

ТЕХНОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ПЛАНИРОВАНИЕ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ашур Назарович Нормуродов

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, и.о. Профессор кафедры физического воспитания, теории и методики спорта

Аннотация

Задачи спортивной тренировки, решаются в результате учебно-тренировочного процесса. Под учебно-тренировочным процессом следует понимать систему планомерно организованных занятий в специально созданных для этого учебных группах (командах) под руководством тренера-преподавателя.

Ключевые слова: Формы планирования, Аутогенные, Составление, Подбор, Компоновку и порядок, Методологических, Технология планирования, Педагогический контроль.

Introduction

Задачи спортивной тренировки, решаются в результате учебно-тренировочного процесса. Под учебно-тренировочным процессом следует понимать систему планомерно организованных занятий в специально созданных для этого учебных группах (командах) под руководством тренера-преподавателя.

В учебно-тренировочном процессе условно выделяют три вида конкретных действий: планирование, реализацию запланированного, контроль.

Из этих органически взаимосвязанных операций основная собственно-профессиональная деятельность тренера. При этом планирование обычно осуществляется предварительно, т.е. оно не входит непосредственно в учебный процесс. Контроль же частично осуществляется как в самом тренировочном процессе, так и за его пределами (например, на прикидках, соревнованиях, медицинских осмотрах и т.д.).

Прежде чем перейти к определению терминов "планирование" и "педагогический контроль" отметим, что планирование и контроль могут быть произведены, осуществлены только при наличии цели или конкретных задач. Логика взаимосвязи планирования и цели довольно проста. Она заключается в том, что без цели (задачи) ничего спланировать невозможно. С другой стороны, не имея плана действий, затруднено достижение поставленной цели.

Связующим звеном между категориями "цель" и "план" является, сама реальная практическая деятельность, - учебно-тренировочный процесс и педагогический контроль в нём.

Структурные компоненты профессиональной деятельности в спортивной тренировке и их связи можно представить в следующей:

Нам известно, что напрямую планируется не сама цель, а непосредственное содержание учебно-тренировочного процесса, в результате реализации которого достигается поставленная цель. Педагогический контроль при этом позволяет сверять и оценивать

эффективность продвижения к цели, и в случае необходимости вносить те или иные коррективы в запланированный учебно-тренировочный процесс.

После этого общетеоретического анонса в проблему планирования определим понятия "планирование спортивной тренировки" и "педагогический контроль в спортивной подготовке".

Планирование спортивной тренировки — это система предварительно разработанных (или осмысленных) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего учебно-тренировочного процесса.

Планы целесообразно излагать на бумаге путем простого описания, графического или табличного изображения, в принципе планы могут быть зафиксированы не обязательно на бумаге, но и в памяти человека.

При разработке планов важно стремиться к конкретному, желательно количественному выражению планируемых показателей. Это существенно облегчит анализ и оценку эффективности учебно-тренировочного процесса, сделает возможным его научное осмысление и конструктивный педагогический контроль.

Педагогический контроль — это система мероприятий обеспечивающих проверку запланированных результатов спортивной тренировки для оценки применяемых средств, методов, нагрузок, и на их основе получение информации о качестве продвижения к цели. Контроль считается педагогическим на том основании, что его осуществляет педагог-тренер. Если же контроль ведется самим занимающимся, то тогда более корректно применять термин "самоконтроль"

Технология планирования процесса спортивной подготовки-это совокупность:

- 1) **методологических** и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи;
- 2) **подбор, компоновку и порядок** задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий;
- 3) **составление** конкретной тренировочной документации

В комплексе это определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Цель планирования учебных занятий - определение тренированности и подготовленности спортсмена, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

Объект планирования учебных занятий - состояние спортсмена - оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием применения тренировочных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

Предметом планирования учебных занятий тренировочно-соревновательного процесса являются

- 1) формы планирования;
- 2) содержание тренировочно-соревновательного процесса;
- 3) результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

При планировании тренировочно-соревновательной нагрузки придерживаются, следующего порядка:

- 1) определяют цели и задачи на различные этапы тренировочного процесса.
- 2) на основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность;
- 3) определяют средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача планирования учебных занятий при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

REFERENCES:

1. Turdaliyevich, A. F., & Pulatovna, A. B. (2020). Organization of Swimming Lessons in Preschool Institutions. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(07), 322-330.
2. Turdaliyevich, A. F. (2020). Center For Scientific And Methodological Support, Retraining And Advanced Training Of Specialists In Physical Culture And Sport Under The Ministry Of Physical Culture And Sports Of The Republic Of Uzbekistan. *Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(2), 322-330.
3. Abdullaev, F. T. (2022). Theoretical and Practical Basis of Determining Fitness for Sports. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 12, 121-128.
4. Farhod, A. (2022). Boksda mashg'ulotning tashkil etilishi va metodikasi asoslari: Abdullayev Farhod, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (3), 142-146.
5. Turdalievich, A. F. (2022). Youth Sports Development. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(5), 781-785.
6. Abdullayev, F. T. (2022). Olimpiya va paralimpiya o'yinlariga zamonaviy sport tayyorgarligining dolzarb muammolari. 2021 yilda o'tkazilgan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlari, 1(5), 4-6.
7. Abdullayev, F. T. (2022). Yosh bokschilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik taktik tayyorgarligi. *Monografiya*, 1(1), 100-155.
8. Абдуллаев, Ф.Т., Жуманов, О.С. (2020). Машғулот жангларида ва мусобақаларда ҳаракатларнинг қўлланилиш кўрсаткичларининг индивидуаллашувиға таъсир қилувчи омиллар. 2020 йилда ўтказилган XXXII ёзги олимпия ва хvi паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(2), 171-173.

9. Абдуллаев, Ф.Т., Пардаев, Б.П. (2020). Ёш боксчиларда машғулот жанглари ва мусобақалардаги тайёргарлик ҳаракатларини такомиллаштириш. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(1), 8-10.
10. Turdalievich, A. F., & Turdalievich, P. B. (2020). The Role of Public Sports and Health Measures in Strengthening Children's Bodies. *Academic Research in Educational Sciences*, (4), 9-14.