

## GOALS, OBJECTIVES, MEANS, PRINCIPLES AND METHODS OF SPORTS TRAINING

Ashur Nazarovich Normurodov

Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports,  
Acting Professor of the Department of Physical Education, Theory and Methods of Sports

### ABSTRACT

This is a process of sports improvement, the purpose of which is to lead him to high and record results in any sport through a systematic and systematic impact on the capabilities and preparedness of an athlete.

**Key words:** Competitive exercises, Sports training, athletes, Principle, Goals and objectives of sports training, Technical improvement, Integral training, Means of sports training, Auxiliary exercises.

## ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

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

Это процесс спортивного совершенствования, цель которого— через планомерное и систематическим воздействием на возможности и подготовленность спортсмена привести его к высоким и рекордным результатам в каком-либо виде спорта.

**Ключевые слова:** Соревновательные упражнения, Спортивная тренировка, спортсмены, Принцип, Цели и задачи спортивной тренировки, Технического совершенствования, Интегральной подготовки, Средства спортивной тренировки, Вспомогательные упражнения.

**Спортивная тренировка**—это процесс спортивного совершенствования, цель которого— через планомерное и систематическим воздействием на возможности и подготовленность спортсмена привести его к высоким и рекордным результатам в каком-либо виде спорта.

**Принцип**— процесс спортивного совершенствования, цель которого— через планомерное и систематическое воздействие на возможности и подготовленность спортсмена привести его к высоким и рекордным результатам в каком-либо виде спорта.

### Цели и задачи спортивной тренировки

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного индивидуума физической и психической технико-тактической уровня подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта, достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Основные задачи, спортивной тренировки, решаемые в процессе подготовки следующие:

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки, имеющие самостоятельные признаки: **физическую, психологическую, техническую, тактическую, и интегральную**. От содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

В области **технического совершенствования** такими задачами являются: создание нужных представлений о спортивной технике, овладение необходимыми умениями и навыками, усовершенствование спортивной техники путем изменения ее динамических и кинематических параметров, а также освоения новых приемов и элементов, обеспечение вариативности спортивной техники, ее адекватности условиям соревновательной деятельности и функциональным возможностям спортсмена, обеспечение устойчивости основных характеристик техники к действию.

**Тактическое совершенствование** - анализ особенностей предстоящих соревнований, состава своих соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования. При этом следует постоянно совершенствовать наиболее приемлемые для конкретного спортсмена тактические схемы, отрабатывать оптимальные варианты в тренировочных условиях путем моделирования особенностей предстоящих соревнований, функционального состояния спортсмена, характерного для данной соревновательной деятельности. Необходимо также обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций в процессе борьбы, приобретать специальные знания в области техники и тактики в том или в ином виде спорта.

**В процессе подготовки** спортсмену необходимо повышать его уровень возможностей, обеспечивающих высокий уровень общей и специальной подготовленности, развивать физические качества — силу, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности, а также способность к проявлению этих физических качеств в условиях соревновательной деятельности, их «сопряженное» совершенствование и проявление.

**В процессе психологической подготовки** воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции спортсмена, умение управлять своим психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности. Отдельная группа задач связана с интеграцией, т. е. объединением в единое целое качеств, умений, навыков, накопленных знаний и опыта, преимущественно связанных с различными сторонами подготовленности, что достигается в процессе **интегральной подготовки**.

Разделение процесса подготовки на относительно самостоятельные стороны (техническую, тактическую, физическую, психологическую, интегральную) упорядочивает представления о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом спортивного совершенствования.

Вместе с тем в тренировочной и, особенно, соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно; они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей (А. Платонов, 1997). Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие обуславливаются закономерностями формирования функциональных систем (Анохин, 1975), нацеленных на конечный результат, специфический для каждого вида спорта и компонента тренировочной или соревновательной деятельности.

Следует учитывать, что каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и обуславливает их уровень. Например, техническое совершенствование спортсмена зависит от уровня развития различных двигательных качеств — силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Уровень проявления двигательных качеств, в частности выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. С другой стороны, тактическая подготовленность связана не только со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и определяется уровнем технического мастерства, функциональной подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Возникающие в процессе спортивной тренировки задачи конкретизируются применительно к однородным группам спортсменов, командам, отдельным спортсменам с учетом этапа многолетней подготовки, типа занятий, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья, подготовленности и других причин.

**Средства спортивной тренировки** — разнообразные физические упражнения, прямо или непосредственно влияющие на совершенствование спортивного мастерства спортсменов. Состав средств спортивной подготовки формируется с учетом особенностей конкретного вида спорта, являющегося предметом спортивной специализации.

Средства спортивной подготовки — физические упражнения — условно могут быть подразделены на четыре группы:

- Общеподготовительные,
- вспомогательные,
- специально-подготовительные,
- соревновательные.

**К** **общеподготовительным** относятся комплекс упражнений, служащие разностороннему функциональному развитию организма индивидуума, в данный момент спортсмена. Они могут как соответствовать особенностям избранного вида спорта, так и находиться с ними в определенном противоречии (при решении задач всестороннего и гармоничного физического воспитания).

**Например** общеподготовительные упражнения могут включать элементы спортивной гимнастики, акробатики, спортивных игры подвижных игр.

**Вспомогательные упражнения** - эти двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего развития и совершенствования спортивной деятельности.

Вспомогательным упражнениям могут быть отнесены средства, способствующие повышению максимальной силы, специально силовой выносливости, скорости и гибкости, средства, заимствованные из других видов спорта и направленные на повышение аэробных, аэробно-анаэробных возможностей— кроссовый бег.

**Специально-подготовительные** упражнения занимают главное место в системе тренировки высококвалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных возможности организма.

**Например**, для спортсмена, специализирующегося в беге на выносливость, специально-подготовительным — пробегание отрезков дистанции на соревновательной скорости с основными и дополнительными способами бега и т. п.

**Соревновательные упражнения** предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

**Например** для спортсмена, специализирующегося в беге, соревновательным упражнением будет пробегание основной или смежной дистанции в соответствии со соревновательной скоростью.

Такое подразделение весьма условно, грани между выделенными группами упражнений нечетки, и, по сути, средства как по их форме и структуре, так и по особенностям воздействия на организм плавно переходят из одной группы в другую.

**Средства спортивной тренировки** разделяются также по направленности воздействия. При этом можно выделить средства, преимущественно связанные с совершенствованием физической психической, технической, тактической, подготовленности, а также направленные на развитие отдельных двигательных качеств.

## 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 mutaxassislarni 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 индивидуаллашувига таъсир қилувчи омиллар. 2020 йилда ўтказиладиган 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.