



ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-fevral 2023 yil

Ma'qullandi: 08-fevral 2023 yil

Nashr qilindi: 14-fevral 2023 yil

KEY WORDS

легкая атлетика, легкая атлетика, бег, ходьба, метание, многоборье, здоровый образ жизни, всесторонне развитая личность, спортивные соревнования.

ОСОБЕННОСТИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Хамраева Зухро

преподаватель кафедры "Физическая культура и спортивная деятельность" Ташкентского финансового института

ABSTRACT

В легкой атлетике особое значение имеют такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки, метания. В данной статье рассматривается специфика легкой атлетики.



Как мы все знаем, легкая атлетика — это вид спорта, который состоит из ходьбы, бега, прыжков и метаний. Слово «атлетика» происходит от греческого слова, означающего соревнование, борьбу, упражнение. В Древней Греции атлетами называли атлетов, которые соревновались в силе и ловкости. Спортсмены выполняли упражнения легко и по желанию. Термин «атлетика», возможно, возник в связи с этим. В древности соревнования по бегу, прыжкам и метаниям проводились на крупных мероприятиях и церемониях. Соответственно, именно эти виды спорта входили в состав древних Олимпийских игр. Современная легкая атлетика также является мульти-видом спорта, включающим в себя вышеперечисленные виды спорта: ходьбу, бег, прыжки, метание и так далее. Миллионы людей во всем мире занимаются легкой атлетикой из-за популярности этого вида спорта. Разнообразие упражнений и их большая польза, отсутствие сложности оборудования привели к тому, что легкая атлетика стала популярным видом спорта, которым может заниматься каждый. Именно поэтому легкую атлетику называют «Королем спорта».

Спортивные упражнения оказывают многогранное воздействие на организм человека. Легкая атлетика — один из самых популярных видов спорта. Включает упражнения на бег на разные дистанции, спортивную ходьбу, прыжки (в высоту, длину, тройной прыжок, якорь), метание (копье, лаппак, баскет), толкание ядра, многоборье (рывок).

Атлетикой занимаются миллионы людей по всему миру. Легкая атлетика развивает силу, скорость, выносливость и многие другие двигательные качества, развивает силу воли. Они также важны для хорошего здоровья и физической формы. Разнообразие спортивных упражнений и возможность изменения величины силы при ходьбе, беге, прыжках и метаниях делают возможным проведение спортивных

тренировок с людьми разного пола. Многие из этих упражнений несложны в выполнении, но им легко научить, и их можно выполнять на простой платформе или на открытом воздухе.

В легкой атлетике особое значение имеют такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки и метания. Бег — это естественный способ передвигаться с места на место. Это наиболее распространенный тип упражнений, и многие виды спорта включают футбол, баскетбол, теннис и многое другое. Многие виды бега являются неотъемлемой частью различных видов легкой атлетики. Бег гораздо более требователен ко всему телу, чем бег. Бег — самое популярное упражнение из всех видов легкой атлетики. Бег является одним из основных средств физического развития во всех отношениях. Именно поэтому бегу уделяется большое внимание в подготовке спортсменов всех специальностей, а также в других видах спорта, а также уделяемое бегу как средству активного отдыха, бодрствования. В соревнованиях по легкой атлетике преобладают различные виды бега и эстафеты, которые также пользуются большой популярностью у зрителей. Вот почему беговые забеги — один из лучших организационных инструментов.

Прыжки являются естественным способом преодоления препятствий и характеризуются максимальным напряжением нервов за короткий промежуток времени. Спортивные прыжковые упражнения улучшают способность спортсменов контролировать свое тело, использовать свою силу, повышают силу, скорость, ловкость и смелость. Самая длинная дистанция в легкой атлетике — 42 км 195 см. Он проходит между жилыми районами. Прыжки являются естественным способом преодоления препятствий и характеризуются максимальным напряжением нервов за короткий промежуток времени. Спортивные прыжковые упражнения улучшают способность спортсменов контролировать свое тело, использовать свою силу, повышают силу, скорость, ловкость и смелость. Прыжки в легкой атлетике делятся на два вида :

1. Чтобы прыгнуть как можно выше, необходимо перепрыгивать вертикальные препятствия, прыгать высоко и прыгать с якорной палкой.

2. Длинные прыжки и тройные прыжки через горизонтальные препятствия, чтобы прыгнуть как можно дальше. Результаты прыжка измеряются в метрах и сантиметрах. Прыжок выполняется быстрым бегом с того места, где он стоит.

Соревнования по тройному прыжку и прыжкам с шестом не для женщин. Сильные удары во время этого процесса могут повредить внутренние органы женщины. Метание — это практика метания и метания специальных снарядов на расстоянии. Их результаты определяются в метрах и сантиметрах. Метание характеризуется кратковременным максимальным нервным и мышечным напряжением. Задействованы не только плечевой пояс и мышцы тела, но и мышцы ног. Для того, чтобы бросать атлетику на большие дистанции, необходимо иметь высокий уровень силы, скорости, ловкости и уметь набираться сил. Упражнения способствуют не только развитию этих важных качеств, но и выработке гормонов во всех мышцах тела.

Заключение

Следует отметить, что разнообразие атлетических упражнений и возможность

изменения силы ходьбы, бега и прыжков, метаний позволяет проводить атлетические тренировки с вниманием к людям. Многие из этих упражнений несложны в выполнении, но им легко научить, и их можно выполнять на простой платформе или на открытом воздухе. Разнообразие спортивных упражнений и возможность изменения силы походки при ходьбе, беге, прыжках и метаниях делают возможным проведение легкоатлетических тренировок с людьми разного пола. Многие из этих упражнений несложны в выполнении, но им легко научить, и их можно выполнять на простой платформе или на открытом воздухе.

Интерес к легкой атлетике в Узбекистане вырос в 1885 году со строительством стадиона в Маргилане. Узбекские спортсмены участвуют в Олимпийских играх с 1952 года.

Использованная литература:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona 2001.
2. Ciocan Vasile-Cătălin1, "Vasile Alecsandri" University of Bacau, 157, Calea Marasesti, 600115, Romania, STUDY REGARDING THE USING OF BASKETBALL IN SEVENTH GRADE, G Y M N A S I U MScientific Journal of Education, Sports, and Health. No. 1, Vol. XV /2014,
3. Khurramovich, K. F. (2022). DEVELOPING A SET OF WELLNESS EXERCISES FOR MIDDLE AGED MEN (45-60 YEARS OLD) ACCORDING TO PHYSICAL PREPARATION. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(04), 165-169.



**INNOVATIVE
ACADEMY**