



СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Мирзаев Олим Саидович

Старший преподаватель кафедры «Социальные науки и физическая культура» Бухарского государственного технического университета.

Аннотация: *В статье рассмотрены особенности и структура построения многоцикловых тренировок легкоатлетов, а также вопросы планирования и управления предсоревновательной подготовкой студентов.*

Ключевые слова: *устав международной любительской федерации легкой атлетики, норма квалификации, планирование, этапы, наультрамарафонских дистанциях.*

MODERN APPROACHES TO THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN ATHLETICS

Abstract: *The article discusses the features and structure of multi-cycle training construction for track and field athletes, and the planning and management of pre-competition training for such students.*

Key words: *Charter of the International Amateur Athletics Federation, qualification standard, planning, stages, ultramarathon distances.*

Обучение в лёгкой атлетике представляет собой педагогический процесс, направленный на формирование и совершенствование у спортсмена необходимых знаний, умений и навыков.

Обучение в спорте связано с формированием правильного технического выполнения движений и их непрерывным совершенствованием. Занимающиеся овладевают знаниями о технике спортивных движений. Одновременно формируется необходимый двигательный навык, который в дальнейшем постепенно развивается и расширяется.

Процесс освоения спортивной техники осуществляется следующим образом: сначала у спортсмена формируется представление о движении, затем путём повторения изученного формируется умение, а в результате совершенствования — двигательный навык (Н. Г. Озолин, 1970). Это является принципиальным направлением обучения.

Основой успешного освоения техники видов лёгкой атлетики является сознательное выполнение движения занимающимся. Для этого он должен иметь чёткое представление о содержании и форме техники. Иными словами, обучение должно быть направлено на овладение движением и его активным выполнением. Спортивная техника имеет две стороны — «внутреннюю» и



«внешнюю», отражающие её кинематическую и динамическую структуру (Н. Г. Озолин, 1970).

Освоение техники физических упражнений осуществляется в три этапа:

1. ознакомление;
2. освоение структуры движения;
3. совершенствование выполнения физических упражнений.

На этапе ознакомления ставится задача формирования первоначального представления о технике упражнения (в основном о его кинематической структуре). Также осуществляется знакомство с условиями выполнения данного вида и правилами соревнований.

На этапе освоения структуры движения формируется чёткое представление о кинематических, динамических и ритмических характеристиках изучаемого движения. Техника должна быть освоена таким образом, чтобы спортсмен мог правильно выполнять движение и в условиях изменяющегося напряжения.

На этапе совершенствования достигается уровень, при котором спортсмен способен сохранять правильное выполнение техники движения даже при максимальном напряжении.

Процесс формирования двигательного навыка, по мнению В. Д. Мазниченко (1964), подразделяется на пять этапов:

1. Формирование первоначального представления о двигательной деятельности и дача установок на её дальнейшее освоение.
2. Образование начального умения, соответствующего первичному освоению деятельности.
3. Формирование совершенного умения, соответствующего этапу уточнения двигательной деятельности.
4. Формирование навыка или этапу закрепления двигательной деятельности.
5. Достижение вариативности навыка и умения применять его в различных условиях.

При обучении технике физических упражнений занимающийся должен стремиться к выполнению структуры движения, максимально приближённой к оптимальной технике. Для этого применяются три метода обучения: целостный, расчленённый и смешанный. На практике чаще используется смешанный метод обучения.

Во многих случаях обучение технике осуществляется через освоение основных элементов упражнения, организацию движения и постепенное расширение умений и навыков (А. Б. Коробков, 1968). По мнению А. А. Тер-Ованесяна (1978), «быстрое освоение физических упражнений зависит от последовательного изучения их нижних звеньев». Ускорение обучения, в свою очередь, определяется применяемыми средствами и методами. В процессе



обучения используются кинопрограммы, рисунки, схемы, кинофильмы и другие наглядные средства.

Освоение техники видов лёгкой атлетики связано с последовательным выполнением следующих задач:

1. Ознакомление с техникой вида лёгкой атлетики и формирование представления о ней.
2. Освоение основных элементов техники (отдельных фаз и движения в целом).
3. Связывание основных элементов техники в единое целое и совершенствование техники выполнения упражнения.

Для решения данных задач в процессе занятий используются специальные упражнения и элементы изучаемых движений.

На этапе начального обучения технике спортивных движений занимающиеся допускают значительное количество ошибок. Причины их возникновения разнообразны, и задача тренера заключается в своевременном выявлении ошибок и выборе методических приёмов для их устранения.

Тренер-педагог приступает к исправлению ошибок в следующих случаях:

- а) когда ошибки распределены по категориям;
- б) когда определены их границы и значимость;
- в) когда установлены причины их возникновения;
- г) когда определены средства и методы коррекции.

Основными причинами возникновения ошибок в процессе освоения техники движений являются:

- наличие ошибочного представления о движении;
- неправильный анализ спортсменом собственной мышечной деятельности;
- недостаточный двигательный опыт (отсутствие навыков выполнения сходных двигательных действий).

Недостаточное развитие физических качеств (силы, быстроты, гибкости), а также низкий функциональный уровень вестибулярного аппарата и опорно-двигательной системы приводят к нарушению согласованности структуры движения. В связи с этим необходимо иметь чёткое представление о модели движения и уметь точно определять отклонения от неё.

Критерии оценки выполнения упражнения включают:

1. Правильность исходного положения и готовность к началу упражнения, форму и координированность движения.
2. Направление и амплитуду движения, характер усилий в основной фазе упражнения.
3. Правильность ритмической структуры упражнения.



По мнению М. М. Богена (1981), для успешного освоения техники спортивных движений необходимы следующие условия:

1. Физическая подготовленность обучающегося (достаточный уровень развития физических качеств).
2. Двигательный опыт, включая представления о координации движений и умение работать с подводящими упражнениями.
3. Психологическая (психическая) подготовленность, основой которой является мотивация.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Мазниченко В. Д. Формирование двигательных навыков в процессе физического воспитания. — Киев: Здоровье, 1964.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Равшанов Б. Х. Обучение применению принципов здорового образа жизни в профессиональной деятельности с помощью цифровых средств //innovative achievements in science 2024. – 2025. – т. 4. – №. 40. – с. 125-128.
4. Khasanovich R. B. The importance of digital technologies in enhancing the professional competence of future physical education and sports specialists in vocational education institutions //sustainability of education, socio-economic science theory. – 2025. – Т. 3. – №. 30. – С. 119-121.
5. Равшанов Б. Х. Подготовка будущих специалистов к профессии с помощью информационно-коммуникационных технологий //Научно-исследовательский журнал “Педагогическое образование. – Т. 2.