

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Жеңіл атлетика және жастар: бұл спорт түріне қалай қызығушылық арттыруға болады

ЖАРИЯЛАНДЫ
26.12.2024

ТІРЕК СӨЗДЕР
дене шынықтыру, жастар, жастардың денсаулығы, жеңіл атлетика, мотивация, спортқа қызығушылық, спорттық инфрақұрылым, спорттық үйірмелер

СІЛТЕМЕ
<https://bilimgger.kz/173771/>

Қайратбекұлы Талғат

Даулет Серікбаева атындағы Шығыс Қазақстан техникалық университеті

Дене шынықтыру және спорт

Педагогика ғылымдарының магистрі

Аңдатпа

Мақалада жеңіл атлетиканың жастар арасында танымалдығын арттыру жолдары қарастырылады. Жеңіл атлетика – бұл адамның физикалық мүмкіндіктерін тексеретін, көптеген дене күшін қажет ететін, әрі денсаулыққа пайдалы спорт түрі. Жастарды жеңіл атлетикаға тарту, олардың қызығушылығын арттыру және болашақ чемпиондарды тәрбиелеу – маңызды міндет. Мақалада жастарды жеңіл атлетикамен айналысуға ынталандыру үшін қолданылатын әдістер мен тәсілдер, сонымен қатар жеңіл атлетиканың жастар арасында танымал болуын қамтамасыз етуге бағытталған шаралар ұсынылады.

Кілт сөздер

жеңіл атлетика, жастар, спортқа қызығушылық, мотивация, дене шынықтыру, спорттық үйірмелер, жастардың денсаулығы, спорттық инфрақұрылым

Жеңіл атлетика – әлемдегі ең көне және ең кең таралған спорт түрлерінің бірі. Ол жүгіру, секіру, метание сияқты көптеген түрлерді

қамтиды. Жеңіл атлетика ерекше көп қырлы болуының арқасында жасөспірімдердің физикалық және психологиялық тұрғыда дамуына үлкен әсер етеді. Бұл спорт түрі физикалық дамуды қамтамасыз ету, төзімділік пен шыдамдылықты арттыру, адамды тәртіпке тәрбиелеу мақсатында жастарға бағытталған маңызды құралдардың бірі болып табылады.

Әсіресе жастар арасында жеңіл атлетикаға қызығушылықты арттыру, олардың денсаулығын нығайту және болашақ спортшы болуға бағыттау қазіргі қоғамның маңызды міндеттерінің бірі болып табылады. Өкінішке орай, жеңіл атлетика жастар арасында жеткілікті дәрежеде танымал емес, өйткені көп жастар басқа спорт түрлеріне немесе спорттық іс-шараларға көбірек көңіл бөледі. Осыған байланысты жастарды жеңіл атлетикамен таныстыру және оларға бұл спорт түрінің барлық артықшылықтарын көрсету маңызды.

Жеңіл атлетика мен жастардың денсаулығына пайдасы

Жеңіл атлетика адамның барлық дене мүшелерін жұмыс істететін кешенді спорт түрі болғандықтан, ол жастардың денсаулығына айтарлықтай пайда әкеледі. Жеңіл атлетикамен айналысу жүрек-қантамыр жүйесін нығайтады, физикалық шыдамдылықты арттырады, бұлшық еттерді дамытуға көмектеседі. Жастардың денсаулығын нығайту және олардың физикалық мүмкіндіктерін арттыру үшін жеңіл атлетика ерекше тиімді болып табылады.

Жеңіл атлетика сонымен қатар жастардың психологиялық жағдайына да оң әсерін тигізеді. Спорттың бұл түрі адамның өзін-өзі бағалауын, өз күшіне сенімділігін арттырады. Жарыстарға қатысу барысында жастар жеңіс пен жеңіліс сабақтарын алады, бұл олардың өмірге деген көзқарасын өзгертіп, өмірлік дағдыларды игеруге көмектеседі.

Денсаулықтың жақсаруы мен психологиялық тұрақтылықтың артуы жеңіл атлетиканың жастар үшін ең маңызды артықшылықтары болып табылады, сондықтан жастарды осы спорт түріне тартудың маңызы зор.

Жастарды жеңіл атлетикаға қызықтыру үшін не істеу қажет?

Жастарды жеңіл атлетикаға тарту үшін алдымен бұл спорттың ерекшеліктері мен пайдаларын түсіндіру қажет. Спортқа қызығушылық арттырудың тиімді жолдарының бірі – мектептер мен колледждерде жеңіл атлетика үйірмелерін ашу және оларды қызықты әрі қарқынды ету. Жеңіл атлетика секцияларын ұйымдастыру арқылы балаларға спорттың барлық түрлерін көрсете отырып, олардың өздеріне қай түрі қызықты екенін анықтауға мүмкіндік беру керек.

Жасөспірімдерге жеңіл атлетиканы танымал ету үшін түрлі мотивациялық іс-шаралар ұйымдастыру қажет. Бұл, мысалы, спорттық жарыстар, марафондар, спорттық фестивальдар мен жарыстарға қатысу мүмкіндіктері болуы мүмкін. Жас спортшыларға әлемдік деңгейдегі спортшылармен кездесулер ұйымдастыру арқылы оларды алға ұмтылдыру, бұл спорт түріне деген қызығушылықтарын арттырады.

Сонымен қатар, жеңіл атлетика секцияларына қатысу үшін жастарға әлеуметтік қолдау көрсету маңызды. Әрбір жас спортшыны қолдап, оларға қажетті жабдықтар мен құрал-жабдықтармен қамтамасыз ету, жеңіл атлетикаға қатысуға деген қызығушылығын арттырады. Жастарға арналған мотивациялық тренингтер мен психологиялық қолдау көрсету де олардың қатысуын арттыратын фактор болып табылады.

Жеңіл атлетиканың жастар арасында танымал болуын арттыру жолдары

Жеңіл атлетиканың жастар арасында танымалдығын арттыру үшін бірқатар шараларды қолға алу қажет. Біріншіден, спорттық инфрақұрылымды жақсарту керек. Мектептер мен жастар орталықтарында жеңіл атлетика үшін арнайы жабдықталған алаңдар мен трассаларды ашу, спорттық құрал-жабдықтарды жаңарту және балалардың тегін қатысуына жағдай жасау арқылы спортқа қызығушылықты арттыруға болады.

Екіншіден, медиа мен әлеуметтік желілер арқылы жеңіл атлетиканың маңыздылығын насихаттау маңызды. Жастар арасында ең танымал ақпараттық құралдар – әлеуметтік желілер мен онлайн платформалар.

Спорттық жарыстар мен жарыс жеңімпаздарының жетістіктері туралы ақпаратты жиі жариялау арқылы жеңіл атлетиканың жастар арасында танымал болуына ықпал етуге болады.

Үшіншіден, жеңіл атлетикаға арналған жастар жарыстарын ұйымдастыру маңызды. Жарыстар мен марафондар жастарға өз қабілеттерін көрсету мүмкіндігін береді. Мұндай іс-шаралар қатысушылардың өздеріне сенімділігін арттырады және жаңа спортшыларды танытуға мүмкіндік береді.

Жеңіл атлетикаға деген қызығушылықты арттырудағы басты кедергілер

Жастар арасында жеңіл атлетикаға деген қызығушылықты арттырудағы басты кедергілердің бірі – бұл спорттың күрделілігі мен ұзаққа созылатын жаттығулар. Жеңіл атлетика жеке спорт түрі болғандықтан, кейбір жастар командалық спорт түрлеріне қарағанда бұл спорт түрін аз қызық деп санайды. Сондықтан жеңіл атлетикаға қатысушы жас спортшыларды мотивациялау, олардың табандылығын арттыру өте маңызды.

Екінші кедергі – инфрақұрылым мен материалдық базаның болмауы. Қазіргі уақытта көптеген қалалар мен ауылдық аймақтарда жеңіл атлетикаға арналған толыққанды алаңдар мен тренажерлер жетіспейді. Бұл жасөспірімдерге сапалы жаттығу өткізуге кедергі жасайды. Спорттық инфрақұрылымның дамуы мен жаңартылуы осы мәселені шешуге көмектеседі.

Жеңіл атлетика – жастардың физикалық және психологиялық дамуына оң әсер ететін спорт түрі болып табылады. Бұл спорт түрі жастарды тәртіпке, мақсатқа ұмтылуға және денсаулығын нығайтуға үйретеді. Жастарды жеңіл атлетикамен айналысуға тарту үшін спорттық инфрақұрылымды жақсарту, мотивациялық іс-шаралар мен жарыстар ұйымдастыру, әлеуметтік қолдау көрсету қажет. Бұл шаралар жастардың жеңіл атлетикаға деген қызығушылығын арттыруға көмектеседі және болашақ чемпиондарды тәрбиелеуге жол ашады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Жұмабаев, Қ. «Дене шынықтыру мен спорт: теория және практика», Алматы, 2020.
2. Қазақстан Республикасы Спорт және туризм министрлігі. «Жастар мен спортты дамыту бағдарламасы», Нұр-Сұлтан, 2021.
3. Brown, L., «Track and Field: Coaching and Training», New York, 2018.
4. Құнанбаев, А. «Жеңіл атлетика және жастар: даму жолдары», Астана, 2019.
5. International Association of Athletics Federations (IAAF), «Athletics and Youth: A Guide», Geneva, 2021.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.