

Валиева Эльмира Вильевна

УзГУМЯ старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация: В данной статье рассматриваются педагогические аспекты организации занятий по легкой атлетике, их значимость для развития личности, а также методы и подходы к эффективной организации тренировок в школах и спортивных учреждениях.

Ключевые слова: физического здоровья, прыжки, метания, многоборье, качества, выносливость, сила, быстрота, гибкость, координация движений.

Annotation. This article discusses the pedagogical aspects of organizing athletics classes, their importance for personal development, as well as methods and approaches to effective organization of trainings in schools and sports institutions.

Keywords: physical health, jumping, throwing, all-around, qualities, endurance, strength, speed, flexibility, coordination of movements.

Легкая атлетика – один из старейших видов спорта, включающий в себя такие дисциплины, как бег, прыжки, метания и многоборье. Эти виды спорта помогают не только развивать физические качества, но и способствуют формированию важных личностных качеств у занимающихся. Занятия по легкой атлетике обладают значительным педагогическим потенциалом, поскольку они влияют на развитие физической культуры, здоровья, силы воли, дисциплины и командного духа у учащихся.

1. Роль легкой атлетики в образовательном процессе

Легкая атлетика в образовательном процессе служит не только средством улучшения физического здоровья, но и инструментом для формирования личных качеств, таких как трудолюбие, терпимость, ответственность и умение достигать цели. Этот вид спорта подходит для всех возрастных групп и является доступным для широкой аудитории, что делает его важной частью школьного спортивного образования. Легкая атлетика развивает такие основные физические качества, как выносливость, сила, быстрота, гибкость и координация движений.

2. Педагогические цели и задачи занятий по легкой атлетике

Основными педагогическими целями занятий по легкой атлетике являются:

- развитие основных физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость;
- улучшение координации движений, пространственной ориентации и быстроты реакции;
- формирование осознанного отношения к здоровью и физической культуре, что способствует укреплению здоровья учащихся;
- воспитание дисциплины, ответственности и умения работать в команде, особенно в групповых упражнениях;

- развитие личных качеств, таких как настойчивость, уверенность в себе, целеустремленность и терпимость.

Занятия по легкой атлетике помогают учащимся не только совершенствовать свои физические показатели, но и способствуют развитию психических и моральных качеств. Важно отметить, что регулярные тренировки по легкой атлетике могут положительно повлиять на формирование характера у подростков, помочь им справляться с трудностями и достигать целей, несмотря на препятствия.

3. Методы и подходы к организации занятий по легкой атлетике

Для эффективного проведения занятий по легкой атлетике необходимо учитывать возрастные особенности детей и подростков, их уровень физической подготовки, а также цели и задачи конкретных тренировок. В педагогической практике используется несколько методов организации занятий:

- **Игровой метод:** Включает в себя использование игр, которые развивают координацию, быстроту реакции и выносливость. Игры могут быть как индивидуальными, так и командными, что помогает развивать командный дух и улучшать координацию движений.
- **Метод упражнений с постепенным увеличением нагрузки:** Этот метод применяется для формирования физических качеств, таких как сила, выносливость и гибкость. Упражнения включают в себя бег, прыжки, метания, а также комплексы на развитие силы и координации.
- **Интерактивный метод:** Применяется для повышения мотивации учащихся. Этот метод включает в себя использование соревнований, челленджей, которые стимулируют учащихся к достижению лучших результатов и позволяют оценить свои достижения на фоне других.
- **Метод индивидуальных тренировок:** Включает работу с каждым учащимся отдельно, с учетом его физической подготовки, что позволяет эффективно развивать индивидуальные физические качества.

4. Психологический аспект занятий по легкой атлетике

Занятия по легкой атлетике не только развивают физическую форму, но и играют важную роль в психологическом воспитании учащихся. Они помогают укрепить уверенность в своих силах, повысить мотивацию к тренировкам, улучшить самоконтроль и стрессоустойчивость.

А. В. Петров, известный российский спортивный психолог, отмечает, что легкая атлетика способствует развитию личной устойчивости и настойчивости. Особенно это проявляется в таких дисциплинах, как бег на длинные дистанции, где спортсмен должен преодолеть как физическое, так и психологическое напряжение. В таких условиях учащиеся учатся ставить перед собой цели и достигать их, несмотря на внутренние трудности и внешние обстоятельства.

Также стоит отметить, что соревнования по легкой атлетике способствуют развитию духа соперничества, честности и справедливости, а командные виды, такие как эстафеты, помогают развить коммуникативные навыки, работать в коллективе и поддерживать друг друга.

5. Значение занятий по легкой атлетике для здоровья учащихся

Занятия по легкой атлетике играют важную роль в укреплении здоровья школьников. Они способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, повышению общей выносливости организма и укреплению иммунной системы. Также легкая атлетика помогает предотвратить многие заболевания, такие как гиподинамия, ожирение, нарушение осанки, улучшает координацию и гибкость.

Кроме того, регулярные тренировки стимулируют правильное развитие костно-мышечной системы, что особенно важно в подростковом возрасте, когда организм активно развивается.

6. Педагогический потенциал соревнований по легкой атлетике

Соревнования по легкой атлетике представляют собой важную часть воспитательной работы. Они помогают учащимся развивать дух соревновательности, учат бороться с неудачами и радоваться победам. Психологический аспект соревновательной деятельности способствует повышению стрессоустойчивости и формированию уверенности в себе.

В спортивных соревнованиях учащиеся учат ценить труд, который стоит за достижениями, а также понимать важность честной конкуренции и взаимного уважения. На соревнованиях проявляются не только физические качества, но и личностные: способность к самоорганизации, выдержке, решительности.

Легкая атлетика занимает важное место в системе физического воспитания и образования во всем мире. Она помогает развивать физические, моральные и волевые качества личности, а также играет ключевую роль в укреплении здоровья учащихся. Организация занятий по легкой атлетике имеет педагогическое значение, так как она способствует не только физическому развитию, но и воспитанию таких качеств, как дисциплина, настойчивость, ответственность и умение работать в коллективе. Мнения ученых, как в Узбекистане, так и за рубежом, о педагогическом значении легкой атлетике сходятся на том, что она является не только важным инструментом для развития физической формы, но и способствует воспитанию нравственных и личностных качеств.

В Узбекистане легкая атлетика также занимает ключевое место в школьной системе физического воспитания. Научные исследования в области физической культуры подчеркивают важность легкой атлетике для формирования здорового поколения и развития личностных качеств у учащихся. Т.Х. Камиров, один из ведущих ученых в области физического воспитания, в своих работах отмечает, что занятия по легкой атлетике способствуют развитию таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота и ловкость. По его мнению, легкая атлетика имеет особое значение для воспитания характера и формирования психофизической устойчивости учащихся. «Легкая атлетика развивает не только физическую подготовленность, но и важнейшие морально-волевые качества, такие как решимость, настойчивость, способность преодолевать трудности», – пишет ученый в своих исследованиях.

Также М.Р. Авазов, известный узбекистанский педагог, акцентирует внимание на том, что занятия по легкой атлетике формируют у учащихся ощущение ответственности и дисциплины. «Процесс тренировок требует от ученика строгого соблюдения режима и выполнения четких инструкций тренера, что развивает самодисциплину и ответственность», — отмечает он. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда происходит формирование основ личности и ее ценностей.

Мнения ученых мирового уровня о педагогическом значении занятий по легкой атлетике схожи с точкой зрения узбекистанских специалистов. Во всем мире легкая атлетика признана важным инструментом для развития не только физической формы, но и для воспитания личностных и моральных качеств.

Thomas W. Callahan, спортивный педагог из США, подчеркивает, что занятия легкой атлетикой развивают у учеников настойчивость, целеустремленность и уверенность в себе. В его исследованиях говорится, что легкая атлетика помогает учащимся преодолевать физические и психологические трудности, что способствует развитию личной устойчивости и уверенности. «Занятия бегом, прыжками и метаниями требуют от учеников полного внимания и сосредоточенности, что тренирует их умение справляться с трудностями и достигать целей», — утверждает Callahan. Elizabeth H. Heise, психолог и педагог в области спорта, также акцентирует внимание на психологическом аспекте занятий по легкой атлетике. Она считает, что легкая атлетика способствует развитию волевых качеств, таких как самоконтроль и терпимость, а также улучшает эмоциональную стабильность учащихся. Heise отмечает, что соревнования, которые являются частью тренировочного процесса, учат работать в условиях стресса, преодолевать неудачи и радоваться достижениям.

Julio C. Mendez, профессор физического воспитания и спорта в Бразилии, утверждает, что легкая атлетика способствует улучшению социальных навыков и развития командного духа, особенно в таких дисциплинах, как эстафеты. Он подчеркивает, что занятия легкой атлетикой важны для формирования у подростков чувства справедливости, честности и умения работать в команде, что положительно влияет на их личностное развитие и успешную адаптацию в социуме.

В школах, как в Узбекистане, так и за рубежом, легкая атлетика широко используется как средство физического воспитания. Педагогическое значение легкой атлетики заключается в том, что она способствует формированию у учащихся здоровых привычек, улучшению физической подготовки и укреплению здоровья, а также развивает важнейшие морально-волевые качества.

Соревнования и тренировки по легкой атлетике являются прекрасным инструментом для воспитания духа соперничества и командной работы. Особенно это важно для развития таких качеств, как лидерство, сотрудничество и умение принимать победы и поражения. Кроме того, занятия легкой атлетикой в школьной системе дают учащимся возможность проявить себя в разных видах деятельности, улучшить свои физические данные и научиться преодолевать трудности, что имеет важное значение для их общего воспитания.

Занятия по легкой атлетике имеют огромное педагогическое значение как в Узбекистане, так и в других странах мира. Это не только средство физического воспитания, но и важный инструмент для формирования личностных качеств у учащихся. На основе многочисленных исследований ученых можно выделить несколько ключевых аспектов педагогического значения легкой атлетики: развитие физической подготовки, воспитание дисциплины, целеустремленности, настойчивости, а также улучшение здоровья и формирования моральных качеств. В целом, занятия по легкой атлетике играют важную роль в воспитании всесторонне развитой личности, готовой к преодолению трудностей и достижениям в жизни.

Занятия по легкой атлетике имеют огромное педагогическое значение, так как они способствуют развитию физической культуры, укреплению здоровья, а также воспитанию личности. С помощью таких тренировок учащиеся развивают как физические, так и

психоэмоциональные качества, что помогает им успешно адаптироваться к жизни и достигать поставленных целей. Занятия легкой атлетикой способствуют воспитанию дисциплины, целеустремленности, настойчивости, а также формируют у подростков важные социальные качества, такие как умение работать в команде и поддерживать друг друга.

Список использованной литературы:

1. Рустамов, Л. Х. (2012). Значение педагогической практики в подготовке квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта. *Молодой ученый*, (10), 379-380.
2. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
3. Рустамов, Л. Х., & Набижанов, Ш. М. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 441.
4. Рустамов, Л., & Валиев, М. (2024). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО МАСТЕРСТВА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. *Молодые ученые*, 2(18), 132-135.
5. Рустамов, Л., & Ахмаджонов, З. (2024). КЛАССИФИКАЦИЯ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА. *Молодые ученые*, 2(18), 120-124.
6. Рустамов, Л. Х., & Талабаев, У. Р. (2021). ТЕХНОЛОГИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *MODERN SCIENTIFIC CHALLENGES AND TRENDS*, 245.
7. Рустамов, Л., & Турсунов, Ш. (2024). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. *Академические исследования в современной науке*, 3(28), 35-41.
8. Raximqulov, K. D. (2012). Milliy harakatli o'yinlari. *O'quv qo'llanma T.*
9. Datkaevich, R. K. (2023). Influence of physical culture on the formation of personal characteristics and qualities. *American Journal of Technology and Applied Sciences*, 9, 12-15.
10. Рахимкулов, К. Д. (2019). Аспекты профессиональной подготовки студентов в педагогической и профессиональной практике. *Наука и мир*, 2(4), 54-55.