

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Жеңіл атлетика - спорттың негізі

ЖАРИЯЛАНДЫ  
27.12.2024СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/173876/**Қайратбекұлы Талғат**

Жеңіл атлетика – әлемдегі ең көне және кең таралған спорт түрлерінің бірі. Оның тамыры ежелгі заманнан бастау алады, ал қазіргі жеңіл атлетика Олимпиада ойындарының басты бағдарламасына кіреді. Бұл спорт түрі адамның табиғи қозғалыстарын – жүгіру, секіру, лақтыру сияқты әрекеттерді қамтиды.

Жеңіл атлетиканың негізгі түрлері

Жеңіл атлетика бірнеше бағыттан тұрады:

1. Жүгіру: 100 метрден бастап марафонға дейінгі қашықтықтарда өткізіледі. Сондай-ақ, эстафеталық жүгіру мен кедергілер арқылы жүгіру де бар.
2. Секіру: Биіктікке секіру, ұзындыққа секіру, сырықпен секіру сияқты түрлері бар.
3. Лақтыру: Найза, ядро, диск және балға лақтыру жаттығулары.
4. Көпсайыс: Бірнеше жарыс түрін біріктіретін спорттық бағдарлама, мысалы, онсайыс пен жетісайыс.

Жеңіл атлетиканың пайдасы

Жеңіл атлетика денсаулықты жақсартуға, шыдамдылықты арттыруға және бұлшықет тонусын күшейтуге көмектеседі. Бұл спорт түрі денені жан-жақты дамытады және ерік-жігерді шыңдайды. Көптеген спортшылар жеңіл атлетиканы өздерінің негізгі спорттық дайындығы ретінде пайдаланады.

Қазақстандағы жеңіл атлетика

Қазақстанда жеңіл атлетика кең танылған спорт түрі. Елде спорттық мектептер мен жеңіл атлетика алаңдары жұмыс істейді. Қазақстандық спортшылар халықаралық жарыстарға, оның ішінде Азия ойындары мен Олимпиадаға белсенді түрде қатысады. Олардың жетістіктері елімізді әлемге танытып келеді.

Қорытынды

Жеңіл атлетика – тек спорт қана емес, ол адамның физикалық және рухани дамуының негізі. Бұл спорт түрі адамның табиғи мүмкіндіктерін көрсетіп қана қоймай, жеңіске деген ұмтылысты оятады. Жеңіл атлетикамен айналысу – денсаулыққа, өз-өзіңді жеңуге және салауатты өмір салтын сақтауға жасалған маңызды қадам.

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

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