

БӨЛІМ: СПОРТ

Жүгіру спорты: денсаулыққа пайдасы мен дұрыс дайындық жолдары

ЖАРИЯЛАНДЫ
16.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, жаттығу жоспары, жүгіру спорты, спорт кеңестері, төзімділік

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188770/>

ЖҮГІРУ СПОРТЫ НЕ ҮШІН ТАНЫМАЛ?

Жүгіру спорты — ең қолжетімді және пайдалы жаттығулардың бірі. Оған арнайы қымбат жабдық қажет емес, тек ыңғайлы аяқкиім мен жүйелі жоспар болса жеткілікті. Көпшілік жүгіруді салмақ азайту, жүрек-қантамыр жүйесін нығайту және көңіл күйді жақсарту үшін таңдайды. Сонымен қатар бұл спорт түрі төзімділікті дамытып, адамның күнделікті белсенділігін арттырады.

Жүгірудің тағы бір артықшылығы — оны кез келген жаста бастауға болады. Ең бастысы, дене дайындығына сай қарқын таңдау және бірден шамадан тыс жүктемеге түспеу.

ЖҮГІРУДІҢ НЕГІЗГІ ПАЙДАСЫ

1. Денсаулықты жақсартады

Тұрақты жүгіру жүрек соғысын реттеп, қан айналымын күшейтеді. Бұлшықеттер жұмыс істеп, өкпе сыйымдылығы артады. Нәтижесінде ағза оттегіні тиімді пайдалана бастайды.

2. Психологиялық сергектік береді

Жүгіру кезінде ағза эндорфин бөледі, сондықтан адам өзін жеңіл әрі сергек сезінеді. Ұзақ жұмыс күнінен кейін қысқа жүгірудің өзі стресті азайтуға көмектеседі.

3. Тәртіпке үйретеді

Жүгіру спорты жүйелілікті талап етеді. Белгіленген уақыт, дұрыс демалыс және біртіндеп өсетін жүктеме спортшының өзін-өзі бақылауын күшейтеді.

БАСТАУЫШҚА АРНАЛҒАН ПАЙДАЛЫ КЕҢЕСТЕР

- **Жылыныңыз:** жүгіру алдында 5-10 минут жеңіл созылу жасаңыз.
- **Қарқынды біртіндеп арттырыңыз:** алғашқы апталарда жүгіру мен жаяу жүруді кезектестіріңіз.
- **Дұрыс аяқкиім таңдаңыз:** табанға салмақ түсірмейтін үлгі жарайды.
- **Су ішуді ұмытпаңыз:** жаттығу алдында және кейін ағзаны ылғалдандыру маңызды.
- **Тыныс алуға мән беріңіз:** тұрақты ырғақ жүгіруді жеңілдетеді.

ҚАУІПСІЗ ЖАТТЫҒУ ЖОСПАРЫ

Егер сіз жаңа бастаған болсаңыз, аптасына 3 рет 20-30 минуттық жаттығудан бастаған дұрыс. Алдымен 2 минут жүгіріп, 1 минут жүріп демалыңыз. Бірнеше аптадан кейін жүгіру уақытын көбейтуге болады. Ең маңыздысы — денеңізге құлақ асып, ауырсыну сезілсе, жүктемені азайту.

Жүгіру спорты денені шынықтырып қана қоймай, мінезді де қалыптастырады. Тұрақты әдетке айналса, ол ұзақ мерзімді денсаулықтың сенімді серігі бола алады.

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

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