ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00249

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Б. Ж. Мамбетов
Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта директор филиала г. Нукус. к.и.н.
mambetovbayram70@gmail.com

М. М. Рахимов
Доцент Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта
rahimov.m2020@bk.ru

АННОТАЦИЯ

Направленностъ к вышим достижениям как принцып спортивной тренировки проявляется в стремлении спортсменов к максимально доступному для него результату в избранном виде спорта.

Ключевые слова: Методы, интелектуальная подготовка, техника, задача, средства, этап, задача, фазы, осанка, упражнение, двигательное, действия.

FEATURES OF TEACHING METHODOLOGY

B. J. Mambetov
Director of Nukus branch of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports
mambetovbayram70@gmail.com

M. M. Rakhimov
Associate Professor, Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports
rahimov.m2020@bk.ru

ABSTRACT

The focus on the highest achievements as a principle of sports training is manifested in the desire of athletes to achieve the maximum possible result for them in their chosen sport.

Keywords: Methods, intellectual preparation, technique, task, means, stage, task, phases, posture, exercise, motor, action.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00249

ВВИДЕНИЯ

В статъе рассматривается и анализируется проблемы Далънейшего повышения эффективности тренировичного процесса и совершенствование системы спортивной тренировки в спорте вызивает необходимостъ систематического анализа контроля технической и физической подготовленности и на этой основе индвидуализироватъ тренировочный процесс и на соревнователной этапах годичного цикла тренировки.

ЛИТЕРАТУРЕ И МЕТОДОЛОГИЯ

Научные открытия узбекиских мыслителей составляют золотой фонд мировой общечеловеческой науки и кулътуры. Имена стоявших у истоков сокровищницы знаний наших великих предков Беруни Ибн Сины Юсуфа Хос Ходжиба Махмуда Қашкари Алишера Навои Амира Темура Имама алъ-Бухари Улугбека Абу Наср Фаробий Ат-Термизи Бабура мыслители нашей времень как проф. Ф.А.Керимов. Р.Д.Холмухамедов. Р.М.Маткаримов и м.другие.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЪТАТЫ

I. Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным повторением двигательного действия.

Ведущий метод:- повторное упражнение выполняемое в следующих формах:

1-Многократное повторение действия с полным или сокращенным интервалами отдыха между повторенями (подходами.)

2- Серийно - поворное упражнение. Действие выполняеное несколько раз подряд непрерывно. Количество серий и интервалы между ними могут быть различными. Этот метод воспитывает устойчивостъ действия к утомлению что для соревновательной дейтельности не маловажно.

3- повторное выполнение при различном состоянии организма и психики занимающегося. Выполнение действия в конце занятия при различном состоянии возбуждения при затрудненном зрителъном контроле и т.п.

4- повторное непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений ”до отказа”. Действие выполняется до тех пор пока сохраняется его структура.

II. Методика формирования умений осуществлятъ двигателъное действие в различных условиях и ситуациях испольъзуются следующие формы.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00249

1. Выполнение действие при изменяющихся условиях внешней обстановки. Другие снаряды другие базы соперники и т.п.

2. Различные сочетания с другими действиями. Гимнастика акробатика фигурное катание Другие элементы до и после основных движений.

3. Выполнение действия с пределными физическими усилиями (прикидки состязания).

4. Выполнение действия при дополнительных физических отягощениях (метод “сопряженных действий”).

Стабилизация двигательного действия оценивается по качеству техники его исполнения в различных условиях. Этап совершенствования двигательного действия продалжается на протяжении всего времени занятий в избранном виде.

- Этап обучения техники двигательного действия.
- Фазы образования двигательного навыка.

	Двигателъного действия.	
Этап началъного разучиванния	овладеть основой техники в грубой форме	Образование двигателъного умения
Этап углубленного разучиванния	Довести исполненне действия до четности	Совершенствовать умения и частичный переход к навыку
Этап совершенствования	Стабильной исполнение в различных условиях	Упроченые навыка образов умения исполнятъ действия в различии условиях
Этап	**Задачи**	**Фазы**

Предпосылки изучения спортивной техники Двигательный опыт представляет собой решающую для формирования новых двигательных действий так как усвоение новой техники базируется на двигательном опыте уже преобретенном в течение жизни.

Например: изучение техники прыжка в длину с разбега базируется на преобретенном в процессе жизни умении бегать и прыгать.

Важной предпосылкой усвоения спортивной техники служит умение распознаватъ детали движения. Оно связоно на сравнение внешней и внутренней информации поступающей при выполнении упражнения.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00249

Внешняя информация- зрительные слуховые сигналы.

Внутренняя информация – сигналы мышц вестибулярного аппарата и др.

Большое значение при овладении совершенствовании этого или иного движения имеет степенъ развития необходимых физических качеств.

Например: быстрое усваение а также улучшение техники прыжка в высоту барьерного бега прыжка шпагат в гимнастике и т.п. зависит от соответствующей подвижности в тазобедренных суставах.

Необходимо при подборе специально – подготовительных упражнений стремитъся к тому чтобы они были максимально вазможно сходны по своей структуре с изучаемым движением.

Изучая и совершенствуя спортивное действие стремятся добится стабильности техники признанной целесообразной. Спортивная техника мастера как раз и отличается тем что она исключительно устойчива. Высокая помехоустойчивость спортивной техники может быть достигнута если автоматизированные кампоненты спортивного действия вырабатывались в изменяющихся условиях и вследствии этого обладают достаточной степенью пластичности.

Воспитание координационных способностей В процессе технической подготовки

Под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно быстро точно целесообразно и находчиво решать двигательные задачи особенно сложные и неожиданно возникающие.

В структуре координационных способностей следует выделять:

1- Способность к овладению новыми движениями.

2- умение дифференцироватъ различние характеристики движений и управлять ими.

3- Способность к имприовизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Способность к овладению новыми движениями особенно важна в сложно- координационных видах спорта спортивных играх и единоборствах т.е. там где двигательная деятельность характеризуется особенно большим разнообразием и повышенной координационной сложностью.

- умение дифференцироватъ различные характеристики движений и управлять ими проявляется в плавности движений способности поддерживатъ равновесие. Это умение в равной степени значимо для успешной

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00249

тренировочной и соревновательной деятельности в самых различных видах спорта.

- Способность к импровизатции и комбинатциям в процессе двигательной деятельности – один из важнейщих фактров определяющих результативность в спортивних играх и единобрствах в сложнокоординационных видах спорта.

Основными особенностями упражнений направлениях на совершенствование координационных способностей являются их сложность нетрадиционность новизна иозможность многообразных решений двигательних задач.

В циклический и скоростно-силовых видах спорта ограниченный и стандартный состав двигательних действий (специально-подготовительные и соревновательные упражнение) создает трудность для развития координационных способностей. Поэтому в подготовке спортсменов специализирующихся в этих видах спорте широко используются сложные в координационном отношении общеподготовительные упражнения.Это бег по сложнопересеченной местности спортивные игры гимнастические упражнения элементы акробатики. Что же касается сложно координационных видов спорта спортивных игр и единоборство то многообразие характерных для них специалъно- подготовителъных и соревновательных упражнений позволяет успешно решать задачи повышения координационных способностей параллелъно с развитием качество и технико- тактической подготовкой. Совершенствоватъ координационные способности необходимо в процессе тренеровочных занятий в условиях меняющейся (не стабильной) обстановке скрытого и явного утомления.

Развитие этих способностей с совершенствовнием специализированных восприятий (чувство пространства чувство времени чувство развиваемых усилий чувство воды и т.п.) так как от их уровня развития во многом зависит умение спортсмена эффективно управлятъ своими движениями.

Задачи средства и методы формирования осанки.

Осанка-привычное положение тела человека. Правильная осанка обеспечивает высоко амортизационные (смегчающие) свойства позвоночника лучщие условия для работы внутренних органов и двигательного аппарата. Мышцы обеспечивающие позу правилъной осанки находятся в наименъшем напряжении что повышает их готовность к двигательной деятельности. Правильная осанка не дается человеку от рождения а приобретается вырабатывается им. Она приобретается в детстве и юности апосле 18 лет

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00249

исправитъ ее недостатки очень трудно. В детском и юношеском когда хрящевая ткань в позвонках еще не замениласъ полностъю костной особенно важно следить за осанкой. Основные нарушения осанки чаще всего проявляются в увеличении или уменъшении выраженности естественных изгибов позвоночника.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Плоская спина- характеризуется сглаженностъю физиологических изгибов позвоночника.

Круглая спина – отличается от нормалъной дугообразным искривлением всего позвоночника. Выпуклостью назад.

Кругло – вогнутая спина – обусловлена увеличением грудного кефоза и поясничног лордоза. т.е. имеет место черезмерное увеличение физиологических изгибов позвоночника в переднезаднем направлении.

Асимметрическая (сколиотическая) осанка – представляет собой диспропорцию правой и левой половины туловища.

На формирование осанки влияет ряд факторов:

Наследственностъ условия жизни питание оптималъная организация труда и отдыха наличие и напраленностъ физического воспитания в процессеразвития человека.

Наиболее действенным средством формирования правильной осанки является физические упражнения.

Следует помнить что на формирование осанки существенное влияние оказывает не толъко сила мышц но и оптимальное распределение их тонуса (напряжения). Основным средством коррекции различных нарушений являются физические упражнение специального назначения (корригирующие дыхателъные) и общеразвивающего характера.

В процессе коррекции (исправления) осанки выделяются два этапа

- подготовительный где решается задача увеличения гибкости позвоночника и восстановления нормальной его кривизны.

- основной когда воспитываются и закрепляются навыки правильной осанки. Ощущение правильной осанки воспитывается путем самоконтроля (эрительного и мышечного).

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00249

REFERENCES

1. Р.Г.Ахмедшин, М.А.Рузиев. Исследования физической подготовки дзюдоистов в годичном цикле: Сб. Оптимизация подготовки дзюдоистов. - Т.: 2002, с. 34.
2. Агафьев В.В. Воспитание будущих спортсменов.- М, 2004.- 255 с.
3. Боген М.М. Перспективы развития основ педогогики физической культуры и спорта (М.М. Боген) Детский тренер.- 2010.- №2. - С.4 -15.
4. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007,- 272 с.
5. Платонов В.П. Теория спортивных движений. – Киев, 1989.
6. Юнусова Ю.М.Спорт фаолиятининг назорат асослари. – Т, 1994.
7. Ф.А. Керимов. Кураш назарияси ва услубияти - Т.: 2005.
8. Р.С.Саломов. Спорт машғулотларининг назарий асослари.- Т.:2005/