

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ТОЛКАНИЯ ЯДРА НА ЭТАПАХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Ахмедова Муштарий Рахматилла кизи

Студентка 1-го курса магистратуры направления Физическая культура и спорт Международного университета Азии

Аннотация: в статье рассматриваются методологические основы начального обучения технике толкания ядра. Подробно раскрывается содержание первых этапов учебного процесса, направленных на освоение базовой техники и подготовку организма к дальнейшим нагрузкам. Приводятся практические рекомендации по проведению уроков и организации учебно-тренировочных занятий, направленные на повышение эффективности педагогического процесса.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, техника толкания ядра, методика обучения, учебные занятия, эффективность.

Annotation: The article discusses methodological foundations of initial training in shot put technique. It provides a detailed description of the first stages of the educational process aimed at mastering basic techniques and preparing the body for future loads. Practical recommendations for conducting lessons and organizing training sessions that enhance pedagogical effectiveness are presented.

Keywords: track and field, shot put technique, teaching methodology, educational activities, efficiency.

Annotatsiya: maqolada yadro uloqtirish texnikasiga o'rgatishning dastlabki bosqichlarining metodik asoslari muhokama qilinadi. O'quv jarayonining birinchi bosqichlarida asosiy texnikalarni o'zlashtirish va keyinchalik yuklamalarga tayyor bo'lishga qaratilgan mazmun to'liq ochib beriladi. Ta'lim samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan dars o'tkazish va o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, yadro uloqtirish texnikasi, o'qitish metodikasi, o'quv mashg'ulotlari, samaradorlik.

Толкание ядра представляет собой технически сложный вид легкой атлетики, успех в котором зависит не только от физических качеств спортсмена, но и от правильности освоения двигательных навыков. Для эффективного овладения техникой толкания ядра особое значение имеет последовательность этапов учебного процесса и методы тренировки, применяемые на каждом этапе.

Основные этапы обучения технике толкания ядра





Процесс обучения толканию ядра условно делится на три этапа:

1. Начальное обучение основам техники движения.
2. Совершенствование технических элементов.
3. Формирование индивидуального стиля толкания.

Рассмотрим каждый этап подробнее.

I этап: начальное обучение

Цель первого этапа — формирование правильного представления о движении и освоение основных положений тела и последовательности действий. Здесь важно обеспечить безопасность занимающихся путем постепенного увеличения нагрузки и соблюдения техники безопасности. Обучение начинается с постановки правильной стойки и формирования базовых навыков отталкивания.

Начальный этап обучения технике толкания ядра играет ключевую роль в дальнейшем развитии спортсмена. Этот период закладывает фундамент будущих успехов и обеспечивает основу для последующего совершенствования техники.

Формирование правильного понимания техники движения и освоение начальных двигательных навыков, необходимых для безопасного и качественного выполнения упражнения.

- Ознакомление учащихся с базовыми положениями тела (стойка, положение рук).
- Освоение начальной фазы передвижения и перехода в позицию для толчка.
- Отработка стабильного удержания ядра и правильное выполнение исходного положения перед началом движения.

Методы обучения:

- Показ преподавателем идеальной модели движения.
- Повторение отдельных фаз движения с использованием облегчённых снарядов.
- Изучение простейших упражнений для укрепления мышц и выработки чувства равновесия.
- Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.

Данный этап позволяет начинающим спортсменам освоить базовые принципы толкания ядра, заложив надёжную базу для последующих тренировок и повышения спортивного результата.



Методы, используемые на данном этапе:

- Демонстрация тренером правильных движений.
- Применение специализированных упражнений для закрепления отдельных фаз движения.
- Постепенное увеличение веса снаряда для улучшения координации.

Результатом успешного прохождения первого этапа должно стать умение уверенно удерживать ядро и совершать начальные элементы движения без грубых ошибок.

II этап: совершенствование техники

Второй этап направлен на углубленное изучение техники и устранение возможных ошибок. Основное внимание уделяется формированию стабильности исполнения и увеличению скорости движений.

Методы второго этапа включают:

- Использование тренажеров и вспомогательного оборудования.
- Работа над скоростью перемещения и ускорением.
- Регулярные повторения полного цикла движения для автоматизации навыков.

Для оценки эффективности применяются тесты на координацию, силу и выносливость. Важнейшим показателем успешности является повышение качества выполняемых техник.

III этап: индивидуализация техники

Третий этап характеризуется адаптацией общей техники толкания ядра под индивидуальные особенности каждого атлета. Здесь акцент делается на выявление сильных сторон и создание индивидуальной программы тренировок.

Основные методы третьего этапа:

- Проведение анализа видеозаписи для выявления особенностей движения.
- Индивидуальная работа тренера и ученика по коррекции мелких деталей техники.
- Повышение интенсивности нагрузок для поддержания достигнутого уровня мастерства.

Результат этого этапа заключается в формировании устойчивого индивидуального стиля толкания ядра, обеспечивающего высокие показатели результатов на соревнованиях.

Обучение технике толкания ядра требует последовательного подхода, грамотного планирования и регулярного контроля за качеством усвоенных





навыков. Важно учитывать индивидуальные особенности обучающихся, обеспечивая оптимальные условия для максимального раскрытия потенциала каждого спортсмена. Эффективность методики определяется четким соблюдением принципов педагогики и физиологии, регулярностью тренировочного процесса и постоянным мониторингом прогресса учеников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Годик М.А. Контроль тренировочной нагрузки в спортивных играх и циклических видах спорта / Годик М.А., Яковлев Н.Н. — Москва : Физкультура и спорт, 1987. — 143 с.
2. Кузнецов Ю.И. Техника толкания ядра: учеб.-метод. пособие / Ю.И. Кузнецов. — СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2003. — 86 с.
3. Павлов Е.В. Методика обучения техническим элементам в метаниях: монография / Е.В. Павлов. — Волгоград: Перемена, 2004. — 120 с.
4. Семенов Л.П. Основы тренировки тяжелоатлетов и метателей: учебное пособие / Л.П. Семенов. — Ленинград: ЛГУ, 1985. — 104 с.
5. Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 6. — С. 56—63.
6. Yusupov U.S. Methodological approaches to teaching young athletes the basics of throwing technique // International Journal of Physical Education & Sports Science. — 2021. — Vol. 7, No. 4. — Pp. 115–122.

