

## PLANNING OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

**KHAMRAKULOV RASUL ABDUSATTAROVICH**

Ph.D., Associate Professor

**KARIMOV ALISHER**

Magister Ferghana State University

**Annotation:** This article presents methods of planning the process of athletic training of young athletes outside the academic period

**Keywords:** task, load, athlete, training, readiness, training

В легкой атлетике выделяют компоненты в структуре физической и скоростно-силовой тренировочной подготовки легкоатлетов:

- поиск индивидуальных возможностей и способностей спортсмена;
- постановку цели и сроков ее достижения;
- определение конкретных задач обучения, воспитания, повышения функциональных возможностей;
- выбор средств и методов тренировки;
- контроль и учет тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для успешного функционирования идей тренировочного процесса в частности на практике, предлагается выполнять комплекс мероприятий, включающих следующие компоненты:

- сбор информации, характеризующий уровень подготовленности спортсмена, ее сильные и слабые стороны, а также среду обитания спортсмена (его условия, в которых живет, тренируется и соревнуется);
- анализ получения информации, сравнение показателей с функциональными возможностями конкретного спортсмена;
- составление цикличности тренировочной нагрузки и управления процессом спортивной тренировки;
- избрание стратегии подготовки, выбор тренировочных средств, составление планов-конспектов тренировки;
- оценка эффективности программы, корректирование хода дальнейших действий и внесение необходимых изменений в документы планирования и, после использования системы комплексного контроля, постановки новых задач и составление новых программ и планов.

Особое внимание необходимо уделять объективности полученной исходной информации.

Не менее значима достоверность сведений о качественной и количественных сторон соревновательной деятельности и подготовленности легкоатлетов, так как они служат основой.

На базе анализа данных о соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена – легкоатлета, обобщается разработка системы поэтапного контроля. Его результаты, отмечает Большевич В.К., определяют основные направления работы и пути достижения заданного эффекта, обуславливают подбор средств и методов педагогического воздействия. Используя гипотезу, тренер-преподаватель планирует построение микро, мезо и макроструктуры занимающегося процесса.

А также динамику нагрузок при этом необходим постоянный медико-биологический интерес в процессе реализации намеченных программ необходимо постоянно сравнивать, насколько реальные изменения тренированности спортсмена, соответствуют запланированным нагрузкам, учитывать темпы прироста показателей подготовленности от этапа к этапу тренировки. Особенно актуальным представляется использование всех компонентов управления тренировочным процессом в практике

подготовки юных легкоатлетов, Были выдвинуты следующие задачи повышения качества подготовки юных легкоатлетов :

- определение основных тенденций развития легкой атлетики и осуществление прогноза 4 и 8 лет, в свою очередь это даст возможность установить требования к легкоатлету относительно недалекого будущего;

- выявление уровня двигательных возможностей, структуры личности и других качеств юных легкоатлетов, особенно на начальном этапе подготовки их классифицирование по результатам контроля и осуществление прогноза о дальнейших достижениях;

- организация отбора юных спортсменов на начальном этапе подготовки в условиях, определенным образом спланированной структуры тестирующих нагрузок.

Как известно подготовка легкоатлетов носит многогранный характер. Как и в других видах спорта в структуре подготовленности выделяют следующие самостоятельные стороны: физическую, техническую, психологическую, тактическую и интегральную.

Легкоатлетов диктуют необходимость развития у занимающихся всех физических качеств и война их большим объемом двигательных умений и навыков многокомпонентность и разнохарактерность требований к подготовленности спортсменов.

Тренировочного процесса в таком виде спорта, как легкая атлетика решение этих задач регламентируется целенаправленностью теоретических и экспериментальных исследований, которые пока не в состоянии охватить все проблемы.

Задачи и цели развития скоростно-силовой подготовки, а это входит и в цикл развития технико-тактической подготовке, с целью повышения спортсменов к наивысшим спортивным достижениям. В ходе решения вытекающих из этой цели задач вносится существенный вклад в развитие личности, особенно в воспитании сознания спортсменов, для чего используются все имеющиеся в тренировочном процессе возможности.

Высокие физические, психические и интеллектуальные требования, предъявляемые к спортсмену в процессе тренировки, развивают способности, навыки и качества, которые весьма полезны для общественно-производственной деятельности и готовности к обороне к жизни в обществе тем самым спортивная тренировка вносит ценный вклад в подготовку подрастающего поколения. Она представляет собой наиболее действенную форму физического совершенствования человека.

Способность к спортивным достижениям зависит в первую очередь от спортивных возможностей готовности к достижениям, спортивные возможности определяются физическими, спортивно-техническими и тактическими способностями, знаниями и опытом спортсмена. предъявляемым тренировкой и соревнованием. Готовность к достижениям характеризуется отношением спортсмена к спортивной деятельности и к требованиям и выше к достижениям, воле и других качествах личности.

Прежде всего, включает в себя систему мотивов, которая должна базироваться на развитых общественно полезных началах, существенная предпосылка развития готовности к вершинам это воспитание у спортсменов идейной морали. Готовность спортсмена к большим напряжениям, к самоотверженной тренировке с тем, чтобы высокими спортивными результатами достойно представлять свою республику и область, является важным критерием его политической и идеологической зрелости.

Все педагогические методы подразделяют на образование и воспитание. В тренировочном процессе связаны, образование и воспитание спортсмена неразрывно. Существующие между ними взаимные связи необходимо сознательно доделывать.

Как известно, подготовка легкоатлетов носит многогранный характер. Как и в других видах спорта, а в легкой атлетике особенно, в структуре подготовленности выделяют следующие основные самостоятельные стороны: физическую (большая специальная и скоростно-силовая), техническую .

Многокомпонентность и разнохарактерность требований к подготовленности спортсменов – легкоатлетов диктуют необходимость развития у занимающихся всех физических качеств и вооружение их большим объемом двигательных умений и навыков.

Решение этих задач регламентируется целенаправленностью теоретических и экспериментальных

исследований, которые пока не в состоянии охватить все проблемы тренировочного процесса в таком виде спорта, как легкая атлетика.

Способность к спортивным достижениям зависит в первую очередь от спортивных возможностей готовности к достижениям. Спортивные возможности определяются физическими, спортивно-техническими и тактическими способностями, знаниями и опытом спортсмена. Готовность к достижениям характеризуется отношением спортсмена к спортивной деятельности и к требованиям предъявляемым тренировкой и соревнованием. Готовность к достижениям включает в себя систему мотивов, которая должна базироваться на развитых общественно полезных началах, воле и других качествах личности.

Существенная предпосылка развития готовности к достижениям — это воспитание у спортсменов идейной морали. Готовность спортсмена к большим напряжениям, к самоотверженной тренировке с тем, чтобы высокими спортивными результатами достойно представлять свою республику и область, является важным критерием его политической и идеологической зрелости.

В процессе тренировки возникают следующие основные задачи, которые нужно рассматривать и решать комплексно. Главное содержание физической подготовки заключается в развитии физических способностей особенно терпения, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Данные способности, в совокупности обозначаемые также термином «кондиция», и составляют решающую предпосылку спортивной работоспособности. Это справедливо и для таких видов спорта, в которых спортивная техника составляет предмет оценки в соревновании и для таких, где успех в соревновании в большой мере зависит от владения разнообразными и сложными технико-умными навыками. Физическая подготовка должна быть направлена преимущественно на развитие физических способностей, характерных для избранной специализации, основой при этом служит общая тяжелая работоспособность и стабильное здоровье разнообразные общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

Для достижения необходимой красоты требуется включать в тренировку наряду с упражнениями, составляющими программу соревнований интеллектуальную подготовку. Требования к интеллекту в высоком спорте непрестанно возрастают. Спортсмен должен быть в высокой степени самостоятельным в тренировке, уметь в состязаниях при постоянно повышающемся уровне и плотности результатов творчески реализовать умные концепции. Он должен активно развивать спортивную технику и уметь использовать ее в тренировке и т. д. Все это требует, чтобы спортсмен постоянно совершенствовал умы во всех областях теории спорта и учился творчески применять их в тренировке и соревнованиях. Интеллектуальное образование и воспитание должны быть поэтому составной частью тренировки.

В процессе воспитания необходимо учитывать несколько аспектов, которые неотделимы друг от друга. Главная задача воспитания заключается в развитии определенного сознания у спортсмена. В связи с этим идеологическое и нравственное воспитание составляют суть воспитательной работы тренера и всех действующих в большом спорте кадров, которые определяют принципы и нормы поведения личности руководством для воспитательного образа действий являются десять заповедей морали.

Они также составляют основу для выработки общественно полезных мотивов деятельности в большом спорте и развития готовности к достижениям. Кроме того, необходимо воспитывать типичные для данного вида спорта волевые качества и другие ценные черты характера. Наконец, тренер должен вносить свою лепту — в тесном взаимодействии с другими воспитателями — в дело умственного, эстетического и политехнического образования и воспитания спортсменов как в процессе тренировки так и вне его.

Тренировка всегда направлена на достижение индивидуально возможного высшего результата в одном виде спорта или спортивной дисциплине. Постоянно повышающийся международный уровень спортивных результатов не дает уже теперь возможности даже крупному таланту готовиться к высшим достижениям одновременно по нескольким видам спорта. Это не исключает того, что в тренировку можно включать и другие виды спорта, но лишь как вспомогательные.

Специализацию в одном виде или разновидности спорта не нужно отождествлять с

односторонностью в подготовке. В сочетании с избранным видом спорта в тренировке нужно применять разнообразные специальные и общеразвивающие упражнения. Однако эти упражнения должны непосредственно способствовать подниманию результатов в избранном виде спорта. Поэтому целесообразность применения каждого отдельного упражнения якобы точно определена. Это относится также ко всем нормативам, представляющим собой конкретную цель общей и подготовительной тренировки.

Принцип всесторонности, принятый в физическом воспитании, таким образом, не отменяется, но уточняется в смысле постановки цели в большом спорте. Спортивный результат складывается из многочисленных компонентов, которые у разных спортсменов могут весьма различно проявляться, даже если их результаты на соревнованиях приблизительно совпадают.

Например, временно могут компенсироваться, нехватка в силе, лучшей техникой, недостаточная способность к спурту, превосходством терпения, техническое отставание и особой мобилизованностью. В острой схватке за международные победы и рекорды успех или поражение в решающей мере зависят зачастую от нескольких сантиметров или долей секунды. Поэтому огромное значение имеет точное выявление индивидуальных резервов и умение полностью их обхватывать. Это будет тем лучше удаваться, чем яснее будут распознаны индивидуальные особенности спортсменов, их сильные и слабые стороны.

Сказанное не требует, чтобы спортсмен обязательно тренировался в одиночку. Тренировка в группе не только, как правило, более экономна, она также составляет важное условие воспитания коллектива и создает необходимую эмоциональную основу для мобилизации резервов повышения результатов. Однако и в групповой тренировке, в достаточной мере, должны учитываться индивидуальные особенности спортсменов. Это преимущественно относится к дозировке воздействий и к целесообразному выбору тренировочных средств и методов.

Что касается организационных форм тренировки, то надо соблюдать принцип, тренировать спортсменов по возможности коллективно и, насколько это нужно, индивидуально. Разумеется, и при разработке планов групповой тренировки важно учитывать в нужной длине индивидуальные особенности спортсменов.

Чтобы использовать все психические и физические резервы спортсмена для улучшения достижений, в тренировке следует применять, возможно высокие нагрузки. Для этого необходимо приспособить образ жизни спортсменов к требованиям деятельности в высоком спорте и так его организовать, чтобы он оптимально способствовал повышению спортивных результатов. Таким образом, спортивная тренировка проникает во все области жизни спортсмена и в определенные периоды его жизни может стать доминирующим фактором.

Как и для всякого другого педагогического процесса, для спортивной тренировки школьников, с целью развития скоростно-силовой подготовки, характерно единство образования и воспитания. Сознательно и последовательно этой взаимосвязью пользоваться тренеру особенно важно хорошо разобраться в существующей взаимосвязи между способностью к достижениям и готовностью к борьбе.

## ЛИТЕРАТУРЫ

1. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма, 87.
2. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья “Барчиной”. In Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования (pp. 37-40).
3. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
4. Namrakulov, R. (2021). THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES BASED ON ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 114-119.

5. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
6. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).
7. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.
8. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
9. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktika, 1(2).
10. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).