

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Дж ГПУ им. А.Кадыри  
доц. Мукумов О.Э.

*Аннотация:* В этой диссертации представлена информация, имеющая научную основу. В основном это касается пользы для здоровья и этапов развития легкой атлетики.

*Ключевые слова:* легкая атлетика, упражнения, соревнования, Королева спорта, классические виды.

Название "легкая атлетика" условно, и не каждый, кто занимается этим видом спорта, может пролить свет на естественную важность упражнений. В то же время легкая атлетика происходит от древнегреческого слова "атлетика", что означает "упражнение", "борьба", "соревнование". В Древней Греции тех, кто соревновался в силе и ловкости, называли атлетами. В наши дни идеальных людей, достигших физического совершенства, называют спортсменами. В некоторых странах легкая атлетика называется "легкой атлетикой" (во Франции) или "легкоатлетическими упражнениями" (в Соединенных Штатах, Англии). Легкая атлетика - одно из самых необходимых распространенных упражнений в жизни: бег, беготня, прыжки и метания - самые популярные виды спорта, сочетающие в себе упражнения. Многие легкоатлетические упражнения, которые может выполнять широкая публика, от самых маленьких детей до взрослых, встречаются в повседневной жизни в различных видах и являются очень нормативными. Легкой атлетикой можно заниматься круглый год. По этим причинам легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки и метание) составляют практические критерии для большинства республиканских комплексных специальных тестов "Алпомиш" и "Барчиной". Легкую атлетику часто называют "королевой спорта". Это связано с тем, что на республиканских, международных соревнованиях Олимпийские игры включаются во все программы, при этом наибольшие по комплекту и количеству разыгранных медалей. В программе факультетов "Физическая культура" Института физического воспитания, университетов и педагогических институтов легкая атлетика является основным предметом изучения и важна при подготовке бакалавров по направлению "Физическое воспитание и спорт".

Легкая атлетика характеризуется большим разнообразием соревновательных упражнений, и существуют различные способы и варианты их выполнения. Чтобы свести занятия легкой атлетикой к четкой классификации, желательно описать их в пяти разделах (ходьба, бег, прыжки, метание, приготовление в мультиварке). Они, в свою очередь, подразделяются на виды, разновидности видов, варианты и расстояния. В настоящее время в программу мужских Олимпийских игр включено 24 вида легкой атлетики, в программу женских Олимпийских игр включено 22 вида легкой атлетики.

Из многих видов легкой атлетики только "классические" виды (1938) были включены в программу Олимпийских игр, мировых и европейских первенств. 1. Спортивная ходьба и ее виды. Сила от места к месту - это простая техника и отличное упражнение для людей разного возраста. При длительной и равномерной ходьбе работают практически все мышцы органа, повышается активность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В результате увеличивается материальный обмен. Как физическое упражнение, обычная ходьба важна в первую очередь для того, чтобы стать здоровее. В дополнение к обычной ходьбе, будут и другие виды Хиллари: ходьба на паксоде, ходьба в ряд и спортивная ходьба. Технически самая сложная, но и самая полезная спортивная ходьба Хили используется на соревнованиях. Его скорость в два раза больше, чем при обычной езде. Но для достижения такой высокой скорости спортивной ходьбы недостаточно не только освоить основы техники, но и требуется гораздо более интенсивное выполнение, чем при обычной ходьбе, то есть увеличивается расход энергии. По этой причине спортивная ходьба оказывает положительное влияние на организм спортсмена. Участники соревнований по ходьбе должны придерживаться характеристик техники ходьбы, установленных правилом. Главное в этом - не позволять обеим ногам оторваться от земли одновременно, даже если это на мгновение. Как только появится возможность, когда одна из ног не будет касаться земли, спортсмен переключится с ходьбы на бег. Спортсмен, нарушивший это правило, исключается из соревнований специальными судьями. 2. Бег и его виды. Это естественный способ бегать и толкаться с места на место. Это более распространенная форма упражнений и является частью большого количества видов спорта (футбол, баскетбол, теннис и т.д. Слишком много вариаций бега являются органичной частью всех видов легкой атлетики. При беге задействуются почти все группы мышц в организме, повышается активность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно ускоряется обмен веществ. В процессе бега оттачивается воля человека. Способность

распределять свою мощность по препятствиям, чтобы познать крайность, порождает способность прицеливаться на открытом пространстве. Бег - один из основных инструментов всестороннего физического развития. Легкая атлетика будет состоять из плавного бега, бега по пересеченной местности, эстафетного бега и бега Хиллари в естественных условиях. Бег по ровной поверхности на определенную дистанцию или время, бег на дистанции 400 метров и короче на беговой дорожке выделен в отдельную дорожку для каждого бегуна. Время, затраченное на прохождение заданного расстояния, измеряется в секундах. Время ограничено при одночасовом и двухчасовом пробеге, в результате чего пройденное за это время расстояние определяется по количеству метров в пути.

**Существует два вида бега через препятствия:**

➤ бег через гусей - бег на расстояние от 60 до 400 метров, превышающий тип препятствия, размещенного в определенных местах на одинаковом расстоянии друг от друга на такой беговой дорожке. Каждый спортсмен индивидуально бежит по проходу.

➤ бег через ограждения на расстояние до 3000 метров (stil-chez), в котором беговая дорожка проходит по воде, залитой в углубление в одном из секторов стадиона, через прочно установленные там ограждения. Эстафетный бег в этом случае проводится командно: чем больше бегунов в команде, тем больше они будут разделены на юбки. Цель эстафетного бега состоит в том, чтобы протянуть эстафетную палочку до бирбири и доставить ее от старта до финиша как можно быстрее. Ассортимент юбок может быть таким же. Эстафетный бег иногда проводится с дорожек стадиона на городских улицах. Бег в естественных условиях - это бег по открытой местности на небольшой высоте (по пересеченной местности), в то время как дистанции в 15 км и более пробегаются по дорогам. Самый протяженный в легкой атлетике марафон составляет 42 км и 195 метров.

➤ Прыжок и его виды. Прыжки - это естественный способ преодоления препятствий, который характеризуется максимальным напряжением нервно-мышечной силы за короткое время. В легкоатлетических тренировках по прыжкам с трамплина совершенствуются навыки спортсменов, позволяющие им осознавать силу своего тела, развивать силу, скорость, ловкость, смелость. Легкоатлетические прыжки делятся на два вида. 1) перепрыгивайте через вертикальные препятствия с целью подпрыгнуть как можно выше прыжок в высоту и прыжок с якорной лужой. 2) преодоление горизонтальных барьеров с целью перепрыгнуть как можно дальше - это прыжок в длину и тройной прыжок. Результаты, достигнутые в прыжке, измеряются в метрах и

сантиметрах. Прыжок выполняется с того места, где он стоит, и с разбега. Соревнования по тройному прыжку и прыжкам с якоря в карман для женщин не проводятся. Жесткие татуировки, которые образуются во время их выполнения, могут исказить состояние внутренних органов женщины.

➤ **Метание и его виды.** Метание - это практика размахивания и метания специальных снарядов на определенную длину. Их результаты определяются в метрах и сантиметрах. Метание характеризуется тем, что нервно-мышечное напряжение достигает максимума за короткое время. В этом активно участвуют не только мышцы рук, плечевого пояса и туловища, но и мышцы ног. Чтобы забросить легкоатлетический снаряд далеко, необходимо обладать высоким уровнем силы, скоростной ловкости и знать свою силу.

**Броски в легкой атлетике делятся на три вида, в зависимости от способа выполнения:**

- 1) бросок из-за головы (копье, граната).
- 2) вращающийся бросок (диск, рейд).
- 3) толчок (сердцевина).

Разница в способах метания зависит от формы и веса снарядов. Снаряды с легким захватом тенге можно метать непосредственно и выбрасывать, начиная с затылка, в то время как более тяжелые снаряды метать вокруг тенге, тяжелое ядро снаряда, не имеющее специального захвата тенге, является толкающим тенге. 5. Мультиварка: включает в себя различные виды бега, прыжков и метания. Мультиварка названа в соответствии с ее названием в составе: четвероногий, бешкураш, олтикураш, эшткураш, онкураш. Основными видами мультиварки являются: мужское десятиборье и женское пятиборье, а также фигурное катание для подростков и фигурное катание на коньках. Чтобы облегчить проведение соревнований, соревнования по таким тяжелым видам легкой атлетики проводятся в течение двух дней. Основные типы мультиварок: к тем, кто работает в мультиварке, предъявляются очень высокие требования. Помимо высокой технической квалификации, они должны быть быстрыми, как спринтеры, сильными, как метатели, и выносливыми, как бегуны на средние дистанции. А полноценное выполнение программы мультиварки требует отличной выносливости в целом, высокоразвитых волевых качеств. Многолетние тренировки - лучший способ для тех, кто только начинает заниматься легкой атлетикой, всячески развивать свое физическое развитие. Обладая всесторонним воздействием на организм спортсменов, занимающихся мультиспортивными видами спорта, отдельный вид легкой атлетики также обеспечивает хорошую основу для специальных тренировок. Результат работы

мультиварки определяется суммой очков, полученных спортсменом за результат, показанный в каждом раунде работы мультиварки. Для этого используется специальная таблица баллов.

### **Использованная литература:**

1. Андрис Э. Р. Савельев Ю. М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Т., Изд. Ибн Сино, 1990 г.
2. Алабин В. Г. Малыгина Л. А. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М., ФиС., 1976 г.
3. Арзуманов Г. Г. Малыгина Л. А. Планирование и контроль в учебном процессе по физическому воспитанию в школе. Методич. рекомендации для студентов УзГосИФК. Т., 1989 г