицированных каратистов сборной команды Узбекистана //Илмий хабарнома. - Андижан, 2009. - №4. - С. 100-103.
4. Насыров Б.М., Насырова З.М. Психологический механизм адаптационных процессов у спортсменов-единоборцев //Назарий ва амалий психологиянинг илмий масалалари, уларни таълим-тарбия жараенидаги ўрни: Республика илмий-амалий анжумани. - Андижан, 2009. - С. 143.
5. Насыров Б.М. Опыт психолого-педагогического изучения подготовки высококвалифицированных каратистов как деятельности //Назарий ва амалий психологиянинг илмий масалалари, уларни таълим-тарбия жараенидаги ўрни: Республика илмий-амалий анжумани. - Андижан, 2009. - С. 145.
6. Насыров Б.М. Развитие физических качеств каратистов на этапе начальной подготовки //Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации: Международная научно-практическая конференция. - Ташкент, 2009. - С. 203.
7. Насыров Б.М. Соотношение средств ОФП и СФП на предсоревновательных этапах подготовки молодых каратистов //Сборник статей «Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации». Международная научно-практическая конференция. - Ташкент, 2009. - С. 204.
8. Насыров Б.М. Структура спортивных способностей в каратэ-до //Жисмоний тарбия ва спорт машгулотларини назария ва услубиятининг замонавий муаммолари: Республика илмий-амалий анжумани. - Ташкент, 2009. - С. 68.
9. Насырова З.М., Насыров Б.М. Восстановительные мероприятия в подготовке каратистов //Жисмоний тарбия ва спорт машгулотларини назария ва услубиятининг замонавий муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани. - Ташкент, 2009. - С. 224.
10. Насыров Б.М. Развитие физических качеств каратистов на этапе начальной подготовки //Жисмоний тарбия ва спорт машгулотларини назария ва услубиятининг замонавий муаммолари: Республика илмий-амалий анжумани. - Ташкент, 2009. - С. 69.
11. Насыров Б.М. Соотношение основных тренировочных средств различной интенсивности в тренировке каратистов высокого класса //Молодой ученый. - Чита, 2010. - Том II. - №5 (16). - С. 239-240.
12. Насыров Б.М. Построение тренировочного процесса высококвалифицированных каратистов в предсоревновательном мезоцикле //Научный мир Казахстана. - Казахстан, 2010. - №1 (29). - С. 82-88.
13. Насыров Б.М. Распределение специализированных средств в предсоревновательной подготовке квалифицированных каратистов //ФАН-СПОРТГА. - Ташкент, 2010. - №4. - С. 25-28.
14. Исаков Р.Ш., Насыров Б.М. Индивидуальный стиль деятельности и предсоревновательная подготовка каратиста-юниора //Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений: Республиканская научно-практическая конференция. - Ташкент, 2010. - С. 44-45.
15. Насыров Б.М. Развитие каратэ //Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений: Республиканская научно-практическая конференция. - Ташкент, 2010. - С. 59-60.

РЕЗЮМЕ

диссертации Насырова Б.М. на тему: «Построение тренировочного процесса высококвалифицированных каратистов в предсоревновательном мезоцикле» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04-«Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»

Ключевые слова: специализированные и неспециализированные нагрузки, предсоревновательный мезоцикл, педагогический эксперимент, специальная работоспособность, методика предсоревновательной подготовки.

Объекты исследования: тренировочный процесс каратистов в предсоревновательном мезоцикле.

Цель работы: разработать и экспериментально апробировать научно обоснованные рекомендации оптимизации системы построения тренировочного процесса высококвалифицированных каратистов в предсоревновательном мезоцикле.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; изучение и обобщение передового спортивного и педагогического опыта; педагогические наблюдения; педагогические контрольные испытания (тестирование); педагогический эксперимент; пульсометрия (фиксация частоты сердечных сокращений - ЧСС); динамометрия (использован ударный динамометр для определения силы ударов, разработанный М.П.Савчиным, 1990); стенографирование и видеозапись; методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна: разработаны и определены оптимальные объемы основных средств подготовки на предсоревновательном мезоцикле и установлено их влияние на спортивный результат; выявлена взаимосвязь между показателями специальной работоспособности и объемом, содержанием и распределением тренировочных нагрузок; разработаны контрольные нормативы общефизической подготовленности и специальной работоспособности каратистов высокой квалификации; разработана ситуативно-процессуальная модель технико-тактической подготовленности квалифицированных каратистов. На основании результатов соревнования апробирована модель построения предсоревновательного мезоцикла у каратистов высокой квалификации при подготовке к главным соревнованиям.

Практическая значимость: определено рациональное соотношение тренировочных средств подготовки высококвалифицированных каратистов с учетом их направленности, величины и координационной сложности. Разработана и экспериментально проверена на практике технология подготовки каратистов в предсоревновательном мезоцикле с учетом современных требований спорта высших достижений.

Степень внедрения и экономическая эффективность: результаты исследований докладывались на республиканских, региональных и международных научно-методических конференциях и семинарах. Разработанные практические рекомендации внедрены в учебно-тренировочный процесс национальных сборных команд каратистов Узбекистана. Эффект внедрения определялся повышением уровня показателей специальной работоспособности каратистов и успешным выступлением на соревнованиях.

Область применения: физическая культура и спорт высших достижений.

Педагогика фанлари номзоди илмий даражасига талабгор
Б.М.Насыровнинг 13.00.04-«Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси» ихтисослиги бўйича «Юқори даражали каратечиларни мусобақа олди мезоцикл босқичини ташкил этиш» мавзусидаги диссертациясининг

РЕЗЮМЕСИ

Таянч (энг муҳим) сўзлар: ихтисослашган, ихтисослашмаган, мусобақа олди босқичи, педагогик тажриба, махсус иш қобилияти, мусобақа олди тайергарлик методикаси.

Тадқиқот объектлари: тайергарликнинг мусобақа олди босқичида юқори даражали каратечиларнинг машғулот жараени.

Ишнинг мақсади: мусобақаолди босқичда юқори малакали каратэчиларнинг тайергарлик тизимини оптималлаштиришининг илмий исботланган йўриқномаларини ишлаб чиқариш ва экспериментал апробациядан ўтказиш.

Тадқиқот методлари: махсус илми-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатишлар, педагогик ва назорат синовлари, педагогик тажриба, пульсаметрия, динамометрия. Ишда махсус иш қобилиятини аниқлаш учун М.П.Савчин (1990) томонидан ишлаб чиқилган зарбали динамометр қўлланилди. Математик статистик таҳлил.

Олинган натижалар ва уларнинг янгилиги: тайергарликнинг мусобақа олди мезоцикл босқичидаги асосий воситаларнинг оптимал хажмлари ишлаб чиқилди ва аниқланди; уларнинг спорт натижаларига таъсири аниқланди; махсус иш қобилияти ҳамда машғулот юқи хажми, мазмуни ва тақсимланиши ўртасидаги ўзаро боғлиқлик аниқланди; юқори даражали каратечиларнинг техник ва тактик модели ишлаб чиқилди. Юқори даражали каратечиларнинг умумий жисмоний тайергарлик ва махсус иш қобилиятининг назорат меъерлари ишлаб чиқилди.

Амалий аҳамияти: юқори малакали каратечилар машғулот воситаларининг йўналиши, катталиги ва координацион мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда уларнинг оқилона нисбатлари аниқланди. Юқори натижалар спортчининг замонавий талабларини ҳисобга олган ҳолда каратечиларнинг мусобақа олди мезоцикл босқичини тайерлаш технологияси ишлаб чиқилди ҳамда амалиётда тажриба орқали текширилди.

Татбиқ этиш даражаси ва иқтисодий самарадорлиги: тадқиқот натижалари республика, минтақавий ва халқаро илмий-методик анжуманларда ҳамда семинарларда маъруза қилинди. Ишлаб чиқилган амалий тавсиялар Ўзбекистон каратечилари миллий терма жамоаси ўқув-машғулот жараенига жорий қилинди. Жорий қилинганлик самараси каратэ спортчилар махсус иш қобилияти кўрсаткичларининг маҳорати даражасининг ошиши ва мусобақалардаги муваффақиятли иштироклари билан аниқланди.

Қўлланиш (фойдаланиш) соҳаси: жисмоний тарбия ва юқори натижалар спорти назарияси ва методикаси.

RESUME

Thesis of B.M.Nasirov on the scientific degree competition of the candidate of pedagogical sciences on a specialty 13.00.04-«Theory and methodic of physical education and sport training».

Subject: «Construction of training process of highly skilled karatekas in a precompetitive mezocycle»

Key words: specialized and unspecialized loadings, precompetitive mezocycle, the pedagogical experiment, special working capacity, technique of precompetitive preparation.

Subjects of the research: training process of karatekas in a precompetitive mezocycle.

Purpose of work: to develop and experimentally to approve scientifically proved recommendations of optimization of system of construction of training process of highly skilled karatekas in a precompetitive mezocycle.

Methods of the research: the analysis and generalization of the scientifically-methodical literature, studying and generalization of the advanced sports and pedagogical experience, pedagogical supervision, pedagogical control tests (testing), pedagogical experiment, pulsometric (fixing of frequency of warm reductions-FWR), dynamometry (the shock dynamometer for definition of force of the blows is used, the developed by M.P.Savchin, 1990), stenographic and videorecording, methods of mathematical statistics.

The results obtained and their novelty: optimum volumes of the basic means of preparation on a precompetitive mezocycle are developed and defined and their influence on sports result is established, the interconnection between indicators of special working capacity and volume, the maintenance and distribution of training loadings is revealed, control specifications of the general physical readiness and special working capacity of karatekas of high qualification are developed, situational - remedial model of technique-tactical readiness of the qualified karatekas is developed. On the basis of results of competition the model of construction of a precompetitive mezocycle at karatekas of high qualification is approved at preparation for the main competitions.

Practical value: the rational parity of training means of preparation of highly skilled karatekas with the account of their orientation, size and coordination complexity is defined. The technology of preparation of karatekas in a precompetitive mezocycle with the account of modern requirements of sports of the higher achievements is developed and checked experimentally up in practice.

Degree of embed and economic affectivity: results of researches were reported at republican, regional both international scientifically-methodical conferences and seminars. The developed practical recommendations are introduced in study-training process of national teams of karatekas of Uzbekistan. The effect of introduction was defined by increase of level of indicators of special working capacity of karatekas and successful performance at competitions.

Field of application: physical culture and sports of the higher achievements.