



Отделения Легкой Атлетики И Их Категоризация

Насиров Полатбай Исакович

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажиниёза, ассистент кафедры теории и методики физического воспитания

Аннотация: Легкая атлетика, охватывает различные виды бега, прыжков, метаний и многоборья. В Узбекистане отделы легкой атлетики, такие как Федерация легкой атлетики Узбекистана, играют важную роль в надзоре за национальными соревнованиями, развитием спортсменов и популяризацией этого вида спорта. Отделы легкой атлетики, включенные в категории спортивных федераций, работают с региональными клубами и школами, чтобы развивать таланты и представлять Узбекистан на международных соревнованиях.

Ключевые слова: Легкая атлетика, Федерация легкой атлетики Узбекистана, беговые виды спорта, прыжковые виды спорта, метательные виды спорта, многоборья, спортивная ходьба, бег по пересеченной местности, шоссейные гонки, ультрамарафоны, легкая атлетика в помещении, паралимпийская легкая атлетика, спортивные федерации, развитие спортсменов, национальные соревнования, региональные клубы, международные соревнования, развитие талантов, физическая подготовка.

Легкая атлетика, также известная как легкая атлетика, представляет собой совокупность видов спорта, включающих бег, прыжки и метания. Это один из старейших видов организованного спорта и основной компонент Олимпийских игр. Соревнования по легкой атлетике могут проводиться на трассе, в поле или на дороге и включают широкий спектр мероприятий как для индивидуального, так и для командного участия.

Некоторые из основных дисциплин легкой атлетики включают:

1. Беговые дисциплины: к ним относятся спринт (100 м, 200 м, 400 м), бег на средние дистанции (800 м, 1500 м), бег на длинные дистанции (5000 м, 10 000 м), барьерный бег (100 м, 110 м, 400 м) и эстафеты (4x100 м, 4x400 м).

2. Прыжковые дисциплины: к ним относятся прыжки в длину, тройные прыжки, прыжки в высоту и прыжки с шестом. Спортсмены стремятся прыгнуть как можно дальше или на максимально возможное расстояние.

3. Метательные дисциплины: к ним относятся толкание ядра, метание диска, метание копья и метание молота. Спортсмены соревнуются в метании этих предметов на максимальное расстояние.

4. Комбинированные виды: десятиборье (мужчины) и семиборье (женщины) — это соревнования, объединяющие несколько дисциплин и проверяющие общие навыки спортсменов в различных видах легкой атлетики.

Легкая атлетика требует сочетания скорости, силы, ловкости и выносливости. Спортсмены усиленно тренируются, чтобы улучшить свои результаты в выбранных ими



видах спорта, уделяя особое внимание технике, физической подготовке и психологической подготовке. Соревнования проводятся на разных уровнях: от местных соревнований и национальных чемпионатов до международных соревнований, таких как Олимпиада и чемпионат мира.

Помимо основных категорий бега, прыжков, метаний и многоборья, легкая атлетика также включает ряд других специализированных видов и дисциплин. Вот некоторые дополнительные категории и информация о легкой атлетике:

5. Спортивная ходьба: Спортивная ходьба — это форма спортивной ходьбы, в которой участники должны поддерживать контакт с землей и выпрямлять ведущую ногу до того, как задняя нога оторвется от земли. Спортивная ходьба включает дистанции от 1500 м до 50 км с определенными правилами, регулирующими технику.

6. Бег по пересеченной местности: Соревнования по пересеченной местности проводятся на естественной местности, такой как трава, грязь или тропы, включая холмы и другие препятствия. Соревнования могут различаться по дистанции, обычно дистанции составляют от 4 до 12 км для спортсменов старшего возраста.

7. Шосейные гонки: Шосейные гонки проводятся на мощеных поверхностях, таких как дороги или городские улицы. Популярные шосейные гонки включают марафоны (26,2 мили), полумарафоны (13,1 мили) и более короткие дистанции, такие как забеги на 5 и 10 км.

8. Ультрамарафоны: Ультрамарафоны — это забеги, которые превышают стандартную марафонскую дистанцию в 26,2 мили, часто проводятся по сложной местности на дистанции в 50 км, 100 км или даже на более длинные дистанции, такие как 100 миль или многодневные соревнования.

9. Легкая атлетика в помещении: соревнования по легкой атлетике в помещении проводятся на аренах с более короткими дорожками, как правило, около 200 метров. Мероприятия в помещении включают спринт, бег на средние дистанции, полевые виды спорта, такие как прыжки в высоту и толкание ядра, а также специализированные виды спорта, такие как семиборье и пятиборье в помещении.

10. Паралимпийская легкая атлетика: паралимпийская легкая атлетика включает легкоатлетические виды спорта для спортсменов с ограниченными физическими возможностями, такими как нарушения конечностей или нарушения зрения. Паралимпийские спортсмены соревнуются в различных видах спорта, с системами классификации, обеспечивающими честную конкуренцию на основе типа и тяжести нарушений.

Легкая атлетика предлагает широкий спектр мероприятий и дисциплин, которые соответствуют различным навыкам, интересам и способностям. Независимо от того, участвуют ли спортсмены в традиционных легкоатлетических видах спорта, шосейных гонках, кроссах или специализированных дисциплинах, у них есть возможность тренироваться, соревноваться и добиваться успеха в различных аспектах спорта.

Легкая атлетика — популярный и культовый вид спорта, который отражает суть физических возможностей человека и соревновательный дух. Он привлекает



спортсменов всех возрастов и слоев общества и славится своим разнообразием мероприятий и азартом соревнований.

В Узбекистане отделы легкой атлетики обычно классифицируются в рамках более крупной структуры спортивных федераций или ассоциаций. Эти организации контролируют и управляют различными видами спорта, включая легкую атлетику или легкую атлетику. Национальный олимпийский комитет Республики Узбекистан отвечает за координацию и управление различными спортивными федерациями, включая Федерацию легкой атлетики Узбекистана.

Федерация легкой атлетики Узбекистана является руководящим органом легкой атлетики в стране, отвечающим за организацию национальных соревнований, контроль за развитием и обучением спортсменов и продвижение легкой атлетики на всех уровнях. В федерации могут быть различные отделы или комитеты, сосредоточенные на конкретных аспектах легкой атлетики, таких как тренерская работа, соревнования, развитие молодежи и администрирование.

На местном уровне города и регионы Узбекистана также могут иметь собственные спортивные секции или спортивные клубы, которые связаны с национальной федерацией. Эти местные секции играют ключевую роль в продвижении легкой атлетики на низовом уровне, организации местных соревнований и выявлении талантливых спортсменов для дальнейшего обучения и развития.

В целом, спортивные секции в Узбекистане являются частью более широкой спортивной структуры, которой управляют спортивные федерации и ассоциации, работающие над продвижением и развитием легкой атлетики в стране.

В Узбекистане Федерация легкой атлетики Узбекистана (UAF) является руководящим органом легкой атлетики в стране. UAF отвечает за организацию национальных соревнований, контроль за программами развития и обучения спортсменов, а также представляет Узбекистан на международных легкоатлетических мероприятиях.

UAF является членом Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF), ныне известной как World Athletics, которая является мировым руководящим органом легкой атлетики. Это членство позволяет узбекским спортсменам участвовать в международных соревнованиях, таких как чемпионаты мира по легкой атлетике, Олимпийские игры и другие крупные мероприятия.

UAF тесно сотрудничает с региональными департаментами легкой атлетики, спортивными клубами и школами для продвижения легкой атлетики на всех уровнях. Они организуют тренировочные лагеря, тренерские семинары и соревнования для выявления и развития талантливых спортсменов по всей стране.

Помимо традиционных легкоатлетических мероприятий, UAF также продвигает другие спортивные дисциплины, такие как спортивная ходьба, бег по пересеченной местности и шоссейные гонки. Они стремятся предоставить возможности спортсменам всех возрастов и способностей участвовать и преуспевать в легкой атлетике.

В целом, спортивные факультеты в Узбекистане играют важную роль в воспитании и продвижении спортивных талантов, развитии культуры спорта и фитнеса и представлении страны на международной арене легкой атлетики.



Список использованной литературы:

1. «Основы силовых тренировок и кондиционирования» Национальной ассоциации силовых тренировок и кондиционирования (NSCA)
2. «Тренировки на скорость, ловкость и быстроту» Ли Э. Брауна
3. «Новые правила подъема: шесть основных движений для максимального наращивания мышц» Лу Шулера и Элвина Костроува
4. «Спортивное и тренировочное питание» Уильяма Д. Макардла, Фрэнка И. Кэтча и Виктора Л. Кэтча