ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УЗБЕКИСТАНА**.**

Б.М.Насыров

Мақолада юқори малакали каратэчиларнинг тайёргарлик мезоциклида жисмоний нагрузкаларнинг оптимал вариантини аниқлашга қаратилган тадқиқот натижалари акс этган. Тадқиқот натижалари асосида каратэчиларни тайёрлашда қўлланиладиган восита ва услубларнинг оптимал нисбати ишлаб чиқилган.

In this article we have presented the results of invesigations in defining a year cycle of training to be optimal for karatists of high qualification. Basing on the obtained results, we have worked out the optimal rates of means and methods in karatists' training within a year cycle with their competitive activity taken into account.

Введение. В настоящее время в Узбекистане большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта. Для воспитания здорового поколения узбекского народа необходимо развивать

физическую культуру и спорт среди детей и молодёжи. С юношеского возраста необходимо прививать потребность к физической культуре. Для решения этих задач был принят Указ Президента Р.Уз И.А. Каримова № УП 3154 от 24.10. 2002 года «О создании Фонда развития детского спорта в Узбекистане». Физическая культура и спорт среди подростков и юношей должны стать составной частью их всестороннего и гармоничного развития.

Планирование тренировочных нагрузок перед ответственными соревнованиями является одной из наиболее важных и сложных проблем процесса подготовки высококвалифицированных каратистов. Построению тренировочного процесса в каратэ к ответственным соревнованиям посвящен ряд исследовательских работ (Д.Ч.Кук;1992, С.В.Биджиев; 1999).

Одной из основных проблем является рациональное соотношение тренировочных нагрузок у высококвалифицированных каратистов перед ответственными соревнованиями. Предсоревновательный мезоцикл подготовки у каратистов состоит из 3–х этапов, каждый из которых составляет 12-21 день.

По календарному плану соревнований у каратистов в году предусмотрено 2-3 ответственных соревнования. К этим соревнованиям спортсмены готовятся непоклодая рук в предсоревновательном мезоцикле, для поднятия технико–тактических результатов к пику своей спортивной формы. В момент предсоревновательного мезоцикла решается одна из важных проблем подготовки высококвалифицированных каратистов.

Цель исследования. 1) разработать оптимальные объёмы основанных средств подготовки к основным соревнованиям. **2)** разработать рациональную модель построения предсоревновательной подготовки высококвалифицированных каратистов.

Задача исследования. Создать рациональное соотношение специализированных и неспециализированных средств тренировочных нагрузок высококвалифицированных каратистов на предсоревновательном мезоцикле подготовки к ответственным соревнованиям.

Организация исследования. В исследованиях принимали участие каратисты сборной команды Узбекистана (спортивного клуба «АЗАМАТ–КАРИМ»). Всего в исследованиях принимали участие 40 высококвалифицированных каратистов со стажем 7-10 лет тренировок, из них 12 каратистов с I даном (черной пояс), 3 каратиста имеют I кю (коричневый пояс) и 25 каратистов со II кю (синий пояс).

Все исследования проводились на учебно-тренировочной базе клуба «АЗАМАТ–КАРИМ» города Ташкента с 2007 по 2009 года при подготовке к ответственным соревнованиям различного масштаба. Тренировочные нагрузки учитывались в минутах, в тренировочном зале, проводились разминка, основная и заключительная часть.

К основным соревнованиям года на основе анализа тренировочных нагрузок, собственных наблюдений, бесед и результатов тестирования был составлен план подготовки сборной команды Узбекистана по каратэ.

Результаты исследования. У каратистов высокой квалификации сборной команды Узбекистана анализ суммарных годовых объёмов основных средств подготовки каратистов проводился с целью выявления их рационального соотношения способствующего росту спортивных результатов.

В таблице 1 представлены средние величины, стандартные отклонения и достоверность различий объёмов основных средств подготовки между этапами на предсоревновательном мезоцикле. За основу было принято распределение тренировочных упражнений каратистов в зависимости от степени их специализированности.

Все специализированные упражнения условно были объединены в подгруппы:

1) 1 группа – упражнения максимальной специализированности, включающие тренировочные средства (кумитэ, упражнения с партнером по совершенствованию технико–тактического мастерства);
2) 2 группа – упражнения высокой специализированности (упражнения на лапах, упражнения с тренером, ката и нихон) ;
3) 3 группа – упражнения средней специализированости (упражнения на мешке, макивере и маникене);
4) 4 группа – упражнение низкой специализированности (отработка ударов в воздухе, упражнения с резиной, имитационные упражнения с легкими отягощениями).

Специализированные тренировочные упражнения были распределены в зависимости от их сложности.

Таблица 1

Объёмы основных средств подготовки каратистов при подготовке к соревнованиям.

№	Средства подготовки	I этап Планы подготовки ОФП (27.10-16.02.2009) x±õ	II этап Планы подготовки УТС по СФП (19.02-11.032009) x±õ	III этап Планы подготовки УТС по СП (14.03-26.03.2009) x±õ	Предсорев-новательный мезоцикл x±õ
1	Общий объём	2475 ± 124	2355 ± 261,1	1180 ± 334	6010±715,5
2	Общий объём специализированных упражнений	1085 ± 120.4	1310 ± 380,8	820 ± 19,8	3215 ± 245,3
3	Упражнения максимальной сложности	375 ± 14.4	870 ± 14,5	820 ± 19,8	2065 ± 272,5
4	Относительно простые упражнения	310 ± 120.6	440 ± 146		1150 ± 190,9
5	Упражнения максимальной специализированности	375 ± 14.4	870 ± 14,5	820 ± 19,8	2065 ± 16,7
6	Упражнение высокой специализированности	370 ± 11.8	315 ± 8,5		685 ± 38,9
7	Упражнения средней специализированности	135 ± 2.4	55 ± 2,2		190 ± 56,5
8	Упражнения низкой специализированности	205 ± 11	70 ± 2,9		275 ± 95,4
9	Общий объем неспециализированных упражнений	1390 ± 135	1045 ± 1,41	360± 80,4	2795 ± 524,4
10	Гимнастические и акробатические упражнения	220 ± 5.3	265 ± 4,4	120 ± 5,8	605 ± 74,2
11	Легко атлетические упражнения	360 ± 11,2	265 ± 4,2	20 ± 3,9	645 ± 175,4
12	Силовая подготовка	210 ± 5,7			210 ± 5,7
13	Спортивные игры	120 ± 11,5	110± 5,8	30 ± 7	260 ± 49,3
14	Прыжковые упражнения	65 ± 5,34	25 ± 2,9		30 ± 28,3
15	ОРУ и СПУ	415 ± 7,4	380 ± 7,5	190 ± 5,6	985 ± 121,1

Примечание: *В таблице 1 предоставлен x – сред. знач. Õ – сред. квад. отклонение.*

Предсоревновательный мезоцикл каратистов при подготовке к основным соревнованиям состоит из 3-х этапов по 12 - 21 день. Общий суммарный объём выполняемой нагрузки (табл 1) за предсоревновательный мезоцикл составляет 6010 минут, из них I этап - 2475 ± 124; II этап - 2355 ± 261,1 ; III этап - 1180 ± 334 ;

Выявлены достоверные различия между объёмами применяемых тренировочных нагрузок между первым и третьим этапами ($P < 0,05$). Задача первого этапа состоит в том, что каратистам необходимо набрать объём тренировочной нагрузки.

Основными средствами данного этапа являются упражнения неспециализированной направленности. В данном этапе уделялось внимание развитию и поддержанию общей физической подготовки. Суммарный объём неспециализированных упражнений составляет 1390 минут, упражнения выполняются в 1-2 зоне интенсивности.

Задачей третьего этапа является поддержание достигнутого уровня общей и специальной подготовленности каратистов. Тренировочные нагрузки в данном этапе выполняются во 2–3 зонах интенсивности. Средства и методы физических упражнений, применяемых в данном этапе, приближены к соревновательным упражнениям. Это даёт возможность адаптировать организм каратистов к предстоящей соревновательной деятельности. Однако чрезмерное применение этих упражнений у каратистов может привести к переутомлению и преждевременному психологическому перенапряжению.

Анализ полученных данных специализированных упражнений между 1-2 этапом, выявил достоверные различие ($P < 0,05$), также установлены достоверные различия между неспециализированными средствами. Это легко объясняется тем, что в каждом этапе ставились разные задачи.

На наш взгляд, главным в этих этапах является соотношение применяемых средств тренировочных нагрузок. Необходимо отметить также, что к III этапу общий объем тренировочных нагрузок имеет тенденцию к снижению. Это снижение объясняется тем, что по мере приближения к соревнованиям общий объём основных средств подготовки уменьшается, но увеличивается интенсивность выполнения упражнений.

Представленное распределение тренировочных нагрузок является рациональным, так как, подтверждением этому является результат выступления каратистов на чемпионате мира и чемпионате Узбекистана. На чемпионате мира, который проводился в Лас-Вегасе, узбекскими каратистами было завоевано две медали: одна золотая и одна серебреная медаль. А на чемпионате Узбекистана результат был на все 100 % одиннадцать золотых, семь серебряных и пять бронзовых медалей.

Литература:

1. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана.- Т., 1998
2. Дегтярёв И.П. Тренированность единоборцев.- Киев: Здоровье, 1985
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в спорте.- Киев, 2004
4. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации. Автореф. дисс. … канд. пед. наук.- Т., 2001
5. Биджиев С. Энциклопедия каратэ–до сётокан.- Санкт–Петербург, 1994
6. Кличко В.В. Методика определения способностей в системе многоэтапного спортивного отбора. Автореф дисс. … канд. пед. наук.- М., 2000

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти,
2009 йил 10 сентябрда қабул қилинган