



Sports Training As Managed Process

Ibragimova Sayyora Babashovna

Senior lecturer

The Uzbek state university of physical education and sport

Annotation: Sports training is currently considered as a specialized process of using physical exercises for the purpose of developing and improving qualities and abilities that determine the readiness of athletes to achieve high results in their chosen sport. Understanding sports training as a process presupposes the possibility and necessity of managing this process. The goal of managing the process of sports training is to optimize the behavior of the athlete, the appropriate development of fitness and readiness, ensuring the achievement of the highest sports results.

Keywords: *sports training, training process, preparedness, management processes*

Спортивная Тренировка Как Управляемый Процесс

Ибрагимова Сайёра Бабашовна

Старший преподаватель

УзГосУФКС

Аннотация: Спортивная тренировка в настоящее время рассматривается как специализированный процесс использования физических упражнений с целью развития и совершенствования качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высоких результатов в избранном виде спорта. Понимание спортивной тренировки



как процесса предполагает возможность и необходимость управления этим процессом. Целью управления процессом спортивной подготовки является оптимизация поведения спортсмена, целесообразное развитие тренированности и подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

Sport Mashg`Ulotlari Boshqarilish Jarayoni Sifatida

Annotatsiya

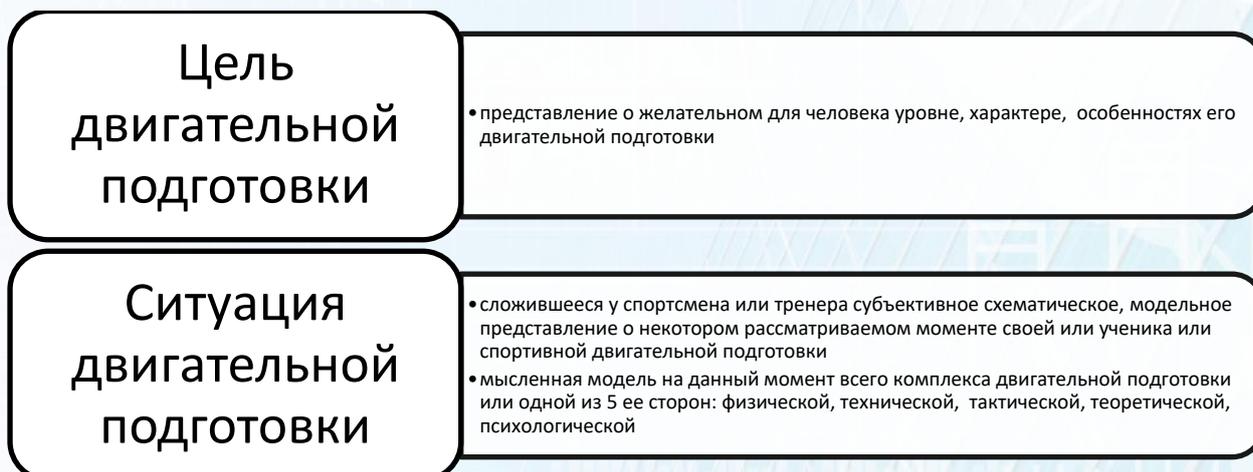
Hozirgi vaqtda sport mashg'ulotlari sportchilarning tanlagan sport turi bo'yicha yuqori natijalarga erishishga tayyorligini belgilovchi sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish maqsadida jismoniy mashqlardan foydalanishning maxsus jarayoni sifatida qaraladi. Sport mashg'ulotlarini jarayon sifatida tushunish bu jarayonni boshqarish imkoniyati va zarurligini nazarda tutadi. Sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarishning maqsadi sportchining xulq-atvorini optimallashtirish, jismoniy tayyorgarlik va tayyorgarlikni mos ravishda rivojlantirish, eng yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlashdir.

Ключевые слова: спортивная тренировка, тренировочный процесс, подготовленность, процессы управления

Физическое воспитание и спортивная подготовка - процессы управления двигательными возможностями занимающихся. Двигательная подготовка спортсмена - активный, обычно многокомпонентный процесс, направленный на реализацию в той или иной мере четко обозначенной цели в области спортивной подготовки - двигательной подготовленности.



Главный, целевой компонент двигательной подготовки - двигательная тренировка.



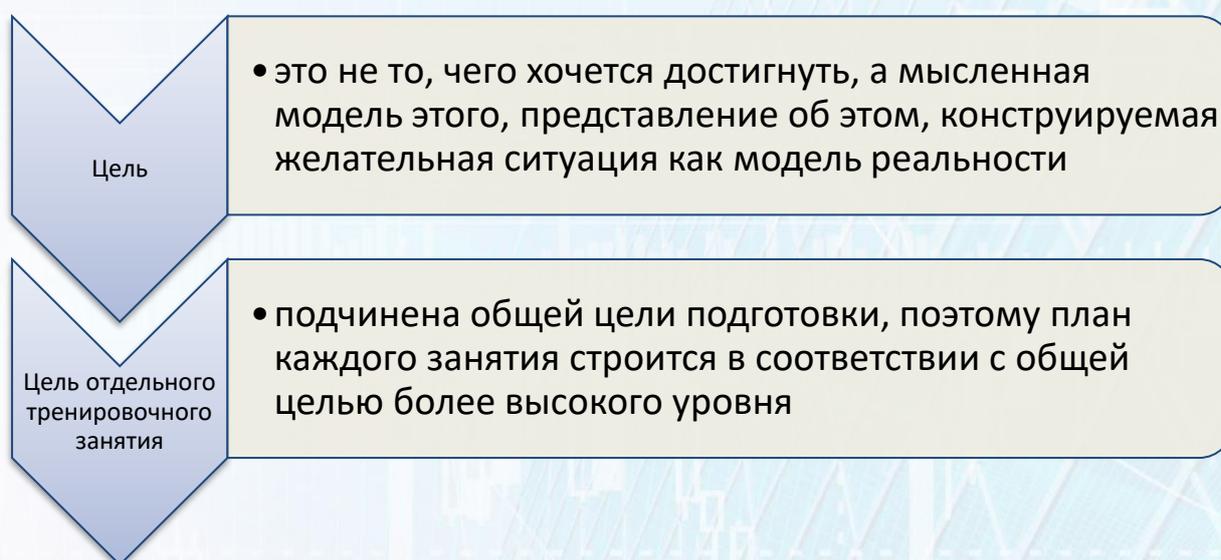
Невозможно разобраться ни в каком явлении или предмете, не сформировав его модель. Модель — схема объекта, отражающая существенные для этого свойства объекта. Модель должна быть эквивалентна моделируемому объекту.



Цель двигательной подготовки можно заранее сформировать и либо практически не менять на всем протяжении тренировочной активности



человека или большого ее отрезка, либо значительно (и даже неоднократно) менять. Но можно только наметить ее в общих чертах в начале того или иного этапа подготовки с расчетом более полно формировать, уточнять «по ходу дела», поскольку цель двигательной подготовки нужно адаптировать к реально развивающимся условиям, которые в своем развитии неизбежно в той или иной степени отклоняются от намеченного пути.



Процесс тренировки всегда управляется: это целенаправленный процесс. Это совокупность функционально взаимосвязанных процессов. Тренировкой управляет не только тренер: значительную долю управления осуществляет сам спортсмен. Доля эта может быть большей или меньшей в зависимости от стиля работы тренера и от уровня знаний, степени самостоятельности и инициативности занимающегося.

Управление систем

- процесс перевода ее посредством управляющих воздействий, руководствуясь некоторой программой, из исходного состояния в заданное (конечное)

Если программа достаточно полна и адекватна, с одной стороны, общей и текущей целям тренировочного процесса, с другой стороны - текущей



реальности, цель удастся реализовать. И тем легче и лучше реализовать, чем лучше программа.

Программа тренировочного процесса

- алгоритмически организованное представление или описание состава, ритма, частоты, объема, интенсивности тренировочных занятий и включенных в них двигательных заданий

Программа задает такое тренировочное поведение спортсмена, которое определяет эффект тренировочных упражнений: срочный (до отдыха), отставленный (во время и после отдыха), кумулятивный (накопленный). Дальняя, долговременная цель управления тренировочным процессом - представление о некотором желаемом кумулятивном эффекте, выраженном целевой двигательной подготовкой. Для достижения этой цели необходимо правильно планировать и срочный, и отставленный эффекты отдельных упражнений, серий упражнений, тренировочных занятий, поскольку и срочный, и отставленный, и кумулятивный эффекты, конечно же, зависят и от оперативного, и от текущего состояния человека. Причем формирование этих состояний, в свою очередь, зависит от кумулятивного эффекта тренировочного процесса.

Целенаправленный перевод системы «спортсмен» из одного состояния в другое (т.е. управление его состоянием) осуществляется целенаправленными воздействиями на него (так называемыми тренирующими), но зависит и от особенностей «ответов» на них организма, что связано как с индивидуальными качествами, так и со случайными воздействиями. Поэтому тренирующие воздействия программируют с учетом вероятных реакций состояния спортсмена на управляющие воздействия и на внешние условия.

Управляют процессом спортивной подготовки путем подбора системы воздействий. Подбирать надо как состав, так и структуру этой системы.



Тренировочные воздействия

всестороннее воздействие на занимающегося выполнения применяемых на тренировке упражнений, их совокупностей и других факторов тренировки

результат этих воздействий



Тренирующее воздействие

воздействие выбранных факторов, направленное на намеченное изменение возможностей занимающегося

Состав системы

- список входящих в нее компонентов: элементов и /или их связных подсистем

Структура системы

- схема существенных связей между се элементами и между подсистемами

Подсистема

- часть системы, осуществляющая одну из ее функций или функцию, которую можно хоть мысленно выделить, вычлнить из общей функции системы, как бы обособить

Элементы подсистемы связаны между собой теснее, чем с элементами других подсистем и чем подсистемы между собой. Подсистемы - более «связные» образования в составе системы, это как бы обособленные, отдельные относительные целостности. Любую систему можно рассматривать как подсистему другой, более сложной, - той, что включает ее в себя наряду с другими.

Управление процессом подготовки спортсмена включает прямую организацию и методическое обеспечение тренировочного процесса, но помимо этого для их разумного осуществления сбор и анализ информации о спортсмене, о состоянии его здоровья, об оперативном физическом и психологическом состоянии, об условиях, в которых он живет, тренируется, отдыхает, о процессе тренировки - ее ходе и результатах: текущих и отставленных во времени.



Активное «добывание» этой информации - фундамент контроля за физическим воспитанием и спортивной подготовкой. Основываясь на данных контроля и знаниях, решают задачи стратегического и тактического планирования и программирования подготовки.

Следующий этап - реализация программ подготовки, обычно с их ситуационной коррекцией или заменой. За ходом и результатами реализации программ должен быть контроль (сбор нужной информации, ее анализ, оценивание), на его основе вносят целесообразные адаптивные изменения в планы - управление должно быть гибким и динамичным, согласующимся с реальными условиями.

Контроль за тренировкой необходим, чтобы осуществлять управление в соответствии с планом и реалиями: чтобы управлять не «вслепую», нужно получать информацию не только о выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, но и о состоянии спортсмена, об окружающих условиях, о темпе и характере их изменений. Это информация обратной связи, без которой невозможно управлять сколько-нибудь сложным процессом, функциями системы. Ее должен получать каждый занимающийся и, тем более, руководитель подготовки.

Двигательная информация обратной связи - это информация о ходе и результатах (внешних и внутренних) двигательной активности субъекта (человек или группа людей), реально получаемая им по ходу осуществления активности. Блоки этой реальной («живой») информации сравнивают с запланированной информацией - т.е. с той информацией, которая согласно имеющемуся у субъекта двигательному опыту (по его мнению) должна поступать при «правильном», желаемом им ходе и результатах активности.

Как только между блоками реально поступающей и должной информации обнаружены сколько-нибудь существенные расхождения, а это происходит очень часто, в осуществляемую активность немедленно вносятся необходимые поправки.



Информация обратной связи может поступать пассивно, но может и добываться активно, т.е. благодаря приложению определенных усилий и специальным действиям, совершаемым с этой целью. Поэтому можно говорить о пассивной и активной информации обратной связи.

Двигательная обратная связь — механизм, обеспечивающий информацией обратной связи органы и механизмы управления двигательной активностью.

Помимо двигательной обратной связи, позволяющей человеку управлять своими движениями и действиями, существуют обратные связи другого рода

Для управления тренировочным процессом необходима информация об оперативном и текущем состоянии занимающихся, о выполненной и выполняемой тренировочной работе: ее величине (объеме, интенсивности, психической сложности), характере, направленности, качестве выполнения. Необходима информация и об отношении занимающихся к своей подготовке, о динамике их подготовленности и др. Это информация обратной связи.

При управлении процессом тренировки нужно учитывать разного рода связи: между участниками, между существенными факторами и составными частями тренировочного процесса.

поведение спортсмена

• часть его активности (двигательной, недвигательной), направленная на решение задач тренировок

оперативное состояние спортсмена

• физическое и психическое состояние, самочувствие в данный момент времени или в небольшом временном интервале

текущее состояние спортсмена

• его устойчивое состояние на протяжении более длительного периода

ситуация

• модельное представление спортсмена о внешних условиях, своих возможностях и состоянии, формируемое для той задачи, которую он собирается решать



В общем понятие контроль за спортивной подготовкой входят различные его частные разновидности.

по охвату временных промежутков

оперативный контроль

текущий контроль

этапный контроль

по видам деятельности

за соревновательной активностью

за тренировочной активностью

за нагрузкой

за самочувствием и реабилитацией

за режимом жизнедеятельности

по подготовленности

за физической (технической, тактической, психологической)

подготовленностью за физической (технической, тактической, психологической) подготовкой

1.1 Инструментальный и неинструментальный контроль. Компьютеризация контроля и управления.

Деление контроля на инструментальный и неинструментальный в некоторой степени условно:

- 1) не всегда можно провести четкую границу между инструментальными и неинструментальными измерениями;
- 2) чаще всего в контроле неразрывно переплетаются инструментальные и неинструментальные методы и подходы;
- 3) завершение контроля - педагогически осмысленные выводы, без которых контроль теряет смысл, - осуществляются чаще неинструментальными методами, на качественном (содержательном) уровне.



ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

основан на данных инструментальных измерений

в его основе лежит количественная информация в
числовой или графической форме

позволяет получить более объективную и точную
информацию, чем неинструментальный

Данные можно обрабатывать инструментальными и неинструментальными методами. На компьютерах можно не только обрабатывать количественную информацию, но и при наличии соответствующей программы делать качественные педагогические выводы, завершающие контроль. И во всех случаях нужен смысловой логический контроль за получаемыми оценками.

Инструментальный контроль дает объективную информацию. Но его проводят в основном в процессе исследований, а не на ежедневных тренировках.

Качественные характеристики непосредственно измерить нельзя, но можно косвенно выразить их в количественной форме, применяя квалиметрические методы, т.е. методы, позволяющие отобразить качественные характеристики в количественной форме. Качественные характеристики спортсмена (команды) или их действий несут педагогически значимое содержание. Их определение — главное в контроле за подготовленностью и подготовкой занимающихся.

Поэтому в практике физической реабилитации, физического воспитания, спорта приходится пользоваться в основном неинструментальными измерениями. Часто неинструментальные измерения позволяют обеспечить достаточную для практики точность, так что большая точность инструментальных измерений, всегда сопряженная с дополнительными трудностями, далеко не всегда дает ощутимое преимущество. Неинструментальный контроль применяется гораздо шире, чем инструментальный. Если инструментальный контроль основан главным



образом на восприятии достаточно точной количественной информации, то при неинструментальном используются в основном качественные характеристики. Основное преимущество качественного анализа в том, что можно получать информацию о самочувствии, утомлении, качестве, деталях и особенностях выполнения упражнений, эффективности действий, о тактических и технических действиях и др., а также педагогически осмысливать данные количественных измерений.

Сфера применения неинструментального контроля намного шире сферы инструментального контроля: она распространяется и на те характеристики спортсмена и тренировочного процесса, которые вообще не поддаются измерениям (психологические особенности, умения и навыки, самочувствие и поведение спортсмена, его техническая и тактическая подготовленность и подготовка и др.). В проведении неинструментального контроля спортсменов может наряду с тренером принимать участие в добывании информации для анализа, а в инструментальном - в подавляющем большинстве случаев спортсменов только объект измерений. При неинструментальном контроле также применяют компьютеры для анализа и синтеза вводимых в них данных визуальных наблюдений, опроса, словесных определений и др.

В последние годы все шире используют для фиксации, математической обработки (включая статистическую и графическую), для сопоставления результатов измерений персональные компьютеры. Компьютеры применяют и для совершенствования управления тренировочным процессом, для чего создают так называемые банки данных научного, методического и организационного характера.

Тренировочный процесс - сложная система, в которой действует множество различных по характеру и силе факторов и еще неизмеримо большее число различных сочетаний этих факторов. Объять все это многообразие, учесть его, уверенно сделать разумные выводы и принять эффективные решения часто не может даже высококвалифицированный специалист - тем более



за ограниченное время. В этом может помочь компьютер, оснащенный необходимым программным обеспечением.

Список Использованной Литературы

1. Measurement and Evaluation in Human Performance With Web Study Guide-5th Edition By James Morrow Jr., Dale Mood, James Disch, Minsoo Kang, ClothPass/Кycd, 2016г.
2. Акбаров А. Частоедова А.Ю. Методы математической статистики – Т.: УзГИФК, 2011 г.
3. Зациорский В.М. Спортивная метрология. Учеб. Для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982 г.
4. Akbarova, D. R. (2016). Plase of physical exercises in the schedule. International Conference on European Science and Technology, 86(1), 75-78.
5. Arzikbaev, A., & Akbarova, D. (2016). Features of anatomic and psychophysiological development of juvenile school students. Influence of knowledge and public practice on the development of creative potential and personal success in life, 38-38.
6. Арзибаев, Қ. О., & Акбарова, Д. Р. (2016). Проблема здорового образа жизни в исследованиях. Наука и Мир, 3(3), 77-78.
7. Акбарова, Д. Р. (2015). Соғлом бўлай десангиз. Педагог газетаси, 2(951), 1-2.
8. Акбарова, Д. Р. (2015). Миллий ўйинлар-бебаҳо бойлигимиз. Жисмоний тарбия ва Спорт, 1(1), 24-25.
9. Акбарова, Д. Р. (2015). Гўдакни сузишга ўргатиш усуллари. Жисмоний тарбия ва Спорт, 1(1), 26-27.
10. Abdulaxatov, A., Sharofiddin, M., & Madina, M. (2023, December). Bolajak oqituvchilarda jismoniy tarbiya jarayonida aylanma mashgulotlardan foydalanishning samarali usullari. E Conference Zone (pp. 40-46).
11. Renasans, M. S., & Madina, M. (2023). Effective methods of using working capital in the process of physical education of students. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 22, 165-170.



PEDAGOGICAL CLUSTER

JOURNAL OF PEDAGOGICAL DEVELOPMENTS



Website: <https://euroasianjournals.org/index.php/pc/index>

12.Madina, M. (2022). To the question of the problems of women's sports. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 9, 49-52.