



СИСТЕМА УЧЕТА ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Саломов Р.С., Холмуродов Л.З.
Узбекский государственный
институт физической культуры
Казань 2015

СИСТЕМА УЧЕТА ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Саломов Р.С., Холмуродов Л.З.

Узбекский государственный институт физической культуры.

Ташкент, Узбекистан

Аннотация - для достижения целей программы необходим новый творческий подход к обучению спортсменов в основах система учета величины нагрузок организме спортсмена.

- большое значение при управлении тренировочным процессом имеют контроль и анализ тренировочных нагрузок;

- отсутствие единой концептуальной основы контроля нагрузок в спортивной борьбе;

- определить какой вид нагрузки оказывает большее влияние на совершенствование методики спортсмена;

- разработать систему учета величины нагрузок по их специализированности;

В целях улучшение учебно-тренировочном процессе нагрузки координационной сложности мы определяем в 2-х степенях координационной сложности

Актуальность работы. Современный тренер по борьбе должен постоянно анализировать уровень тренировочной нагрузки и сопоставлять ее с показателями соревновательной деятельности, определяя какой вид нагрузки оказывает большее влияние на совершенствование методики спортсмена, достаточна ли величина нагрузки, насколько оптимально соотношение между величинами и направленностью различных видов нагрузки (Ю.М. Арестов, М.А. Годик 1980).

Контроль тренировочных нагрузок является важнейшим элементом спортивной тренировки. Однако до сих пор эта проблема все еще далека от решения, особенно в видах спортивной борьбы. Это объясняется тем, что нет единой концептуальной основы контроля нагрузок. Ряд авторов (А.А.Новиков, 1992; О.П.Юшков, 1998; Ш.Т.Невретдинов, 1997 и др.) предлагают учитывать в основном величину нагрузки, которая контролируется в условных единицах по шкале В.А.Сорванова (1979).

Общая теория нагрузки (М.А.Годик, 1980) предлагает учитывать и контролировать кроме величины такие характеристики, как специализированность, направленность и координационную сложность нагрузки. Отсутствие единой концептуальной основы контроля нагрузок в спортивной борьбе не позволяет решать вопросы автоматизации процесса их контроля. Большое значение при управлении тренировочным процессом имеют контроль и анализ тренировочных нагрузок.

Методы исследования. Управление тренировочным процессом включает три стадии (М.А. Годик, 1980):

- сбор информации об объекте управления и внешней среде, в которой объект формируется;
- анализ полученной информации;
- принятие решения и планирование.

Для осуществления вышеназванного, мы разработали систему учета величины нагрузок по их специализированности, направленности и координационной сложности. Для более полноценного учета нагрузок координационной сложности мы определили понятие “координационной сложности”, которая выражается в следующем — борец, обладающий высокими координационными способностями, должен проводить в схватке комбинационные действия, состоящие из: способа тактических подготовок приемов, далее 1-2 ложных приема (не менее) и успешного проведения завершающего приема. Все эти действия следует выполнять в одном атакующем импульсе, без длительных остановок.

В учебно-тренировочном процессе нагрузки координационной сложности мы определяем в 2-х степенях координационной сложности:

- 1 степень — все действия выполняются в облегченном режиме без сопротивления соперника;
- 2 степень — все действия выполняются в условиях максимального сопротивления соперника.

Для того чтобы иметь возможность контролировать нагрузку по характеристикам, величине, направленности, специализированности и координационной сложности, мы провели систематизацию и классификацию всех используемых упражнений в спортивной борьбе.

На основании этого мы разработали унифицированную выходную форму учета нагрузок, где учитывается общая величина парциальных нагрузок разной специфичности, направленности (анаэробно-алактатных, анаэробно-гликолитических и аэробных) и нагрузок координационно сложных 1-ой и 2-ой степени сложности.

Учет ведется при помощи компьютерной программы. По входной форме плана-конспекта каждого занятия в компьютере ведется учет плановых и фактических значений нагрузок. Учитывается величина характеристик нагрузок и их парциальный объем в общем объеме для каждого занятия, тренировочного дня, микроцикла и этапа подготовки.

Показатели значений контроля общей и специальной подготовленности борцов и их соревновательной деятельности являются критериальными для выбора и обоснования параметров нагрузок в той или иной структуре тренировочного процесса.

Данные по контролю нагрузок учитываются по каждому из спортсменов. По истечении периода подготовки годичного цикла в ходе этапного контроля при помощи определения значений коэффициентов корреляций выявляется уровень статистической взаимосвязи между показателями различных сторон подготовленности спортсменов и параметрами нагрузок. Вышеназванное позволяет повысить степень управления тренировочным процессом на основе контроля нагрузок.

Литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Уч. для инст. физ.культуры. М, "ФиС", 1991.
2. Саломов Р.С. Теория и методика физической культуры. Уч. для инст. физ.культуры. Ташкент, ИТА-Press, 2014.
3. Саломов Р.С. Теория и методика спорта. Уч. для инст. физ.культуры. Ташкент, ИТА-Press, 2014.

Заявка для участия в Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро»

26-27 ноября 2015 г.

Фамилия:	Холмуродов
Имя:	Лазиз
Отчество:	Зарифбоевич
Страна:	Узбекистан
Город:	Ташкент
Организация, полное название:	Узбекский Государственный Институт Физической Культуры
Ученая степень и звание (при наличии):	Доктор педагогических наук, профессор
Почтовый адрес, с индексом:	УзГосИФК. М. Улугбекский район ул. Аккурган, 2.
Телефон с кодом:	+99871 286-18-63
Мобильный телефон:	+99893 761-80-00
Адрес электронной почты (E-mail):	Laziz.xolmurodov@mail.ru
Вид участия:	Заочное участие
Необходимость бронирования в кампусе	
Название публикации:	Система учета величины нагрузок в спортивной борьбе
Авторы:	Саломов Рахматулла Саломович