

РОЛЬ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7752289>



ELSEVIER



Уктамова Камолахон Мадаминхон кызы

Факультет физической культуры направление физической культуры 21.123
студент группы



Abstract: Легкая атлетика является неотъемлемой частью системы физического воспитания. Методика физического воспитания основана на комплексном применении упражнений, соответствующих по структуре, объёму и интенсивности функциональным возможностям учащихся. Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно-сосудистой системы.

Keywords: Легкая атлетика, физическое воспитание, учебный год, методика, структура.

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

Received: 19-03-2023

Accepted: 20-03-2023

Published: 22-03-2023

За период независимости в Республике Узбекистан произошли структурные изменения в системе образовательных учреждений, созданы благоприятные условия для инновационных педагогических технологий в системе подготовки национальных кадров, базирующаяся на богатого интеллектуального наследия народа. В Указе Президента Республики Узбекистан Ш.М1213.Мирзиёева УП-5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» сказано, что повышение и реализация творческого и интеллектуального потенциала молодого поколения, формирование здорового образа жизни среди детей и молодежи, привлечение их к физической культуре и спорту имеет важное значение. Успех современного спорта нельзя представить без опыта и знаний специалистов. Особенно похвально, что профессионалы и мастера спорта всегда нас призывают к здоровому образу жизни, делятся советами на примере своего опыта и помогают многим руководителям в составлении планов работ, а также в совершенствовании и разработки эффективных методов в управлении

К примеру, начали помогать в работе федерации лёгкой атлетики Узбекистана. В настоящее время по всей Республике имеется около 7 тысяч спортивных секций по данному виду спорта, а число занимающихся достигает более 220 тысяч человек, в числе которых есть 111 тысяч женщин,

регулярно занимающихся спортивным бегом. Также, федерацией лёгкой атлетики была разработана целая серия соревнований, пока под условным названием «Великий шёлковый путь». Сейчас основная задача — это сделать лёгкую атлетику массовым и общедоступным видом спорта. Лёгкая атлетика, как массовый вид спорта пока стала не столь популярной. Хотя она имеет большие возможности и резервы, но в общеобразовательных школах и других учебных заведениях приоритет отдаётся игровым видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Для популяризации этого вида спорта следует совершенствовать и улучшить спортивную инфраструктуру и заинтересовывать людей. В настоящее время по статистическим данным, число занимающихся лёгкой атлетикой в Узбекистане составляет около 8,5% от общего числа занимающихся по всей стране (2 миллиона 656 тысяч), а количество тренеров – 620 (общее число тренеров 13533). Разумеется, это мало для нашей страны. Сейчас с федерациями областей, в частности с Андижаном, Самаркандом, Ферганой, Ташкентом ведутся большие работы по повышению потенциала и квалификации. Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы. Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа молодёжи содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения. Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность учащимся реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности [1]. Образовательное значение легкой атлетики в процессе занятий очевиден: учащиеся приобретают полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д. По этим же причинам легкая атлетика является составной частью

государственной программы по предмету «Физическая культура» для студентов высшего образовательного учреждения. Занятия по легкой атлетике направлены на освоение бега на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетного бега, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность и совершенствование техники в этих видах. Бег - это большая кардио нагрузка. Во время него оказывается огромное влияние на сердечно-сосудистую систему. И, конечно, если все правильно работает, то и иммунитет улучшается. Для тех, кому не подходит бег (не нравится либо имеются запреты врачей), есть альтернатива в виде ходьбы. Ею могут заниматься люди любых возрастов: начиная с детей, заканчивая пожилыми людьми. При ходьбе повышается мышечный тонус, укрепляется костная ткань, улучшается обмен веществ. Укрепляющее действие ходьбы распространяется на весь организм. К тому же данный вид деятельности считается самым безопасным видом не только легкой атлетики, но и в разрезе спорта в целом. Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно - сосудистой системы. Бег естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), а также в комплекс ГТО. Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Легкая атлетика является неотъемлемой частью системы физического воспитания. Она вбирает в себя не только ценный многовековой опыт подготовки человека к жизни, освоения заложенных в него природой физических и психических способностей, но, что не менее важно, также опыт развития проявляющихся в процессе физкультурной деятельности нравственных качеств личности, благодаря разнообразию форм и методов. Невозможно даже представить «Узбекскую физическую систему воспитания» и «Легкую атлетику» как отдельные составляющие. Между ними не просто неразделимая связь, эти два понятия настолько тесно сплелись, что уже не может быть иначе. Так и должно быть, те качества, которые человек приобретает в процессе своего развития естественным путем - наиболее важные.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абдуллаев Д.С. Легкая атлетика - королева спорта // Молодой ученый, 2018. № 27 (213). С. 178-179.
2. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
3. Ashurova, O. (2021, December). THE IMPORTANCE OF AESTHETICITY OF ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS AND CULTURE IN THE ACTIVITIES OF PRESCHOOL EDUCATIONAL PROFESSIONALS. In International Scientific and Current Research Conferences (pp. 88-90).
4. Abdumalikovna, M. S. (2021). BASIT KORIEV'S LIFE BECAME A MILESTONE IN THE DEVELOPMENT OF MUSICAL AND THEATRICAL EDUCATION. Conferencea, 52-54
5. Mamasoliyevich, S. S., Abdumalikovna, M. S., & Kholmatova, N. (2022). A Life Sacrificed in the Development of Social Life. Kresna Social Science and Humanities Research, 3, 152-156.
6. Abdumalikovna, M. S. (2021). BASIT KORIEV'S LIFE BECAME A MILESTONE IN THE DEVELOPMENT OF MUSICAL AND THEATRICAL EDUCATION. Conferencea, 52-54
7. Madaminov Oribjon Nishanbayevich. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 5, 18-20. Retrieved from <http://zienjournals.com/index.php/tjm/article/view/718>
8. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 161-163. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/517>
9. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50- 52).
10. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.