

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Абдуллаев Ш.Д.<sup>1</sup>, Курбанов Д.И.<sup>2</sup>, Курбанов Ф.К.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич – кандидат педагогических наук, доцент;

<sup>2</sup>Курбанов Джурабек Исмамович – преподаватель;

<sup>3</sup>Курбанов Фуркат Кувондинович – преподаватель,  
кафедра теории и методики физической культуры,

Бухарский государственный университет,  
г. Бухара, Республика Узбекистан

**Аннотация:** в статье анализируются методы и средства обучения студентов легкой атлетике.

**Ключевые слова:** тренировочные приемы, бег, ходьба, тактика.

Спортсменам необходимо постоянно совершенствовать свою технику по мере расширения функциональных возможностей, пытаясь сделать свои движения более экономичными и осмысленными. Обычно обучение и совершенствование техники движений и закрепление их на новом уровне происходит во время тренировки. Конечно, на тренировках нужно решать множество других задач, но во всех случаях эффективнее потратить много времени на технику, несколько месяцев поработав только над техникой, чтобы показать качественный рост в сложной легкой атлетике. И наоборот, если физическая подготовка спортсмена не позволяет ему развить технические навыки, важно завершить тренировку в течение нескольких месяцев, а затем включить в нее целый комплекс упражнений, развивающих технику.

Современная система подготовки спортсменов представляет собой комплекс, включающий в себя организационно-педагогический процесс подготовки спортсменов к соревнованиям, цели, задачи, средства и методы, организационные формы, материально-технические условия и др., обеспечивающие достижение ими высших спортивных достижений. Производительность - явление многофакторное. Спорт является важным стимулом для молодых спортсменов работать и стремиться к достижению своих целей. В то же время регулярное занятие спортом - очень мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, мужества, силы, выносливости и трудолюбия, тренировке людей, готовых трудиться и защищать Родину.

Важно помнить, что каждый вид спортивной тренировки зависит от других типов, которые им необходимы и, в свою очередь, находятся под их влиянием. Например, техника спортсмена напрямую связана с уровнем развития физических качеств, таких как сила, скорость, гибкость и так далее. Степень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связана с экономичностью техники, психологической устойчивостью, характерной для переутомления, умением реализовать разумную тактическую структуру соревнований в сложных условиях. При этом тактическая подготовка осуществляется за счет развития высокого уровня технических навыков, хорошей функциональной подготовки, отваги, настойчивости и трудолюбия.

Одной из наиболее важных частей тренировки спортсмена является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. В целом в легкой атлетике хорошо выступают спортсмены с разносторонним физическим развитием. Большое значение в физической культуре имеют упражнения, повышающие функциональные возможности в соответствии со специализацией вида спорта, выбранным видом легкой атлетики. Например, прыгунам и метателям необходимо заниматься силовыми тренировками, а бегунам на длинные дистанции - медленнее, но дольше. При использовании различных упражнений и других видов спорта в качестве средства физического воспитания важно точно знать, какие конкретные задачи им необходимо выполнять. Выбор

правильного упражнения может быть контрпродуктивным. Чтобы добиться наилучших результатов в легкой атлетике, нужно овладеть идеальной техникой - наиболее точным и эффективным способом выполнения упражнений. Безупречная техника - это обоснованные и целенаправленные действия, которые помогают достичь высоких спортивных результатов. Всегда важно учитывать особенности спортсмена, а также условия, в которых проводится действие.

Спортивная техника - это не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение продемонстрировать серьезную волю и напряжение мышц, умение быстро выполнять движения, своевременно расслаблять мышцы. В основе высокой спортивной техники лежит отличная физическая подготовка спортсмена, чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, подвижным, гибким, выносливым.

В процессе обучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность действий, выявлять ошибки и своевременно их исправлять, а лучше всего не допускать их возникновения. При анализе правильности выполнения упражнения важно чувствовать движения, а также контролировать их движения (технические элементы) перед зеркалом. Многократный просмотр фильмов о кинематических и динамических свойствах движения, просмотр записей на видеомagneтофоне и знакомство с индикаторами быстрой информации - хорошие средства контроля.

Выполняются эти упражнения по-разному (с максимальной техникой, без напряжения и т.д.) Для выявления недостатков в технике движения, связанных с тренировкой, также необходима способность демонстрировать максимальное напряжение для достижения более быстрых результатов в скорости бега, дистанции броска, высоте прыжка и т.д. Это можно сделать, записав ритм видео и проанализировав его с помощью других методов измерения.

Тактика важна во всех видах легкой атлетики. Он имеет большое значение в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, его значение в раундах (прыжках, бросках), где соревнования проводятся без прямого контакта с соперником, не столь серьезно. Тактическое искусство позволяет спортсмену использовать свою спортивную технику, физическую и моральную подготовку, свои знания и опыт соревнований с разными соперниками в разных условиях.

### **Список литературы**

1. *Yusupova Z., Rakhimova L.* Methods for determining the degree of physical fitnessUSA // International ConferenceSCIENTIFIC RESEARCHESFOR DEVELOPMENT FUTURE. March 28, 2020. New York. 76-79 с.
2. *Кадилов Р.Х.* Современность педагогических исследований в области физической культуры // ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА. № 1, 2020. С. 79-83.
3. *Кадилов Р.Х.* Sensitive directions of the perdagogical researches in the sphere of the educational curriculum "physical training" // International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences, 2020. 5(1), 80-82 с.
4. *Абдуллаев Ш.Дж.* Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов // Психология XXI столетия. Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 15 – 17 мая 2020) / Под ред. Козлова В.В. Ярославль, 2020. С. 26-32.
5. *Афраимов А.А.* Позитивное влияние плавания на здоровье студента // Проблемы педагогики. № 3 (48), 2020. С. 77-79.
6. *Исломов Э.Ю., Хамроев Б.Х., Сафаров Д.З.* Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке // Вопросы науки и образования. № 20 (104), 2020. с 16-19.

7. Курбанов Дж.И., Джурсаева М.З. Физическая культура в эпохе Алишера Навои // Педагогическое образование и наука, 2020. № 1. Стр. 103-107.
  8. Курбанов Дж.И., Абдуллаев Ш.Дж. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта // Научный журнал, 2019. № 6(40). С. 88-90.
  9. Kadirov R.K., Shukurov R.S. The ways of the activization of the independent works of the students in the educational platform moodle // Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR), 2020. Т. 9. № 5. С. 27-33.
  10. Shukurov R.S. The development of a healthy culture of living for students-youngsters through physical education and sports as a pedagogical problem // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 2020. Т. 10. № 8. С. 629-634.
  11. Шукуров Р.С. ТАЛАБА-ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВОСИТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ПЕДАГОГИК МУАММО СИФАТИДА // Интернаука, 2020. № 28. С. 85-86.
  12. Кадилов Р.Х. Современность педагогических исследований в области физической культуры. // Педагогическое образование и наука, 2020. № 1. 79-83.
  13. Давронов Н.И. «Авеста» как ценность и источник по физическому воспитанию молодежи // Педагогическое образование и наука, 2020. № 1. Стр. 87-91.
  14. Davronov N. I. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN IN THE HERITAGE OF OUR ANCESTORS // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 2020. № 3.
  15. Давронов Н.И. Предотвращение вредных привычек у подростков на основе физической культуры и спорта // European Research, 2018. С. 132-134.
-