

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ.

**Мукумов О.Э.**

Дж ГПУ им. А.Кадыри

Доц

**Аннотация:** В статье сделаны выводы о совершенствовании методики преподавания легкой атлетики в общеобразовательных школах. Легкая атлетика с детьми, отроками и тинейджерами-подростками содержание тренировки зависит от особенностей их занятий, и необходимо отдавать этому должное во время планирования и проведения тренировки.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, средние школы, физическое развитие, спортивная техника, инструменты для бега, движения спортсменов.

В указе Президента Республики Узбекистан "О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана" от 24 октября 2002 года, ПФ-3154, говорится, что "разработка научно обоснованных систем отбора одаренных детей для обучения в специализированных спортивных школах и центрах в области занятия спортом и их внедрение должны способствовать развитию современных форм | и методов физического и духовного воспитания детей, Разнообразие легкоатлетических упражнений на силу и ловкость при ходьбе, беге, прыжках и метании позволяет детям и взрослым разного возраста и пола участвовать в занятиях легкой атлетикой.

Вертикальный метод характеризуется подтягиванием нижней части ноги к бедру во время фазы полета и размещением опускающейся ноги сверху вниз в направлении тротуара. Обычно таким образом прыгают спортсмены с высокой скоростью и скоростно-силовыми качествами. Опускающаяся нога сгибается в коленной части после того, как давление на водоросль увеличивается, а пяточная часть приближается к тазу. Когда начинается опускание Uom, качающаяся нога также снимается с колена и ставится на пол. Укладка U-образной формы выполняется полным "гребным" движением. Когда нога ставится на дорогу, раскачивающаяся нога активно отпускается взад-вперед, и начинается третье нажатие. Это следует выполнять быстро, сохраняя при этом оставшуюся горизонтальную скорость нажатия на чинчи. Когда

нога слегка выпрямлена, прилагается усилие, а угол сгибания колена очень мал, до  $140^\circ$ . Угол взлета немного больше расчетного –  $65^\circ$ , а угол взлета от составляет до  $20^\circ$ . Это делается за счет качающегося движения руки и ноги. "Прыжок" - это фаза завершающего полета, выполняемая как при прыжке в длину. В этом случае также могут быть использованы методы "сгибания ноги", "ножницы" и "грудной кериб". Единственным отличием от прыжка в длину является более короткая фаза полета.

Большинство из этих упражнений несложно выполнить технически, их легко тренировать, их можно выполнять на простых площадках и на открытых площадках. Занятия легкой атлетикой проводятся в школе на уроках физкультуры, в школьном спортивном кружке. Чтобы оценить уровень подготовки тех, кто занимается легкой атлетикой, стимулировать занятия этим видом спорта и лучше организовывать соревнования, было принято деление на разряды. С массовым развитием легкой атлетики, результаты в ней постоянно растут, критерии разряда меняются каждые четыре года.

Прыжки - это естественный способ преодолевать препятствия. На тренировках по прыжкам в легкой атлетике улучшается способность спортсменов контролировать свое собственное тело, осознавать свою силу, выносливость, скорость, ловкость, смелость. В легкой атлетике прыжки делятся на два вида. 1. Для того, чтобы прыгнуть как можно выше, преодоление вертикальных препятствий - это прыжок в высоту и запрыгивание на якорь. 2. Для того, чтобы прыгнуть как можно дальше, преодоление горизонтальных препятствий - это прыжок в длину и тройной прыжок. Результаты, достигнутые в прыжке, измеряются в метрах и сантиметрах. Прыжок выполняется с того места, где он стоит, и с разбега. Соревнования по тройному прыжку и опорному прыжку также проводятся для женщин. Жесткие татуировки, которые образуются во время их выполнения, могут негативно сказаться на состоянии внутренних органов женщины.

По словам студентов ЭШИ, спортивно-технического и универсального образования, учебные группы представлены: группа тайерлова, подростковая, младшая подростковая, старшая подростковая и группы развития спортивных навыков. В зависимости от общих задач детской спортивной школы определяется рабочая задача каждой группы. В сочетании с всесторонним развитием и укреплением здоровья организации занимающихся в группе Тайерлова, изучением техники видов легкой атлетики, наличием опыта участия в соревнованиях

и тренировок в подаче назрат меерса в младшей группе, совершенствованием тактики и приемов в группе подростков, тренировочными заданиями также решаются. Во взрослой группе - планируется достижение высоких спортивных результатов. План тренировки по легкой атлетике. Задачи подготовки юных спортсменов сильно отличаются от задач подготовки взрослых. В течение этого периода те, кто занимается различными физическими упражнениями, должны иметь возможность лучше формировать и развивать свой организм. Здоровые, всесторонне развитые физически спортсмены тогда смогут приобрести спортивную специальность и добиться хороших успехов. По мере того как юные спортсмены растут, их тренировки приближаются к тренировкам взрослых. Корректируя многолетний план для юных спортсменов, необходимо помнить, что подросткам и детям нецелесообразно целенаправленно развивать силу и выносливость. В то же время, в их свободное время лучше развивать ловкость. Для того чтобы молодой легкоатлет мог достичь высоких результатов в последующие годы, необходимо как можно лучше овладеть техникой, приобретая как можно больше навыков в том виде легкой атлетики, который он выберет. При составлении многолетнего плана тренировок необходимо также учитывать необходимость достижения совершенства с технической стороны легкоатлетами. У молодого легкоатлета больше шансов приобрести двигательный опыт, если задействованные упражнения разнообразны, чем лучше способность контролировать движения. Соревнования также играют важную роль в многолетнем плане спортивной подготовки. План требует определения многолетнего курса обучения и его годовой задачи. При подготовке юных легкоатлетов необходимо широко использовать все виды легкой атлетики. Основная задача в многолетнем плане подготовки юных спортсменов состоит из следующих: 1. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья; гармоничное развитие всех мышц тела, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение функциональных возможностей органов и систем, развитие силы, ловкости, гибкости и сноровки. 2. Развивайте способность выполнять движения быстро и последовательно. Это достигается в первую очередь в беге на короткие дистанции и играх с эрдами. Рекомендуется чаще играть в лапту, хоккей с шайбали, баскетбол, а также бегать и прыгать через пещеры. 3. Овладение техникой основных видов легкой атлетики, специальных и комплексных упражнений, баскетбола, акробатических упражнений,

подъемов штанги. 4. В связи с тем, что юные легкоатлеты могут специализироваться позже, выбирая 2-3 вида легкой атлетики, чтобы более глубоко обучить их технике. 5. Доверить нормативы Альпомишу и Барчиной. Тренировки по упрощенной технике легкой атлетики следует начинать с 12 часов. За два года до начала специальных тренировок необходимо определить спортивный талант студента и, соответственно, направить его на предстоящую специальность. Для достижения высоких результатов в выбранном виде легкой атлетики рекомендуется начинать специальные тренировки в беге на короткие дистанции, в беге на средние дистанции с 17 лет, в десятиборье - с 18 лет. В некоторых случаях подростки и девочки, которые физически хорошо развиты и обучены в *drust*, могут начать специальную подготовку раньше. Примерно за два года до начала специальных тренировок необходимо определить спортивный талант студента и, соответственно, подготовить его к предстоящей специальности. Рекомендуется планировать хронометраж бегунов на средние дистанции на 4-6 лет вперед. Поэтому в первые два года можно перейти на специальные тренировки на 100 и 200 метров, а в последующие 1-2 года на 800 и 1500 м, после улучшения результатов бега на 400 метров. При тренировке воли и характера юных спортсменов полезно принимать участие в соревнованиях 2-3 раза в месяц. С этой целью на тренировках следует широко использовать соревновательные приемы. Рекомендуется установить четырехлетний период для планирования тренировок спортсменов в возрасте 15-17 лет. Следует ожидать самых высоких спортивных результатов, показанных на важных соревнованиях в последний год рассматриваемого периода.

В заключение, при развитии прыгучести спортсменов в таком виде спорта, как легкая атлетика, прежде всего, необходимо повышать у ребенка уверенность в себе, телосложение и соблюдать установленную последовательность правил в процессе выполнения упражнений. В одном из методических пособий, которые следует использовать для развития способности спортсменов к прыжкам, "Детский прыжок" перед упражнением на боковую часть ноги накладывали резинку, натягивали перед резиной, и это упражнение повторяли в течение 3 дней. Целью применения этого упражнения было подготовить ребенка к процессу, развить мышечную систему. После третьего дня тренировка продолжается в неиспользуемом положении резины, и прыгун выполняет упражнение таким образом, чтобы было отчетливо заметно, что расстояние прыжка от предыдущего положения

за три дня увеличено, т.е. тренировка выполняется соответствующим образом по сравнению с предыдущим. У тех, кто регулярно занимается легкой атлетикой, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, обеспечивается гармоничное развитие мышц, улучшается подвижность в суставах и нервно-мышечная координация. Содержание занятий легкой атлетикой с детьми, подростками и ювеналами зависит от их возрастных особенностей, что необходимо учитывать при планировании и проведении занятий. Известно, что рост, формирование и развитие организма человека длится в среднем до 25 лет. Наряду с формированием организма развивается и костная система ребенка. Изменяется структура плотных пористых веществ в тканях, кости вырастают до шейки и ширины.

### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Керимов Ф.А. «Разработка компьютерной системы контроля среди детей и молодежи» Москва 1998 й. 25 ст.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси в усулияти, Т., 2001 й., 286 б.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовка спортсменов. Киев, 1999 г.. 318 с.
4. Ханкельдиев Ш.Х. Проблемы гиперкинезии у юных спортсменов в условиях гипертермии. Республика илмий-амалий анжуман. Бухоро 2004 - с. 21-23
5. Ханкельдиев Ш.Х., Расулов Р. Анализ состояния внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах. «Фан – спортга», № 4, 2005 г. 8- стр.