

Манипуляционное управление спортсменов - легкоатлетов спортивными модуляционно разработанными методами, приёмами

Махмуд Мухамедович Тураев
Туркестанский инновационный университет

Аннотация: В статье раскрывается спортивная тренировка, которая используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Пробег и кросс объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Бег (кросс) может проходить в суровых погодных условиях, таких как дождь, ветер, мокрый снег. Длина трассы обычно составляет от трёх до 12 километров. На старте всех участников располагают в линию или дугу.

Ключевые слова: спорт, бег, спортивная ходьба, прыжки, метания, легкая атлетика, технические виды, многоборье, спринт, стипль-чез

Manipulative control of athletes - athletes sports modulation developed methods, techniques

Mahmud Mukhamedovich Turaev
Turkestan Innovation University

Abstract: The article reveals sports training, which uses two large groups of methods: general pedagogical, including verbal and visual methods; practical, including the method of strictly regulated exercises, game and competitive methods. Running and cross-country combine the following disciplines: running events, race walking, technical events (jumping and throwing), all-around events, runs (road running) and cross-country running (cross-country running). One of the main and most popular sports. Running (cross-country) can take place in harsh weather conditions such as rain, wind, and sleet. The length of the route is usually from three to 12 kilometers. At the start, all participants are placed in a line or arc.

Keywords: sports, running, race walking, jumping, throwing, athletics, technical sports, all-around, sprint, steeplechase

Олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания называется легкой атлетикой. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды, многоборья, пробеги и кроссы.

Пробег и кросс объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Бег (кросс) может проходить в суровых погодных условиях, таких как дождь, ветер, мокрый снег. Длина трассы обычно составляет от трёх до 12 километров. На старте всех участников располагают в линию или дугу. На расстоянии 50 метров от линии старта судья с помощью выстрела стартового пистолета даёт старт забега.

Бег (беговые дисциплины) лёгкой атлетики объединяют следующие виды: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета. Беговые виды лёгкой атлетики объединяют следующие стадионные дисциплины: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег и эстафета. Все они проходят на дорожках стадиона. Соревнования по бегу известны с 776 года до нашей эры. Легкая атлетика является одним из самых массовых видов спорта в мире. Обширно она представлена и в программе Олимпийских игр – так, в Токио-2020 было разыграно 48 комплектов медалей. История мирового спорта и история легкой атлетики неразрывно связаны – соревнованиям по бегу и метаниям снарядов не одна тысяча лет.

Спортивная ходьба - олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Главное отличие между этими двумя видами ходьбы это - скорость. Скорость спортивной ходьбы в два раза или чуть больше обычной. Спортсмены ходят быстрее, чем бегают любители.

Технические дисциплины лёгкой атлетики объединяют следующие виды: вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом; горизонтальные прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок; метания: толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота. Прыжки являются технической дисциплиной легкой атлетики. Они делятся на два вида: вертикальные прыжки (прыжок в высоту, прыжок с шестом) и горизонтальные прыжки (прыжок в длину, тройной прыжок). Метания тоже являются технической дисциплиной легкой атлетики. Они делятся на четыре вида: метание диска, метание копья, метание молота, толкание ядра.

Многоборье - вид спорта или спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта. Военно-спортивное многоборье включает в себя военно-морское пятиборье, военное пятиборье, военное троеборье и офицерское троеборье (летнее и зимнее). Десятиборье - спортивные упражнения для мужчин, состоящие из 10 разных видов легкой атлетики: бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 м.

Классическими видами многоборья являются: у мужчин - десятиборье, у женщин - семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

Бег по шоссе, или пробег, - дисциплина лёгкой атлетики, бег по дороге с твёрдым покрытием. Наиболее известный пробег - марафон - является олимпийским видом спорта. Пробеги в основном проводятся на асфальтовом покрытии по улицам города, а также между населёнными пунктами.

Спринт - бег на короткие дистанции на 60, 100, 200 или 400 м по стадиону. Он есть в большинстве нормативов для спортсменов. Требует знания техники бега, силы и выносливости. Бег на 3000 метров с препятствиями, или стипль-чез (англ. steeplechase - скачки с препятствиями), - дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы.

Легкая атлетика это - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы.

Легкоатлетические дисциплины:

спринт на дистанции 30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 200 м и 400 м;

бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м. ...

стипль-чез (бег на 3000 м с препятствиями);

бег на длинные дистанции (5000 и 10 000 м);

барьерный бег (110 м и 400 м);

эстафета (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м).

Этапы спортивного отбора соответствуют этапам системы многолетней подготовки спортсменов. Соответственно выделяется четыре этапа: первичный отбор, отбор в профессию, отбор в юношеский спорт, отбор в спорт высших достижений. Польза легкой атлетики для здоровья очевидна. В процессе регулярных тренировок или бега для оздоровления развиваются все группы мышц. Правильное дыхание способствует насыщению органов и тканей

кислородом, улучшает циркуляцию крови, что необходимо для профилактики многих заболеваний.

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

Основные методы спортивной тренировки:

Круговой метод;

Интервальный метод;

Комбинированный метод;

Соревновательный метод;

Игровой метод;

Идеомоторный метод;

Силовой метод;

Аутогенный метод.

Для того чтобы достичь своей цели в погоне за красивым и стройным телом, важно выбрать определённый метод и технику выполнения.

Метод тренировки это - подход к выполнению упражнений для конкретной цели. По сути, это совокупность программы тренировок и физической активности конкретного лица (спортсмена).

Существует много методов физических тренировок, каждый из них разработан специально для достижения конкретной цели. Набор массы, сушка, избавление от лишних килограммов, повышение выносливости осуществляются при помощи разных видов физической нагрузки. В большинстве случаев важен не только комплекс спортивных упражнений, но и интенсивность, с которой они выполняются.

Регулировка сердечных сокращений, расстояние дистанции, если речь идёт о беге, скорость и другие критерии крайне важно подмечать и учитывать, чтобы организм как можно быстрее и легче адаптировался к повышению физических нагрузок.

Использованная литература

1. Тураев, М. М. (2022). Оздоровительная физическая культура её основы и инновационные технологии. *Science and Education*, 3(4), 1102-1108.

2. Тураев, М. М. Образование и воспитание в сфере физической культуры-особенности повышения эффективности использования национальных ценностей. Центр научных публикаций (buxdu. uz), 8(8).

3. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022.61. 66.124 Тураев Махмуд

Мухамедович Бухарский государственный университет, преподаватель. In Научно-практическая конференция (pp. 975-978).

4. Тураев, М. М. (2024). Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина. *Science and Education*, 5(2), 335-340.

5. Тураев, М. М. (2024). Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. *Science and Education*, 5(1), 332-337.

6. Тураев, М. М., Баймурадов, Р. С., & Файзиев, Я. З. (2020). Интерактивные методы физического воспитания в вузах. *Педагогическое образование и наука*, (3), 132-135.

7. Хамраев, И. Т., Курбанов, Д. И., & Тураев, М. М. (2021). Принципы современной педагогической подготовки. *Academic research in educational sciences*, 2(2), 899-907.

8. Тураев, М. М. (2021). Методы преподавания физического образования и их важные аспекты. *Проблемы науки*, (2 (61)), 35-37.

9. Тураев, М. М. (2021). Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. *Вестник науки и образования*, (5-3 (118)), 99-102.

10. MM Turaev, VJ Boltayeva, SJ Razokova. The importace of phisical education and phisical culture at schools. *Вестник науки и образования* 1 (2-2 (122)), 34-37

11. Тураев, М. М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие, 1(1), 220.

12. Тураев, М. М. Методы преподавания социального образования и их важные аспекты. *Проблемы науки*, 35-37.

13. Маъмуров, Б. Б., & Тураев, М. М. (2023). Актуальные проблемы подготовки специалистов физического воспитания и спорта в современных условиях. In *Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики* (pp. 134-142).

14. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022.61. 66.124 Тураев Махмуд Мухамедович Бухарский государственный университет, преподаватель. In *Научно-практическая конференция* (pp. 975-978).

15. Баймурадов, Р. С., Файзиев, Я. З., & Тураев, М. М. (2019). Психологический анализ личности спортсмена. *Педагогическое образование и наука*, (6), 144-148.

16. Тураев, М. М. (2024). Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина. *Science and Education*, 5(2), 335-340.

17. ММ Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Физическая культура. Рекреация. Спорт, 470-476
18. Тураев, М. М. (2024). Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. *Science and Education*, 5(1), 332-337.
19. М Тураев. Important factors for the organization of medical groups in physical education. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 8 (8)
20. М Тураев. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 7 (7)
21. М Тураев. Actual problems of teaching physical education at school. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 23 (23)
22. ММ Turayev, ВJQ Boltayeva. Og'ma xulq-atvor o'rganish mahsuli sifatida. *Science and Education* 3 (4), 1694-1701
23. ШД Абдуллаев. научно-педагогической основы начального обучения плаванию в школьном возрасте. Научно-практическая конференция
24. ДИ Курбанов, ШД Абдуллаев. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта. *Научный журнал*, 88-89
25. ШД Абдуллаев. Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов. *Психология XXI столетия*. Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология ...
26. ШД Абдуллаев. Физкультурно-оздоровительная работа с студентами вуза. XI Международная научно-практическая конференция «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ...
27. ШД Абдуллаев, ДИ Курбанов, ФК Курбанов. Использование современных методов в процессе обучения студентов легкой атлетике. *Проблемы науки*, 32-34
28. ШД Абдуллаев, Д Садриддинова. Применение инновационных технологий в спорте. *Инновации и традиции в современном физкультурном образовании*, 8-11
29. АА Abdullayev, SA Pirnazarov. maktab yoshgacha bolalarning suzish sportiga bo'lgan munosabati. *Academic research in educational sciences* 3 (4), 306-310
30. ШД Абдуллаев. Признаки и факторы познавательной активности студентов факультета физической культуры в учебной деятельности. *Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов*. 1 (28), Вестник ...