

СИСТЕМА УЧЕТА ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗОК В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Дулатов Равиль Рустамович.

Ферганский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту доцент кафедры "Теория и методика физического воспитания, спорта

Назирова Кудрат Юлдашович.

Ферганский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту заведующий кафедры "Теория и методика физического воспитания, спорта доцент

Аннотация: для достижения целей программы необходим новый творческий подход к обучению спортсменов в основном системе учета величины нагрузок организма спортсмена.

- большое значение при управлении тренировочным процессом имеют контроль и анализ тренировочных нагрузок;
- отсутствие единой концептуальной основы контроля нагрузок в греко-римской борьбе;
- определить какой вид нагрузки оказывает большее влияние на совершенствование методики спортсмена;
- разработать систему учета величины нагрузок по их специализированности;

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

Ключевые слова: борьба, метод, тренировка, критерии.

Abstract: to achieve the goals of the program, a new creative approach is needed in the training of athletes, mainly in the system of accounting for the amount of load on the athlete's body.

- monitoring and analysis of training loads is of great importance in the management of the educational process;

- lack of a single conceptual framework for Load Control in Greco-Roman wrestling;

- determine which type of load has the most effect on improving the athlete's technique;

- development of a system for accounting for the amount of loads in accordance with them

specialization;

To increase the load on coordination complexity in the learning process, we determine it at 2 levels of coordination complexity

Keywords: struggle, method, training, criterion.

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 величин такие характеристики, как специализированность, направленность и координационную сложность. 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 греко-римской 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.