



МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Джавхарова Света Истамовна

независимый исследователь Бухарского государственного
университета

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21900563>

Аннотация. В тезисах рассматривается методика применения современных педагогических технологий при планировании спортивных тренировок. Цель исследования – определить наиболее эффективные педагогические технологии и обосновать их использование в тренировочном процессе. Использованы методы анализа научной литературы, педагогического наблюдения и сравнительного анализа. Результаты показали, что интеграция цифровых, интерактивных и личностно-ориентированных технологий повышает мотивацию спортсменов, качество усвоения тренировочного материала и эффективность тренировочного процесса. Сделан вывод о необходимости системного внедрения современных педагогических технологий в практику спортивной подготовки.

Ключевые слова: спортивная тренировка, педагогические технологии, планирование тренировок, цифровое обучение, интерактивные методы, спортивная педагогика.

Abstract. The theses examine the methodology of using modern pedagogical technologies in sports training planning. The purpose of the study is to identify effective pedagogical technologies and justify their application in the training process. The research employed methods of scientific literature analysis, pedagogical observation, and comparative analysis. The results showed that the implementation of digital, interactive, and learner-centered technologies contributes to increased athletes' motivation, improved acquisition of training material, and greater effectiveness of the training process. The study concludes that systematic integration of modern pedagogical technologies into sports training practice is necessary.

Keywords: sports training, pedagogical technologies, training planning, digital learning, interactive methods, sports pedagogy.

Введение. Современный этап развития спорта характеризуется возрастающими требованиями к качеству подготовки спортсменов, что обуславливает необходимость научно обоснованного планирования тренировочного процесса. В условиях интенсификации спортивной деятельности традиционные методы подготовки уже не обеспечивают в

полной мере достижение высоких спортивных результатов. В связи с этим особую значимость приобретает внедрение современных педагогических технологий, направленных на индивидуализацию тренировочного процесса, повышение учебно-познавательной активности спортсменов, развитие их мотивационной сферы и совершенствование системы оперативного педагогического контроля.

Актуальность исследования определяется рядом факторов. Во-первых, современный спорт предъявляет повышенные требования к уровню физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов. Во-вторых, процессы цифровизации образования и спорта способствуют активному использованию информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных ресурсов, систем мониторинга и видеоанализа в тренировочной практике. В-третьих, в спортивной педагогике возрастает значение лично-ориентированного подхода, предполагающего учет индивидуальных особенностей спортсменов, уровня их подготовленности, функционального состояния и спортивной специализации.

В научной литературе современные педагогические технологии рассматриваются как совокупность методов, средств и организационных форм обучения, обеспечивающих достижение прогнозируемых результатов подготовки. Их применение в спортивной деятельности способствует оптимизации тренировочных нагрузок, повышению эффективности усвоения двигательных действий и формированию устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании и разработке методики использования современных педагогических технологий при планировании спортивных тренировок.[1]

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи исследования:**

1. Провести анализ современных педагогических технологий, используемых в системе спортивной подготовки.
2. Определить основные этапы интеграции педагогических технологий в структуру тренировочного процесса.
3. Выявить педагогические условия эффективного применения инновационных технологий при планировании тренировок.

4. Оценить влияние современных педагогических технологий на результативность тренировочного процесса и уровень подготовленности спортсменов.

Предлагаемая методика основывается на последовательной интеграции педагогических технологий в систему спортивной подготовки и включает этапы планирования, выбора технологии, организации тренировочного занятия, осуществления контроля и последующей коррекции тренировочного плана.

Схема 1. Место педагогических технологий в системе спортивной подготовки

Планирование тренировочного процесса



Выбор современной педагогической технологии



Организация и проведение тренировочного занятия



Педагогический контроль и обратная связь



Анализ результатов и коррекция тренировочного плана

Представленная схема отражает циклический характер тренировочного процесса и демонстрирует, что современные педагогические технологии выступают системообразующим компонентом спортивной подготовки, обеспечивающим непрерывность управления, объективность оценки результатов и своевременную коррекцию тренировочных воздействий.

Материалы и методы. Исследование выполнено на основе комплексного анализа научно-методических источников по спортивной педагогике, теории и методике физического воспитания, а также современных исследований, посвященных применению педагогических технологий в системе спортивной подготовки. [2] Теоретическую базу исследования составили отечественные и зарубежные публикации, отражающие современные подходы к планированию тренировочного процесса, цифровизации спортивного образования и индивидуализации подготовки спортсменов.

Эмпирическая часть исследования включала педагогическое наблюдение за тренировочным процессом спортсменов в возрасте от 16 до 20 лет, занимающихся различными видами спорта. Наблюдение

проводилось в естественных условиях тренировочной деятельности и было направлено на изучение особенностей организации занятий, характера взаимодействия тренера и спортсменов, а также специфики применения современных педагогических технологий в процессе подготовки.

В ходе исследования использовался метод анализа научной литературы, позволивший систематизировать существующие теоретические положения и определить наиболее эффективные педагогические технологии, применяемые в спортивной практике. Сравнительный анализ обеспечил возможность сопоставления традиционных и инновационных подходов к организации тренировочного процесса, выявления их преимуществ и ограничений.

С целью разработки оптимальной структуры тренировочного процесса применялся метод педагогического моделирования, предусматривающий создание модели планирования тренировок с интеграцией современных педагогических технологий. [3] Разработанная модель включала этапы постановки целей, выбора педагогических средств, организации тренировочного занятия, осуществления контроля и последующей коррекции тренировочного плана.

Последовательность исследования предполагала поэтапное выполнение аналитических, проектировочных и оценочных процедур. На первоначальном этапе был проведен анализ научных источников и определены перспективные педагогические технологии. Далее осуществлялась разработка модели тренировочного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов. [4] На следующем этапе проводилось педагогическое наблюдение за реализацией разработанной модели в тренировочной практике. Заключительным этапом стала оценка эффективности применения современных педагогических технологий на основе анализа мотивационных, организационных и результативных показателей тренировочного процесса.

Использование совокупности теоретических и эмпирических методов обеспечило комплексный характер исследования, повысило достоверность полученных результатов и позволило обосновать методику применения современных педагогических технологий при планировании спортивных тренировок.

Результаты. В ходе проведенного исследования были определены педагогические технологии, оказывающие наиболее выраженное положительное влияние на эффективность спортивной подготовки. Анализ тренировочного процесса показал, что применение современных образовательных технологий способствует совершенствованию организации занятий, повышению учебной активности спортсменов и улучшению качества выполнения тренировочных заданий.

Наиболее значимыми оказались цифровые технологии, включающие использование видеоанализа техники движений, электронных дневников самоконтроля и цифровых средств мониторинга тренировочной нагрузки. Их применение обеспечивало более объективный контроль тренировочного процесса и своевременную коррекцию ошибок.[5] Существенное положительное влияние также оказали интерактивные методы обучения, основанные на дискуссиях, групповых заданиях и совместном анализе тренировочных ситуаций. Использование данных методов способствовало росту мотивации спортсменов и повышению их вовлеченности в тренировочный процесс.

Индивидуализация подготовки, реализуемая посредством персонализированных тренировочных программ, позволила учитывать уровень физической подготовленности, функциональное состояние и индивидуальные особенности спортсменов, что положительно отразилось на спортивных результатах.

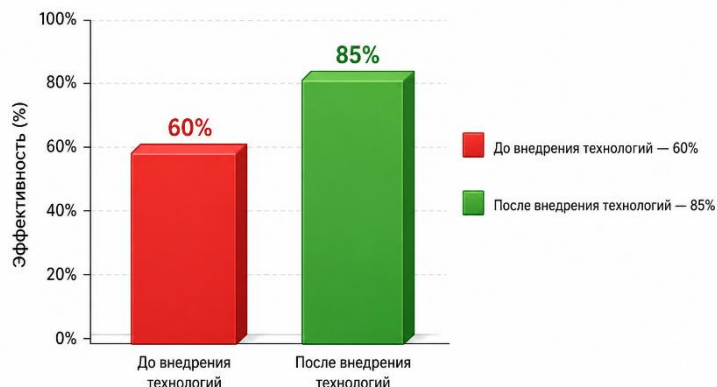
Диаграмма 1. Распределение используемых педагогических технологий



Полученные результаты свидетельствуют о том, что наибольший удельный вес в структуре современных педагогических технологий занимают цифровые технологии и интерактивные методы обучения. Это объясняется их высокой эффективностью в обеспечении контроля, обратной связи и активного участия спортсменов в тренировочном процессе.

Сравнительный анализ показателей эффективности тренировочного процесса до и после внедрения современных педагогических технологий выявил положительную динамику.

Диаграмма 2. Изменение показателей эффективности тренировочного процесса



После внедрения современных педагогических технологий наблюдалось существенное повышение эффективности тренировочного процесса. Отмечено увеличение мотивации спортсменов к систематическим занятиям спортом, улучшение посещаемости тренировок, повышение дисциплины и активности на занятиях, а также более качественное выполнение физических упражнений и технических действий. [6]

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что интеграция современных педагогических технологий в систему планирования спортивных тренировок обеспечивает повышение результативности подготовки спортсменов и создает условия для более эффективного управления тренировочным процессом.

Обсуждение. Результаты подтверждают эффективность интеграции педагогических технологий в спортивную подготовку. Цифровые инструменты обеспечивают объективный контроль техники движений, а интерактивные методы способствуют активному участию спортсменов в тренировочном процессе.

Особое значение имеет индивидуализация подготовки, позволяющая учитывать возраст, уровень физической подготовленности и психологические особенности спортсменов. Проблемное обучение развивает способность принимать решения в соревновательных ситуациях, что особенно важно в игровых видах спорта.

Заключение. Использование современных педагогических технологий при планировании спортивных тренировок обеспечивает:



повышение мотивации спортсменов; улучшение качества усвоения тренировочного материала; индивидуализацию подготовки; повышение эффективности контроля и коррекции тренировочного процесса.

Разработанная методика может быть рекомендована тренерам, преподавателям физической культуры и специалистам спортивной подготовки для организации тренировочного процесса в образовательных учреждениях и спортивных школах.

Литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Спорт, 2020. – С. 45–68.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2021. – С. 112–145.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2019. – С. 89–104.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М.: Народное образование, 2018. – С. 57–79.
5. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. – М.: Академия, 2020. – С. 33–52.
6. Иванов И.И. Цифровые технологии в спортивной педагогике // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №3. – С. 21–27.