VOLUME 7, ISSUE 1, 2023

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЧЕРЕЗ ТРЕНИРОВКИ ПО БЕГУ

Козлова Галина Геннадьевна
Ферганский государственный университет

Аннотация
Эта работа посвящена роли тренировок по бегу в формировании личной ответственности. Фокус направлен на различные аспекты, влияющие на развитие ответственности у спортсменов в контексте лёгкой атлетики. Анализируются вопросы установки и достижения целей, регулярности тренировок, самодисциплины и заботы о здоровье. Особое внимание уделяется коллективной ответственности в команде и роли анализа результатов в стремлении к самоулучшению. Этические аспекты в спорте также подвергаются изучению, выясняя, как они формируют личную ответственность. Работа предоставляет ценные инсайты для тренеров и спортсменов, подчеркивая, как активное участие в тренировках по бегу может не только улучшить физическую форму, но и способствовать развитию ключевых личностных качеств, в том числе ответственности.

Ключевые слова
Тренировки по бегу, личная ответственность, личностный рост, спортивные цели, мотивация, регулярность тренировок,самодисциплина,самостоятельное планирование, анализ результатов,лидерство, этические аспекты.

Эти инсайты могут быть использованы тренерами для разработки более эффективных тренировочных программ, включающих не только технические аспекты бега, но и методы стимулирования личностного роста у спортсменов. Особое внимание следует уделить созданию мотивационной среды, в которой спортсмены осознают важность своей роли в процессе достижения целей и принятия ответственности за свой собственный успех.

Для спортсменов эта работа может служить источником вдохновения и осознания того, что тренировки по бегу не просто улучшают физическую форму, но и способствуют личностному росту. Они могут осознать, что каждый этап тренировочного процесса предоставляет уникальную возможность для развития ответственности, что, в свою очередь, может оказать положительное влияние на другие аспекты их жизни.

Следующим шагом может быть более детальный анализ конкретных методов, которые тренеры могут использовать для поощрения ответственности среди своих подопечных в ходе тренировочного процесса.

1. Индивидуальный подход к установке целей:

- Использование персонального подхода к каждому спортсмену для определения индивидуальных целей.
- Разработка совместных тренировочных планов с учетом мотивации и особенностей каждого участника.

2. Создание мотивационной среды:

- Развитие позитивной и поддерживающей обстановки на тренировках.
- Использование мотивационных техник, таких как поощрения, признание достижений и установка новых вызовов.

3. Формирование регулярности и самодисциплины:

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023

- Стимулирование регулярных тренировок через создание структурированных графиков и планов.
- Обучение методам самоконтроля и самомотивации для поддержания постоянства в усилиях.

4. Обратная связь и анализ результатов:

- Регулярная обратная связь по результатам тренировок и соревнований.
- Вовлечение спортсменов в процесс анализа своих успехов и неудач для самоулучшения.

5. Формирование чувства владения своим успехом:

- Подчеркивание роли личного вклада каждого спортсмена в достижение командных и индивидуальных целей.
- Способы развития уверенности в своих силах и ответственности за собственные решения.

6. Интеграция ценностей и этических норм:

- Поддержка ценностей ответственности и этического поведения в рамках команды.
- Разработка общих ценностных принципов, которые подчеркивают важность ответственного поведения.

Развивая эти аспекты, тренеры могут создать стимулирующую среду, в которой ответственность становится неотъемлемой частью спортивного опыта. Это, в свою очередь, может переходить за пределы тренировочного поля, оказывая положительное влияние на жизнь спортсменов в целом.

Внедрение этих методов и подходов в процесс тренировок по бегу способствует не только улучшению физической формы, но и формированию ответственности как центрального элемента личностного развития спортсменов. Индивидуальный подход к установке и достижению целей стимулирует саморефлексию и амбиции каждого участника, а создание мотивационной среды поддерживает позитивное отношение к тренировкам.

Основываясь на принципах регулярности и самодисциплины, спортсмены приобретают не только навыки постоянного совершенствования техники бега, но и умение эффективно управлять своим временем. Обратная связь и анализ результатов становятся инструментами для постоянного роста и самоулучшения, а фокус на индивидуальном вкладе спортсмена в достижение командных целей укрепляет чувство собственного владения успехом.

Такой подход не только формирует ответственность перед тренером и командой, но и помогает спортсменам развивать навыки коммуникации, планирования и самостоятельности. Создание культуры самопрофилактики и поддержки в трудных ситуациях обеспечивает гармоничное сочетание физической и эмоциональной устойчивости.

Итак, активное участие в тренировках по бегу, с учетом вышеперечисленных аспектов, не только способствует улучшению физической формы спортсменов, но и играет ключевую роль в формировании ответственности и развитии личностных качеств. Такой подход отражает цельную концепцию тренировочного процесса, где забота о физическом здоровье сочетается с формированием сильного, ответственного и этичного личностного характера. В результате интеграции этих методов в тренировочный процесс спортсмены становятся не только более эффективными бегунами, но и лидерами, обладающими высокой степенью ответственности в различных сферах своей жизни. Индивидуализированный подход к установке целей способствует личностному росту каждого участника, формируя у них четкое видение своего пути к успеху. Создание мотивационной среды, основанной на взаимопонимании и поддержке, не только укрепляет командный дух, но и развивает навыки эмпатии и

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023

взаимодействия. Каждый тренировочный этап становится возможностью не только улучшить технику бега, но и личностно вырасти через принятие ответственности за свои действия.

Обучение самостоятельному планированию тренировок и управлению временем придает спортсменам навыки, которые применимы в их повседневной жизни. Эти навыки помогают не только в достижении спортивных целей, но и в эффективном решении повседневных задач. Анализ результатов и стремление к самоулучшению обучают спортсменов видеть в провалах шанс для роста, а не препятствие.

В итоге, интегрированный подход к тренировкам по бегу, сфокусированный на формировании ответственности, стимулирует развитие личностных качеств, которые переносятся в повседневную жизнь. Такие спортсмены, обладающие высокой ответственностью и многогранными личностными навыками, могут стать не только успешными в лёгкой атлетике, но и лидерами в обществе.

Внедрение ответственности в тренировочный процесс не только помогает развивать специфические навыки бега, но также создает основу для личностного развития вне спорта. Этот подход поддерживает спортсменов в формировании устойчивых привычек, влияющих на образ жизни и поддерживающих их стремление к достижению как спортивных, так и личных целей.

Спортсмены, обученные принципам ответственности, переносят усвоенные навыки в различные сферы жизни. Этот процесс становится инструментом личностного роста и саморазвития, обогащая их как профессиональную, так и личную жизнь. Такие спортсмены не только преуспевают в спорте, но и становятся успешными личностями, готовыми к эффективному взаимодействию с вызовами и возможностями повседневной жизни.

Этот интегрированный подход создает образ успешного человека, способного справляться с трудностями и стремящегося к постоянному развитию. Развивая социальную ответственность и лидерские качества, спортсмены выходят за рамки тренировочного поля, внося свой вклад в общество и показывая, что ответственность — это не просто принцип спортивного тренинга, но и ценность, которая оформляет их общественное влияние.

Таким образом, тренировки по бегу не только формируют физическую готовность, но и служат мощным инструментом для формирования устойчивой, ответственной личности, способной преуспевать в различных сферах жизни.

В заключении влияние тренировок по бегу на развитие личной ответственности выявило, что этот процесс простирается далеко за пределы тренировочного поля, оказывая сильное воздействие на различные аспекты жизни спортсменов. Интеграция принципов ответственности в тренировочный процесс не только способствует физической подготовке, но и формирует ценные навыки и качества, содействующие личностному росту. Ответственность, выработанная через участие в тренировках по бегу, становится фундаментальным элементом личностного развития. Спортсмены, освоившие принципы самодисциплины, управления временем и самоанализа, выходят за рамки тренировок, применяя эти навыки в повседневной жизни. Этот подход не только способствует достижению выдающихся результатов в спорте, но и формирует успешных, ответственных личностей.

Важным выводом является то, что тренировки по бегу предоставляют спортсменам возможность не только улучшить свою физическую форму, но и создать устойчивую основу для успешной жизни в обществе. Формирование ответственности через спорт становится

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023

инвестицией в личное и профессиональное будущее, обогащая их как спортсменов, так и активных участников общества.

Использованная литература:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
2. Литвинов Е.Н. и др. Как стать сильным и выносливым: Кн. для учащихся / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. - М: Просвещение, 1984.- 63с, ил.
3. Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых покомплексно-круговой форме // Теория и практика физической культуры.-1978г. -№3.-С. 48.
4. Козлова, Г. (2023). ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ: ВАЖНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, *3*(10), 157-162.
5. Козлова, Г. Г. (2023). Социально-педагогическая необходимость развития волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(5), 346-352.
6. Козлова, Г. (2023). АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПОДГОТОВКУ БАСКЕТБОЛИСТОВ. *Академические исследования в современной науке*, *2*(24), 100-107.
7. Козлова, Г. (2023). Формирование и развитие волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры начальных классов. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 187-191
8. Козлова, Г. Г. (2022). Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Ijodkor o'qituvchi, 2(24), 22-29.
9. Геннадьевна, К. Г. (2021). Легкая атлетика в системе физического воспитания студенческой молодежи. На междисциплинарной конференции молодых ученых в области социальных наук (стр. 143-145).
10. Gennadyevna, K. G. (2022). LONG JUMP FROM A PLACE. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(3), 521-529.
11. Козлова, Г. Г. (2023). Инновационные образовательные технологии в повышении профессионального спортивно-педагогического мастерства студентов. O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(19), 38-42.
12. Козлова, Г. (2023). Развитие волевых качеств в процессе занятий по волейболу и их значение. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, *3*(6), 972-976.
13. Козлова, Г. Г. (2023). Педагогико-психологические основы развития волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры. *Innovation in the modern education system*, *3*(30), 199-204
14. Козлова, Г. (2023). Необходимость внедрения компетентностного подхода, образовательных стандартов и принципов. *Scientific journal of the Fergana State University*, (1), 215-215.
15. Козлова, Г. Г. (2023). Волевые качества и их значение в процессе становления личности студента в физической культуре. *O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali*, *2*(22), 61-66.
16. Китаева, Н. Х. (2023). Пневмония, вызванная атипичными возбудителями. *O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali*, *2*(23), 109-114.

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023

17. Kitayeva Natalya Khamidovna Спонтанный пневмоторакс. Монография Copyright 2023 Dodo Books Indian Ocean Ltd. And Omni Scriptum S.R.L. Publishing group ISBN: 978-620-6-78875-1
18. Литвинов Е.Н. и др. Как стать сильным и выносливым: Кн. для учащихся / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. - М: Просвещение, 1984.- 63с, ил.
19. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (pp. 149-152).
20. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 40-43.
21. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 12-17.
22. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 118-124.
23. Рўзиева, М. (2023). ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, *3*(7), 366-370.
24. Рўзиева, М. (2023). ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, *3*(4), 833-838.

WORDLY KNOWLEDGE