

YENGIL ATLETIKA TURLARI

Samarqand viloyati Narpay tumani

12-maktabning Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Suyunov Shamshod Mamarasulovich

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletika sportning qanday turi ekanligi, uning turlari va boshqalar haqida malumot berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, estafeta poygasi, xarafon, uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash, ustun bilan sakrash, ayza uloqtirish, disk uloqtirish, bolg'ani uloqtirish, o'q otish.

Yengil atletikadan ko'ra kengroq sport turi yo'q. Yengil atletika turlari inson uchun tabiiy bo'lib, turli xil, jumladan yugurish, sakrash, yurish, uloqtirish. Ularni bajarish uchun hatto yuqori darajadagi sportchilarga ham maxsus qimmatbaho jihozlar kerak emas. Shuning uchun, Osiyo, Afrika va eng noqulay va qashshoq mamlakatlar Lotin Amerika olib kelishi mumkin yengil atletika buyuk chempionlar va xalqaro maydonda obro'ingizni oshirish. Barcha olimpiya sport turlaridan yengil atletika eng ko'p medal talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Bunga erkaklar uchun 24 ta, ayollar uchun 23 ta fan kiradi. "Sport malikasi", har qanday malika kabi, juda konservativ - erkaklar musobaqalari dasturi yarim asrdan ko'proq vaqt davomida o'zgarmadi. Ilgari erkaklar sporti hisoblangan yengil atletika musobaqalarida faqat ayollar qatnashish huquqini qo'lga kiritdi. Tajribasiz muxlis turli musobaqalar va intizomlarda osongina chalkashib ketishi mumkin, ammo qulaylik uchun ularning barchasi bir nechta guruhlariga bo'lingan. Bu guruhlar, qoida tariqasida, ba'zi bir umumiy mezonlarga ega, ularga ko'ra ular ma'lum sport turlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletika ayniqsa ingliz tilida so'zlashuvchi mamlakatlarda rivojlangan. Yengil atletika turlari bu erda ikkita katta guruhga bo'linadi - "trek" va "maydoncha". Nomidan ko'rinib turibdiki, birinchisi barcha

yugurish intizomini, shuningdek, yurish musobaqalarini o'z ichiga oladi, ikkinchisi esa qolgan barcha narsalarni o'z ichiga oladi.

Yengil atletika turlari ro'yxati:

Kesib o'tuvchi joy; yo'lsizlik:

1. Marafon
2. Uch hatlab sakrash.
3. Balandlikka sakrash.
4. Ustun bilan sakrash.
5. Nayza uloqtirish.
6. Disk uloqtirish.
7. Bolg'ani uloqtirish.
8. O'q otish.
- 9,100 metrga to'siqlar bilan yugurish.
- 10,200 m to'siqlar bilan yugurish.
- 11.400 m to'siqlar bilan yugurish.
12. To'siqlar bilan 3000 m.
13. Estafeta poygasi 4 x 100 m.
14. Estafeta poygasi 4 x 400 m.

Yengil atletikaning asosiy turlari

Yengil atletikaning asosiy turlari bilan tanishish insonda erta bolalikdan boshlanadi va maktabda davom etadi, bu erda jismoniy tarbiya darslarida bolalarga yugurish, uzunlikka sakrash, sport anjomlarini uloqtirish o'rgatiladi. Keyinchalik, bola maktabda o'rgangan mahoratini, ixtisoslashtirilgan sport seksiyalarida rivojlantirishi mumkin, u erda u yanada murakkab turlarni engishi mumkin. Yengil atletikaning barcha turlari, shu jumladan asosiy turlari, quyida batafsil tavsiflanadi.

atletikasi poyga yurishida ko'plab yulduzlarni berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Normurodov A.N Yengil atletika. Toshkent:2002
2. Niyozov I. Yengil atletika O'zDav JTI
3. Yunusova Yu.M. Основы методики физической культуры
4. Karimov, K. (2023). OFFICIALS OF JUDICIAL INSTITUTIONS AND HISTORY OF THEIR FORMATION. Абай атындағы ҚазҰПУ-нің ХАБАРШЫСЫ, «Юриспруденция» сериясы.
5. Karimov, K. (2021). Qozilik mahkamalari hujjatlariga oid ayrim mulohazalar. Sohibqiron yulduzlari.