

## БӨЛІМ: СПОРТ

## Жеңіл атлетика: денсаулықты нығайтатын ең әмбебап спорт түрі

ЖАРИЯЛАНДЫ  
03.06.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР  
денсаулық, жаттығу, жеңіл атлетика,  
спорт, спорттық дайындық

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/189135/>

### ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА НЕГЕ МАҢЫЗДЫ?

Жеңіл атлетика — адам ағзасының табиғи қозғалысына ең жақын спорт түрлерінің бірі. Жүгіру, секіру және лақтыру жаттығулары тек жарыс үшін емес, жалпы дене дайындығын күшейту үшін де қажет. Бұл спорт түрі төзімділікті арттырып, жүрек-қантамыр жүйесін жақсартады, ал қозғалыс үйлесімі мен жылдамдықты дамытуға көмектеседі.

### ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАРЫ

Бұл сала бірнеше қызықты бағыттан тұрады. Әрқайсысының өз техникасы, дене дайындығына қоятын талабы және жарыс ережесі бар.

- **Жүгіру** — қысқа, орта және ұзақ қашықтықтағы жарыстар
- **Секіру** — ұзындыққа, биіктікке және сырықпен секіру
- **Лақтыру** — ядро, найза, диск және балға лақтыру
- **Эстафета** — командалық өзара үйлесімділікті қажет ететін жарыс түрі

### ДҰРЫС ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ҚҰПИЯСЫ

Жеңіл атлетикада жетістікке жету үшін тек күш жеткіліксіз. Жаттығу жүйелі болуы керек. Алдымен қыздыру жаттығулары жасалады, содан кейін негізгі жүктеме беріледі. Созылу, тыныс алу бақылауы және қалпына келу кезеңі де өте маңызды. Қимыл техникасын дұрыс меңгеру жарақат қаупін азайтады әрі нәтиже сапасын жақсартады.

### Жаңадан бастағандарға пайдалы кеңестер

- Ыңғайлы аяқ киім таңдаңыз

- Жаттығуды бірден ауыр жүктемемен бастамаңыз
- Су ішу тәртібін сақтаңыз
- Техникаға көбірек мән беріңіз
- Апталық жоспар құрып, тұрақтылықты сақтаңыз

## ҚАРАПАЙЫМ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНЕН КӘСІБИ ДЕҢГЕЙГЕ ДЕЙІН

Жеңіл атлетика мектеп жасынан бастап қалыптасатын пайдалы әдеттерге негіз болады. Бұл спорт түрі балалардың дене бітімін жетілдіріп қана қоймай, тәртіпке, шыдамдылыққа және мақсат қоюға үйретеді. Кәсіби деңгейде ол үлкен нәтижелерге жол ашса, әуесқойлар үшін денсаулықты сақтаудың сенімді құралы болып қала береді. Сондықтан жеңіл атлетиканы спорттың әмбебап мектебі деуге толық негіз бар.

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

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