



ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ ШКОЛЬНИКАМИ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Kurbanov Elyor Ermamatovich

Гулистанский государственный университет

Учитель-тренер, вооружившись средствами и методами тренировки, имеет возможность глубоко и всесторонне воздействовать на организм спортсмена, вызывать определенные функциональные изменения, постоянно совершенствовать физические качества спортсмена и технику его движений.

На весеннем этапе нагрузка в целом остается большой. Характерным является возрастание интенсивности в специальной подготовке, увеличение числа повторений основного упражнения в различных условиях (усложненных, обычных, облегченных) при сохранении объема скоростно-силовой подготовки, (до середины мая) и 3 недели ТП (до начала июня) тренировка ведется по планам 1—2 недель ОФП-2 (до конца марта), а дальше включает 7—8 недель СФП.

В соревновательном периоде нагрузка значительно снижается, главным образом за счет объема. Интенсивность в применении основных средств тренировки достигает наибольшей величины и чередуется со средней и выше средней интенсивностью. Необходимо включать средства и специальной выносливости для поддержания и некоторого развития специальных скоростно-силовых качеств.

Лечебно-профилактический период характеризуется постепенным снижением тренировочной нагрузки. Она зависит от того, насколько напряженно прошел сезон для каждого легкоатлета.

Активный отдых на протяжении 3 недель ОФП-1 должен включать различные игры, плавание, прогулки или кроссы на местности. В этот период необходимо самым серьезным образом заняться профилактикой и лечением застарелых травм.

С повышением квалификации спортсмена все больше изменяется равномерность в распределении объема и интенсивности основных средств тренировки на протяжении сезона. На подготовительный период приходится все больший удельный вес тренировки, как по нагрузке, так и по средствам, способствующим развитию скоростно-силовых качеств, выносливости,



гибкости и координации движений. Этот процесс проходит в тесной связи с совершенствованием основного двигательного навыка, а также техники своего вида.

В соревновательном периоде в этом процессе основное место отводится работе по совершенствованию скорости и ритма основного упражнения и поддержанию уровня развития специальных качеств.

Специальная умная подготовка и участие в серии 5—6 холодных соревнований, затем переключение на средства подготовительного периода и, далее, участие в серии летних соревнований позволяют быстрее темпы роста результатов за спортивный сезон, особенно у малых легкоатлетов.

Разумное варьирование объема интенсивности нагрузок, регулирование психического напряжения, обеспечение необходимого соотношения основных тренировочных средств и методов, а также оптимального соотношения между функциональными возможностями спортсменов и тренировочной нагрузкой и составляют систему управления процессом подготовки спортсменов.

Тренировочный школьный процесс в легкой атлетике строится с учетом следующих закономерностей: всестороннего формирования и развития личности занимающихся; единства общей и специальной подготовки; непрерывности тренировочного процесса с цикличным нарастанием тренировочных величин а также дидактических принципов русской педагогики индивидуальных особенностей при сознательном отношении к тренировке занимающихся. Всесторонность развития личности умственного, нравственного, эстетического и трудового достигается единством, состоящим из занятия спортом и воспитания. Всесторонность выступает как основное условие формирования гармонично развитого человека, способного принести нашему обществу высокую пользу.

Применение многих разнообразных упражнений, обеспечивающих всестороннюю скоростно-силовую и тяжелую подготовку лежит в основе пути к специализации. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся и особенностей вида легкой атлетики средства специальной и общей физической подготовки имеют разное соотношение.

Одна из тенденций в лучшей легкой атлетике заключается в снижении возраста, с которого начиналась бы специализация. Однако прежде времени значительно изменять соотношение средств общей и специальной физической подготовки не следует. Это положение распространяется и на методы подготовки. Нельзя также форсировать подготовку на отдельных этапах, что



приведет в дальнейшем к срыву специальной подготовки и темпов роста спортивных результатов.

Физические упражнения как средства спортивной тренировки можно разделить на три группы: основные, специальные и общеразвивающие.

Специальные упражнения применяются для развития необходимых качеств атлета, а также для обучения технике и тактике.

Общеразвивающие упражнения используются легкоатлетами для общего, всестороннего физического развития. Они включают занятия другими видами спорта: сильной атлетикой, гимнастикой, акробатикой, спортивными играми, плаванием, греблей и др.

Первые две группы объединяют средства специальной физической подготовки, в то время как третья группа включает средства общей физической подготовки. Такая классификация физических упражнений в зависимости от их назначения во всем многообразии средств спортивной тренировки значительно облегчает ориентировку. Каждое физическое упражнение характеризуется следующими факторами: амплитудой, направлением и скоростью перемещения определенных частей тела, последовательностью и силой напряжения работающих мышц, а также исходным положением тела числом и темпом повторений или общей длительностью выполнения,

Эти факторы дают возможность также судить о характере их работы, четко представить, какие основные мышечные группы участвуют в данном упражнении. При выполнении каждого упражнения спортсмен может развивать необходимые ему двигательные качества. Так, выполнение упражнений с наибольшей амплитудой будет способствовать развитию гибкости, а с возможно большей скоростью и темпом повторений совершенствовать быстроту. Упражнения с преодолением постепенно увеличивающихся внешних сопротивлений сопровождаются проявлением соответствующих мышечных напряжений и развивают силовые качества. Возрастание числа повторений или увеличение длительности выполнения упражнения будут развивать выносливость.

Упражнения с участием значительного числа мышечных групп и быстрой сменой условий и последовательности их напряжения будут способствовать достижению согласованности в работе мышц, улучшать координацию и ловкость в движениях. Упражнения целесообразно выполнять в определенном ритмическом рисунке (в соответствии с основным упражнением), с определенными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.



На начальных этапах тренировки применение разнообразных физических упражнений способствует равномерному, всестороннему развитию двигательных качеств. Для каждого основного упражнения бег, прыжок, метание характерна четкая нервно-мышечная координация и вегетативная основа. Только на этой конкретной основе проявляется все большая специализация двигательных качеств и их определенное соотношение.

В этом раскрывается причина единства двигательных навыков и качеств. Нарушения в определенном соотношении физических качеств отрицательно отражаются на технике выполнения основного упражнения.

Таким образом, развитие физических качеств протекает одновременно с овладением и совершенствованием техники движений в каждом виде легкой атлетики, только в разных соотношениях.

В комплексе физических качеств легкоатлета с ростом его квалификации все больше выделяется ведущее качество, определяющее достижение высоких спортивных результатов в данном виде. Достижение высоких результатов в длинном спринте требует от спортсмена поддержания скорости. По мере увеличения дистанции снижаются требования к уровню развития скоростно-силовых качеств и способности развивать максимальную скорость, но повышаются — к способности длительно поддерживать возможно большую среднюю скорость.

Современная тактика бега на средние и длинные дистанции требует от спортсменов быстрого переключения со средней скорости на максимально возможную, особенно при финишировании. Результаты в прыжках и метаниях зависят от уровня развития скоростно-силовых качеств. Но если для прыгунов в высоту эти качества необходимы для создания вертикального движения, то для прыгунов в длину и тройным для высоты прыжка на максимальной скорости бега. Прыгуны с шестом достигают больше результатов благодаря качествам, присущим прыгуну в длину, а также силе необходимой для сгибания шеста, быстрого подъема тела и ловкости смелости.

Для достижения результатов в метании молота спортсмену необходимо преодолевать воздействие огромной центробежной силы при максимально быстрых поворотах с тяжелым снарядом.

Высокое развитие одного физического качества может быть достигнуто только при определенном уровне развития остальных. Поэтому в зависимости от уровня подготовленности и периода тренировки рекомендуется использовать определенное соотношение основных, специальных,



подготовительных и общеразвивающих упражнений. Современная практика убедительно демонстрирует исключительные физические возможности человека. Физические качества свои силы для достижения

поставленной цели находятся в прямом соответствии с волевыми, то есть со способностью легкоатлета мобилизовать развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, а следовательно, и совершенствование функциональных возможностей центральной нервной системы, аппарата дыхания, духовно-сосудистой системы достигается многократным повторением физических упражнений. Повторное воздействие тяжелых упражнений определяет чередование работы и сна. Продолжительность сна в несколько раз превышает длительность выполнения упражнений на тренировочных занятиях. В период отдыха восстанавливаются те функции организма, которые изменялись в результате выполнения упражнений. Что воздействие упражнений на организм не ограничивается периодом выполнения временем тренировки, а продолжается и по их окончании в связи с чем качество отдыха (восстановительного периода) с учетом гигиенических и естественных природных факторов играет важную роль в повышении эффективности спортивной тренировки следует помнить,.

Прежде всего, спортсмен должен придерживаться установленного распорядка дня. Спать 8—9 часов и регулярно питаться разнообразной, высококалорийной и богатой витаминами пищей. Нарушение режима приводит к понижению работоспособности и ухудшению самочувствия. Употребление алкоголя и курение совершенно не допустимы. Ежедневно утром необходимо делать специальную зарядку или разминку и принимать душ. Регулярное использование таких мощных факторов закаливания организма, как солнечные лучи, свежий воздух, свето-воздушные ванны и водные процедуры, имеет большое значение для укрепления здоровья и повышения работоспособности спортсмена. При больших тренировочных нагрузках массаж, самомассаж или гидромассаж желательно регулярно применять.

При развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных навыков применяется повторный метод (основной) и «до отказа», равномерный, или непрерывный, переменный, интервальный, методы максимальных усилий и динамических усилий (быстрое проявление силы), а также круговой метод.



При параллельном совершенствовании техники и физических качеств эффективен метод сопряженных воздействий, когда величина отягощения не искажает техники, а также метод чередования нагрузок (от малых до максимальных) в отдельных упражнениях, тренировках и недельных циклах.

Оценка тренировочного процесса методом контрольных упражнений и соревновательным методом их проведения, а также методами учета и анализа всех сторон подготовки по ходу и по этапам осуществляется.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ermatovich, K. E. (2024). Bo 'Lajak Jismoniy Madaniyat O 'Qituvchilarining Kasbiy Faoliyatga Tayyorlashning Pedagogik Mohiyati. *Journal of Innovation in Education and Social Research*, 2(2), 104-106.
2. Курбанов, Э. (2023). БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ТАЙЁРЛАШДА ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ОМИЛЛАР. *Евразийский журнал права, финансов и прикладных наук*, 3(3), 31- 34.
3. Курбанов, Э. Э. (2024). Жисмоний Тарбия Ўқитувчиларда Соғлом Турмуш Тарзи Маданиятини Ривожлантиришнинг Педагогик Усуллари. *Journal of Innovation in Education and Social Research*, 2(2), 1-3.
4. Kurbanov, E. E. (2023). THE CONTENT OF IMPROVING THE SYSTEM OF QUALITY EDUCATION ON THE BASIS OF SPIRITUAL AND MORAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(09), 106-113.
5. Qurbanov, E. (2023). USE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AND THEIR SIGNIFICANCE IN INCREASE OF LESSON EFFICIENCY. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(6), 125-127.
6. Sunnatulla, I. (2023). Improving the competences of conducting sports competitions and refereeing among students in the conditions of digitalization. *Confrencea*, 11(1), 149-153.
7. Baxtiyorov, D. B. O. G. L., Kurbanov, E. E., Akbarova, D. B. Q., & Saidov, U. A. (2022). IMKONIYATI CHEKLANGAN AMPUTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYORGARLIGINI NAZORAT QILISH. *Scientific progress*, 3(10), 132-138.