

Методика и приёмы обучения к достижению цели в процессе тренировки лёгкой атлетики

Махмуд Мухамедович Тураев
Туркестанский университет новых инноваций

Аннотация: Статья фокусируется на тренировку лёгкой атлетики, воспитанию выделяется особое место гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач. Занятия различными видами гимнастики помогают решать одну из важнейших задач - обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил. Различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач.

Ключевые слова: физическое воспитание, методы и приёмы, беговые виды, система физических упражнений, физкультура и спорт, элементы

Methods and techniques of training to achieve the goal during athletics training

Mahmud Mukhamedovich Turaev
Turkestan University of New Innovations

Abstract: The article focuses on athletics training; education is given a special place to gymnastics, which ensures general physical development and improvement of a person's basic motor abilities. Gymnastics is distinguished by a variety of exercises that provide ample opportunities for the most successful solution of specific pedagogical problems. Classes in various types of gymnastics help solve one of the most important tasks - to ensure the preparation of a physically strong young generation with the harmonious development of physical and spiritual strength. Different methods of using exercises depending on the tasks.

Keywords: physical education, methods and techniques, running types, system of physical exercises, physical education and sports, elements

Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды,

спортивную ходьбу, технические виды, многоборья, пробеги и кроссы. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач. Занятия различными видами гимнастики помогают решать одну из важнейших задач - обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил. Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

Впервые был проведен и барьерный бег на 110 метров. В том же 1897 году 20-летний Георгий Александрович Дюперрон (1877-1934) - методист общества любителей бега, студент юрфака Императорского университета, разработал и опубликовал в журнале «Самокат» правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.

Различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач. Например: в легкой атлетике, используя определенные методики, с помощью беговых упражнений можно добиться высоких спортивных результатов, и в то же время при определенных рекомендациях бег используется как средство укрепления сердечно-сосудистой системы. Упражнения на гимнастической стенке могут быть использованы как средства общеразвивающего характера и формирования правильной осанки.

Основными средствами тренировки являются физические упражнения. Гимнастика - одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств.

Физические упражнения - элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. Физические упражнения это - двигательные действия и их комплексы, систематизированные для физического развития человека. Физические упражнения сложились на основе движений, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.).

Занятия физическими упражнениями постепенно вырабатывают в человеке необходимые для выживания качества: волю, смелость, уверенность в своих силах. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и

их комплексы (гимнастический, атлетический), систематизированные в целях физического развития.

В основе всякого физического упражнения лежат мышечные сокращения. Бывают простыми (односуставными) и сложными (многосуставными). Для каждого упражнения мышцы определяют как активные (волевое действие человека) или пассивные (механическое движение тренажёра или напарника). Активными считают мышцы, сокращающиеся и приводящие в движение определённую структуру тела. Пассивными являются те, которые либо помогают сокращению, либо, начав движение делают устойчивыми первичную или вторичную структуры, которые способствуют движению.

Общие задачи:

Оздоровительная - с помощью средств спортивной тренировки повысить иммунитет организма к неблагоприятным воздействиям внешних условий (закаливание, укрепление здоровья, улучшение работы систем жизнедеятельности).

Образовательная - овладение знаниями правильного использования средств и методов тренировки в самостоятельных занятиях и умение обучать этому других людей.

Воспитательная - создание условий для формирования жизненно важных умений и навыков: умение - бегать, прыгать, плавать, лазить, навыки - трудового воспитания, патриотизма, коллективизма, само страховки, использование подручных средств для спасения человека, в военном деле, самообслуживании.

Физические упражнения подразделяют на *аналитические* (искусственные) и *синтетические* (естественные). Аналитические упражнения разбивают движение на фазы, что позволяет точно дозировать нагрузку. Гимнастика построена на аналитических упражнениях. Синтетические упражнения состоят из многих фаз движения (прыжки, ходьба, бег, лазание, метание). Спорт построен на синтетических упражнениях.

Существуют много вариантов выполнения тех или иных физических упражнений, для любого из них всегда найдётся много различных способов поменять стимулирующую мышцу (путём изменения захвата, положения стоп, смены скорости движения).

Выбор специальных упражнений, их интенсивность (применяемый вес), объём (количество подходов и повторений), продолжительность и периодичность (количество занятий в неделю) определяют, исходя из индивидуальных возможностей и целей человека. Одним из способов определиться с этим - обратиться за консультацией к специалисту и получить индивидуальную программу и рекомендации, которые будут учитывать индивидуальные потребности и возможности.

Существуют много различных классификаций физических упражнений: по форме (на снарядах, со снарядами, без снарядов), биологическому признаку (для рук, ног, спины, груди, живота, шеи, дыхательные), методу (гимнастический, игровой, спортивный), качеству (на выносливость, силу, скорость), назначению (гигиенические, образовательные, прикладно-воспитательные).

Силовые упражнения (подъём штанги, подтягивания) - направлены на увеличение мышц и силы;

Кардиоупражнения (быстрая ходьба, плавание) - полезны для сердца, улучшают выносливость и снижают вес тела;

Упражнения на растяжку мышц - направлены на улучшение гибкости тела

Балансировочные упражнения (йога) - направлены на развитие равновесия, которые особенно полезны в зрелом возрасте.

Огромное значение в методике обучения имеют принципы, под которыми понимаются основные идеи, следование которым помогает наилучшим образом достигать поставленной цели. Под термином принципы в педагогике понимают наиболее важные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога и занимающегося к намеченной цели с наименьшими затратами сил и времени.

Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, очерчивают главные правила их реализации.

Правильное питание так же важно для здоровья, как и упражнения. Во время тренировок становится ещё более важным иметь хорошую диету, чтобы обеспечить правильное соотношение макроэлементов в организме, обеспечивая при этом достаточное количество питательных микроэлементов, чтобы помочь организму в процессе восстановления после напряжённых упражнений.

Активное восстановление рекомендуется после физических упражнений, поскольку оно выводит лактат из крови быстрее, чем неактивное восстановление. Удаление лактата из кровообращения позволяет легко снизить температуру тела, что также может принести пользу иммунной системе, поскольку человек может быть уязвим перед незначительными заболеваниями, если температура тела падает слишком резко после физических упражнений.

Физические упражнения влияют на аппетит, но то, как они повышают или снижают аппетит, варьируется от человека к человеку и зависит от интенсивности и продолжительности упражнений.

Основными социальными принципами отечественной системы физической культуры являются:

1. Принцип оздоровительной направленности. Этот принцип предполагает:

а) при выборе средств и методов физической культуры руководствоваться прежде всего их оздоровительной ценностью;

б) соответствие физических нагрузок возможностям занимающихся;

в) осуществление систематического врачебно-педагогического контроля.

Принцип всестороннего гармонического развития личности. Данный принцип предполагает:

а) связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, трудовым, нравственным и т.п.);

б) согласованное и соразмерное развитие физических способностей, формирование разносторонних двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний.

Принцип связи с практической общественно значимой деятельностью. Этот принцип предполагает:

а) нацеленность на первоочередное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

б) формирование способностей действовать полезно и эффективно в условиях трудовой и военной деятельности.

Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что в нее входит наибольшее число видов спорта. Это обусловлено тем, что легкая атлетика, как вид спорта, объединяет естественные для человека локомоции: ходьбу, бег, прыжки и метания. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной.

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. MM 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. MM Turayev, BJQ Boltayeva. Og'ma xulq-atvor o'rganish mahsuli sifatida. Science and Education 3 (4), 1694-1701
23. MM Тураев. Теория и методика физической культуры. Вестник Бухарского государственного университета 1, 1 - 276
24. MM Тураев. Манипуляционное управление спортсменов - легкоатлетов спортивными модуляционно разработанными методами, приёмами. Science and Education 5 (3), 445-451
25. MM Тураев. Главный узел тканья спортивной гимнастики и его основная задача для приобретения спортивных результатов. Science and Education 5 (5), 473-479
26. MM Тураев. Методы преподавания четырехборье для женщин в спортивной гимнастике и её основная задача для воспитания молодёжи. Science and Education 5 (6), 307-313
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. Turayev Maxmud Mukhamedovich. An evolving systematic approach to understanding the uniqueness of athletes in the field of gymnastics and athletics. Multidisciplinary Journal of Science and Technology 4 (5), 290-294