



## Methods Of Organizing 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.  
Uzbekistan.

**Abstract:** In the process of sports training, all these methods are used in various combinations. Each method is not used in a standard way, but is constantly adapted to the specific requirements due to the characteristics of sports training. When choosing methods, one should ensure that they strictly correspond to the tasks set, general didactic, as well as special principles of sports training, age and gender characteristics, their qualifications and preparedness.

**Keywords:** Ideo-motoric, autogenic, Game method, Interval methods, Possibilities, Continuous, variable and interval methods, Visual methods.

## Методы Организации Спортивной Подготовки

**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.** В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной тренировки. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще дидактическим, а также специальным принципам спортивной подготовки, возрастным и половым особенностям, их квалификации и подготовленности.

**Ключевые слова:** Идеомоторные, аутогенные, Игровой метод, Интервальные методы, Возможности, Непрерывные методы, переменных и интервальных, Наглядные методы.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: *общепедагогические*, включающие словесные и наглядные методы, и *практические*, включающие методы строго регламентированного упражнения, показательный, игровой и соревновательный.

В практической деятельности все методы условно делят на три группы:

\*словесные;

\*наглядные;



**\* *практические***

В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной тренировки. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще дидактическим, а также специальным принципам спортивной подготовки, возрастным и половым особенностям, их квалификации и подготовленности. В спорте, где особое место уделяется связи с практикой, а также в силу специфических особенностей спортивной деятельности основная роль отводится практическим методам.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной подготовке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке высококвалифицированных спортсменов, которому способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными способами. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

*Наглядные методы*, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или опытный спортсмен. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеомagneфонные записи. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать как простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др., так и более сложные - световые, звуковые

В спортивной практике широко применяются вспомогательные средства демонстрации — учебные фильмы, видеозаписи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

**Методы практических упражнений:**

1) **методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники**, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для данного вида спорта;

2) **методы, преимущественно направленные на развитие двигательных навыков.**

Следует учитывать, что освоение спортивной техники практически всегда предполагает одновременное овладение тактикой применения технических приемов и действий в соревновательных условиях. Особенно это характерно для единоборств, спортивных игр, велосипедного спорта, горнолыжного спорта, в которых овладение тем или иным техническим приемом (например, приемом в борьбе или баскетболе) непременно предполагает изучение тактики применения этого приема в условиях соревнований.



Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, развивают не только физические качества, но и совершенствуют технико-тактическое мастерство, психические качества. Обе группы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве и в совокупности обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы.

**Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и четком регулировании воздействующих факторов. К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

**Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники,** следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных техники и тактики составляющих сложного упражнения.

При применении этих двух методов освоения техники движений большая роль отводится **подводящим и имитационным упражнениям.**

**Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств.** Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - **переменных и интервальных**

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

**Интервальные методы** предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить интегральный и избирательный характер. При комплексном воздействии на организм



спортсмена осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать или неоднократно изменяться.

**Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных и смешанных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. В качестве примера можно привести бег на 3000 и 10 000 м дистанциях с постоянной скоростью при частоте сердечных сокращений 160-170 уд·мин<sup>-1</sup>, бег на дистанциях 10 000 и 15 000 м при такой же частоте сердечных сокращений. Указанные упражнения будут способствовать повышению аэробной, анаэробной производительности спортсменов, развитию их выносливости к длительной работе, повышению ее экономичности.

**Возможности** непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования индивидуальных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных дистанциях.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью, а также изменяющейся продолжительностью выполнения работы. Например, при прибегании дистанции 8000 м (20 кругов по 400 м) один круг пробегается с результатом 70 с, следующий свободно, с произвольной скоростью (примерно 80,90 сек). Такая работа будет способствовать развитию специальной выносливости, становлению соревновательной техники, повышению аэробно-анаэробных возможностей.

Прогрессирующий вариант связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий — с ее снижением. Так, прибегание дистанции 400 м (первый стометровый отрезок, который проплывается за 14 с, а каждый последующий — на 13,6 с быстрее, т. е. за 64,4, 60, 58 и 56 с) является примером прогрессирующего варианта; прибегание 20 км (4 круга по 5 км по 4 мин один 1 км и быстрее) с результатами соответственно 18, 19, 20 и 21 мин — пример нисходящего варианта.

**Интервальные методы** тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. Упражнения с использованием



интервальных методов могут выполняться в одну (например, 10x800 м - в беге, 6x5 км в велоспорте и т.п.)

**Игровой метод** чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Для игрового метода характерна, прежде всего, «**сюжетная**» организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного "сюжета" (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша). В рамках "сюжета" и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации. Отсюда ясно, что игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости.

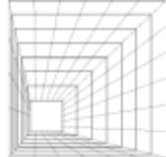
Одной из существенных черт игрового метода является то, что в нем как бы моделируются активные межличностные и межгрупповые взаимоотношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты.

Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.



Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

В качестве примеров усложнения условий соревнований можно произвести следующие:

- соревнования в условиях среднегорья, в условиях жаркого климата, при плохих погодных условиях (сильный встречный ветер, "тяжелая" трасса, на кроссовых соревнованиях и т.п.);

\* применение в процессе соревнований утяжеленных снарядов (в метании молота, толкании ядра), ограничения дыхательных циклов в циклических видах спорта.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено:

- планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах, уменьшением продолжительности боев, схваток — в единоборствах;

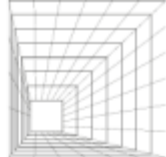
- упрощением соревновательной программы - в сложно координационных видах;

- использованием облегченных снарядов – в метаниях;

- применением «гандикапа», при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество — он стартует несколько раньше — в циклических видах, получает преимущество в заброшенных шайбах или мячах — в спортивных играх и т. д.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено: планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах; уменьшением продолжительности боев, схваток - в единоборствах; упрощением соревновательной программы - в сложно координационных видах (художественной гимнастике); использованием облегченных снарядов - в метаниях; уменьшением высоты сетки - в волейболе; массы мячей - баскетболе и футболе; применением "гандикапа", при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество - он стартует несколько раньше (в циклических видах), получает преимущество в мячах (в спортивных играх) и т.д.

По особенностям регулирования нагрузки и другим регламентирующим моментам соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения. Соревнование довольно жестко регламентируется определенными правилами (официальными и



неофициальными), но эта регламентация затрагивает лишь некоторые стороны и условия состязания (предмет состязания, порядок выступления, условия оборудования и др.). Это же касается конкретного характера деятельности и определяется в решающей мере логикой соревновательной борьбы. В режимах непрерывной и интервальной работы в спортивной тренировке используется и *круговой метод* направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

***Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.***

Эту специфическую группу методов составляют специальные способы направленного использования спортсменом внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений для воздействия на свое психическое и общее состояние, регулирования его и формирования оперативной готовности к выполнению тренировочных или соревновательных упражнений. Это, в частности, *идеомоторное упражнение* (мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением), *эмоциональная самонастройка* на предстоящее действие с помощью внутреннего монолога, *само приказы* и тому подобные способы само побуждения и самоорганизации.

Методы психорегулирующей тренировки используется до и после тренировочных занятий, но отдельные методы, не связанные с продолжительной релаксацией (состоянием внушения, расслабления), могут иметь место и в ходе тренировочного занятия.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Эффективность методов обучения прямо связывают с подбором упражнений на основе их структурных отношений и соответствующих им медицинских приемов. В качестве основных приемов, разработанных на материале одного из наиболее сложных в техническом отношении видов легкой атлетики:

- \* включение — введение ранее хорошо освоенного упражнения в состав нового, двигательного действия;
- \* экстраполяция — усложнение выполнения упражнения путем количественного наращивания, уже включенного в движение;
- \* интерполяция — освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

**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. Turdaliyevich, 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). Машғул� жангларида ва мусобақаларда ҳаракатларнинг қўлланилиш қўрсаткичларининг 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 машғул� жанглари ва мусобақалардаги тайёргарлик ҳаракатларини такомиллаштириш. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва хvi паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(1), 8-10.
10. Turdaliyevich, A. F., & Turdaliyevich, P. B. (2020). The Role of Public Sports and Health Measures in Strengthening Children's Bodies. *Academic Research in Educational Sciences*, (4), 9-14.