

Теоретические базы знаний спортивного комплекса по направлению легкой атлетики

Махмуд Мухамедович Тураев
Туркестанский инновационный университет

Аннотация: В статье раскрывается наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. Теория спорта направлена на познание, описание, объяснение и предсказание объективных закономерностей спорта как социального и педагогического явления. Система соревнований - унификация состава действий, способов выполнения и оценки упражнений. Регламентация поведения спортсменов и судий. Правила проведения соревнований, календарь соревнований (командный, индивидуальный). Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности.

Ключевые слова: легкая атлетика, спортивная деятельность, система научных знаний, теория, спортивные способности, эффективность

Theoretical knowledge bases of sports athletics complex

Mahmud Mukhamedovich Turaev
Turkestan Innovation University

Abstract: The article reveals the science of the basic laws of sports activity and ways to increase its effectiveness. The theory of sport is aimed at cognition, description, explanation and prediction of the objective laws of sport as a social and pedagogical phenomenon. The competition system is a unification of the composition of actions, methods of performing and evaluating exercises. Regulation of the behavior of athletes and judges. Competition rules, competition calendar (team, individual). The competition system is the most important universal mechanism for managing the improvement of athletes' skills. Sports theory as a science about the basic laws of sports activity and ways to increase its effectiveness.

Keywords: athletics, sports activity, system of scientific knowledge, theory, sports abilities, efficiency

База знаний это - онлайн-библиотека для самообслуживания, в которой хранится информация о продукте, услуге, отделе или теме. Данные могут поступать в базу знаний откуда угодно. Теория - учение, система научного знания, описывающая и объясняющая некоторую совокупность явлений и сводящая открытые в данной области закономерные связи к единому объединяющему началу. Теория - форма научного знания о некоторой совокупности объектов, представляющая собой систему взаимосвязанных утверждений и доказательств и содержащая методы объяснения и предсказания явлений данной предметной области.

Теория спорта это - наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. Как наука, теория спорта направлена на познание, описание, объяснение и предсказание объективных закономерностей спорта как социального и педагогического явления. Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности.

Спортивная ориентация и отбор представляют собой комплекс мероприятий по выявлению способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Поэтому прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов. 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.

Система подготовки спортсмена включает:

- 1) систему отбора и спортивной ориентации;
- 2) систему соревнований;
- 3) систему спортивной тренировки (физическая подготовка; спортивно-техническая подготовка; спортивно-тактическая подготовка; психическая подготовка; воспитание личности и интеллекта), систему факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки кадров; научно-методическая, медико-биологическая, информационное обеспечение; материально-техническое обеспечение; финансирование спорта; факторы внешней среды; организация и управление.

Система соревнований - унификация состава действий, способов выполнения и оценки упражнений. Регламентация поведения спортсменов и судей. Правила проведения соревнований, календарь соревнований (командный,

индивидуальный). Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта.

Соревнование это - специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать его способности и максимальное их проявление.

Соревнования это не только выявление победителя, но и важная часть всей подготовки спортсмена, повышение его спортивного мастерства, и контроля за уровнем подготовленности. Важная значение имеет классификация соревнований, которая осуществляется на основе правил, календаря и положений. Психическая подготовка это - система психолого - педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психологических качеств необходимых для успешного ведения спортивной деятельности. Бывает общая (это обучение спортсмена универсальным приемам обеспечивающих психическую готовность спортсмена деятельности в экстремальных условиях, способом саморегуляции самоорганизации, обучение приемам моделирования тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы) и специальная (формирование установки на достижение запланированного результата в конкретном соревновании).

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Воля это - психическая деятельность человека по управлению своим состоянием, эмоциями, поведением для достижения поставленной цели при преодолении трудностей. Основные волевые качества в спорте: целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, упорство, самостоятельность, инициативность, выдержка и самообладание. Воспитывать волевые качества необходимо планомерно в соответствии с возрастом, спортивной специализации. Средства волевой подготовки это - упражнение, которое требует повышенных волевых усилий.

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь. В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

Интегральная подготовка - направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Легкая атлетика это - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Легкая атлетика имеет большое значение как прикладной вид, с ее помощью развиваются основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, которые широко проявляются в быту, профессиональной деятельности. Лёгкую атлетику еще называют «королевой спорта». Она состоит из большой группы разнообразных естественных для человека движений - ходьбы и бега, прыжков и метаний, которые составными элементами входят в технику большинства современных видов спорта.

В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин - 56 и 15 видов программы, соответственно. Легкая атлетика для детей имеет массу преимуществ, ведь этот вид спорта развивает в ребенке выносливость, быстроту реакции, укрепляет иммунитет и способствует правильному физическому развитию.

Спортивный инвентарь для легкой атлетики включает в себя: стартовые блоки и колодки, стойки и планки для прыжков высоту, метательный инвентарь (копья, диски), барьеры легкоатлетические, и другой инвентарь для легкой атлетики. Видов спорта, которые включены в легкую атлетику достаточно много.

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, BJ 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, BJQ Boltayeva. Og'ma xulq-atvor o'rganish mahsuli sifatida. Science and Education 3 (4), 1694-1701

23. ММ Тураев. Теория и методика физической культуры. Вестник Бухарского государственного университета 1, 1 - 276

24. ММ Тураев. Манипуляционное управление спортсменов - легкоатлетов спортивными

модуляционно разработанными методами, приёмами. Science and Education 5 (3), 445-451

25. Alibek Botirovich Jo'Rayev (2024). Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kurash)

26. АБ Жураев. Обучения к нагрузкам физической подготовки как деятельность подготовке школьников. Science and Education 5 (2), 574-579

27. Рахмон Равшанович Латипов (2024). Школьная аксиологическая подготовка учителя физической культуры на современном этапе эволюции. Science and Education, 5 (1), 299-304.

28. Рахмон Равшанович Латипов (2024). Философия спортивного искусства и образования в подготовке педагога-физической культуры. Science and Education, 5 (1), 292-298.

29. Latipov, R., & Ramazanov, M. (2023). Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarini kasbiy pedagogik madaniyatni tarbiyalashda tajriba-sinov ishlarining samaradorlik darajasi. Молодые ученые, 1(21), 37-40.

30. AA Abdullayev, SA Pirnazarov. maktab yoshgacha bolalarning suzish sportiga bo'lgan munosabati. Academic research in educational sciences 3 (4), 306-310