



# FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Шоҳимов Джонибек Джалалович<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Бухарский государственный университет, "Спортивные занятия" преподаватель кафедры

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

**Аннотация:** В статье рассмотрены основные средства и методы подготовки и обучения юных спортсменов.

**Ключевые слова:** воспитание, обучении, развитии, физическое воспитание, техническое, тактическое.

Спортивная подготовка осуществляется в основном в трех взаимосвязанных направлениях: в *воспитании, обучении и развитии*.

**Воспитание** - педагогический процесс целеустремленного воздействия на психическую сферу спортсмена в целях привития необходимых качеств и прежде всего формирования коммунистического мировоззрения, высокой нравственности, выработки определенных черт характера и воли, привычек и вкусов.

**Обучение** - процесс, обеспечивающий образование двигательных и других навыков, приобретение теоретических знаний, совершенствование способности строить и координировать движения и действия, овладение техникой и тактикой, приобретение ловкости и точности движений, умения проявлять силу, быстроту и выносливость, проводить тренировку, само массаж, самоконтроль, участвовать в состязаниях.

**Развитие** — процесс направленного воздействия на органы и системы спортсмена с целью укрепления и повышения их функциональных возможностей. Под влиянием тренировки в организме спортсмена происходят морфологические, физиологические и биохимические изменения (например, увеличивается объем скелетных мышц, масса сердечной мышцы, жизненная емкость легких, улучшается эластичность мышечной ткани и связок, происходит интенсификация и экономизация системы

кровообращения и утилизации кислорода, повышаются функциональные возможности анаэробных механизмов и т. п.)

Вместе с тем в зависимости от возраста и подготовленности легкоатлета, особенностей вида легкой атлетики, периодов и этапов одним сторонам обучения и развития удастся больше внимания, другим - меньше. Например, менее подготовленный спортсмен больше внимания уделяет освоению техники легкоатлетических и других упражнений, приобретает общую физическую подготовленность, тогда как мастер в первую очередь совершенствует тактическое мастерство и специальную физическую подготовленность. Наряду с этим в подготовительном периоде больше времени отводится созданию общего и специального «фундамента», а в соревновательном - специальной тренировке и подготовке к стартам. Могут иметь место и индивидуальные особенности спортсмена, требующие иного подхода. Например, спортсмен может иметь высокий уровень развития силы и плохую техническую подготовленность или отличную быстроту движений, но недостаточную подвижность в суставах. Естественно, из этого следует соответствующий подбор средств и методов тренировки.

Все эти стороны подготовки взаимосвязаны и взаимообусловлены единством организма человека, физиологической основой - образованием условно-рефлекторных связей, «содружеством» в деятельности органов и систем, руководящей ролью функций головного мозга. Любое упражнение или проявление (физическое, волевое, техническое, тактическое, идеомоторное, аутогенное и др.) не может быть строго локальным, абсолютно односторонним. Как бы специфично ни осуществлялось воздействие на какой-либо один орган или одну систему, оно будет в определенной мере отражаться и на других органах и системах, на всем организме в целом. Естественно, что тренер должен всегда помнить и учитывать эффект одновременного воздействия на организм спортсмена, на его психическую сферу тренировочного упражнения, соревновательной нагрузки, внешних условий и других средств подготовки.

Следовательно, при выполнении одного и того же упражнения можно одновременно осуществлять разные стороны подготовки, но обычно на какой-то компонент подготовки данное упражнение влияет в большей степени. Например, во время обучения спортивной технике развиваются физические и воспитываются волевые качества. Однако в данном случае главной целью является обучение, поэтому наибольшие требования предъявляются к координационным возможностям спортсмена. В связи с этим указанные выше стороны подготовки называют обычно по преимущественному признаку. Тренер может, например, проводя длительный бег с целью повышения аэробных возможностей, одновременно воспитывать волю к перенесению утомления, укреплять и улучшать эластичность мускулатуры и связок нижних конечностей, способствовать овладению правильной техникой. Это весьма важное положение, вытекающее из диалектической взаимосвязи и взаимообусловленности разных направлений и сторон подготовки, дало основание на ряду ученых считать, что нет смысла делить процесс спортивного совершенствования на обучение, воспитание и развитие. Исходя из педагогического опыта в школьном образовании, достаточно одного термина «воспитание», поскольку он поглощает собой и обучение, и развитие. Можно весьма широко трактовать термин «воспитание», включая в его понятие все (например, физическое воспитание).

Однако применительно к спортивной подготовке необходима дифференциация в ее направлениях. Это обусловлено, прежде всего, весьма большими требованиями к физическим и психическим функциям организма спортсмена, необходимостью мощного воздействия на него в том или ином направлении. Путем соответствующего подбора средств, методов, нагрузки и условий эти действия надо направить на преимущественное образование навыка, развитие какого-либо одного физического качества или совершенствование психологических сторон деятельности спортсмена. Например, упражнения со штангой методом «до отказа» больше развивают силу мышц за счет увеличения их массы, хотя при этом в некоторой мере повышается неумение проявлять силу. Но такие же упражнения со штангой максимального веса, выполняемые однократно в нескольких подходах, в наибольшей мере воспитывают способность проявлять силу и значительно меньше влияют на эластичность мышечных волокон, их увеличение. При преимущественном использовании обучения, воспитания или развития тренер обязан учитывать все то, что одновременно с главным может быть приобретено попутно.

### Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS ACTIVITIES OF HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 30-34.
2. Karomatovich I. A. et al. Assessment of Offensive and Defensive Technical-Tactical Actions of Handball Players in the Competition //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 112-116.
3. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 153-157.
4. Karomatovich I. A., Navruzovna S. G. Technical and Tactical Training in Training Young Players //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 132-136.
5. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilities at Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 185-190.
6. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.
7. Abduyeva S. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
8. Abduyeva S. THE ROLE OF HEALTHY MOTHERS AND FAMILIES IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
9. Abduyeva S. THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FAMILY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

10. Ikhomovich M. F. Methods of Developing Strength of 12-15 Year Old Football Players //European Journal of Innovation in Nonformal Education. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 273-276.
11. Ikhomovich M. F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1314-1320.
12. Ikhomovich M. F. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 97-102.
13. Ikhomovich M. F. Methodological Basis for The Formation of Football Training //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 355-363.
14. Хайдаров У. Р. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ: 10.53885/edinres. 2021.59. 33.029 Хайдаров Улугбек Рустамович Магистрант Бухарского государственного университета Научный руководитель: Кадиров Рашид Хамидович Профессор кафедры Теории и методики физической культуры п. н. Бухарского государственного университета //Научно-практическая конференция. – 2021.
15. Sabirova Nasiba Rasulovna. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS. Web of Scientist: International Scientific Research Journal . DOI: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/YMRTH> Published: Feb 28, 2022
16. SN Rasulovna. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES. E-Conference Globe, 2021
17. FS Fazliddinov -Optimization of training workloads for primary group players 1025-1030 2022 Science and Education
18. F Fazliddinov - TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti ..., 2021
19. Abdullaev M. J. Methodology of application games in the training of young athletes //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – Т. 8. – №. 11.
20. Samijonovich, T. S., Abdullaev Molecular & Clinical Medicine, 7(6), 2907-2914.
21. Abdullayev, M. J., Berdiyev, O. I., & Omonova, N. R. (2021). Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions. The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI, 3(02), 312-320.
22. Абдуллаев, М. Ж. (2018). Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания. In Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч.-практ. конф (pp. 14-18).

23. Askarovich R. A. The Role of Three-Level Sports Competitions in the Education of Human Moral Qualities //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 106-111.
24. Sattorov A. E., Rustamov A. WAYS TO IMPROVE THE HEALTH OF STUDENTS THROUGH THE ORGANIZATION OF THREE-STAGE SPORTS COMPETITIONS IN UZBEKISTAN //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1121-1127.
25. Qizi A. S. S. The study of physical culture in central asia in the 16th and 18th centuries as a topical issue. – 2021.