

БӨЛІМ: СПОРТ

Жүгіру спортының пайдасы мен дұрыс техникасы: бастауышқа арналған толық нұсқаулық

ЖАРИЯЛАНДЫ
08.06.2026ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, жаттығу, жүгіру, спорт,
техникаСІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189191/>

Жүгіру — ең қолжетімді әрі тиімді спорт түрлерінің бірі. Оған арнайы жабдық та, күрделі алаң да қажет емес: тек ыңғайлы аяқ киім, дұрыс жоспар және тұрақтылық жеткілікті. Дұрыс орындалған жүгіру жүрек-қантамыр жүйесін нығайтып, төзімділікті арттырады, артық салмақты азайтуға көмектеседі және көңіл күйді жақсартады.

ЖҮГІРУДІҢ НЕГІЗГІ ПАЙДАСЫ

Көп адам жүгіруді тек калория жағу тәсілі деп ойлайды. Алайда оның әсері әлдеқайда кең. Тұрақты жүгіру өкпенің жұмысын жақсартады, бұлшық еттерді шынықтырады және ағзаның жалпы тонусын көтереді. Сонымен қатар, ашық ауадағы жеңіл жаттығулар ұйқы сапасын жақсартып, стрессті азайтады.

- **Жүрек саулығы:** қан айналымын қалыпқа келтіреді.
- **Төзімділік:** ұзақ қашықтыққа шыдамдылықты арттырады.
- **Психологиялық әсер:** эндорфин бөлініп, сергектік сезімі күшейеді.
- **Салмақ бақылауы:** тұрақты қозғалыс энергия шығынын көбейтеді.

ДҰРЫС ЖҮГІРУ ТЕХНИКАСЫ ҚАНДАЙ БОЛУЫ КЕРЕК?

Жүгіру кезінде дене босаңсыған күйде болғаны дұрыс. Иықты көтермей, қолды шынтақтан сәл бүгіп, ырғақты қозғалтқан жөн. Қадам тым ұзын болмауы керек, өйткені бұл тізеге артық салмақ түсіреді. Аяқ жерге өкшемен емес, ортаңғы бөлігімен жұмсақ тиюі қауіпсіздеу.

Жүгіру алдында не істеу керек?

Жаттығуды бірден қарқынды бастау дұрыс емес. Алдымен 5–10 минут бойы денені қыздыратын жеңіл қимылдар жасаңыз: буындарды айналдыру, қысқа жүріс, баяу секіру. Бұл жарақат қаупін азайтады және бұлшық етті іске қосады.

ЖАҢАДАН БАСТАҒАНДАРҒА ПАЙДАЛЫ КЕҢЕСТЕР

Егер жүгіруді енді қолға алсаңыз, бірден ұзақ қашықтыққа ұмтылмаңыз. Алғашқы кезеңде жүгіру мен жүруді алмастырып жасаған дұрыс. Мысалы, 1 минут жүгіру, 2 минут жүру тәрізді жеңіл жүйе ағзаны біртіндеп бейімдейді.

- Аптасына 3 реттен бастаңыз.
- Өзіңізге ыңғайлы аяқ киім таңдаңыз.
- Су ішуді ұмытпаңыз.
- Денеңізге шамадан тыс күш түсірмеңіз.

ҚОРЫТЫНДЫ

Жүгіру — қарапайым көрінгенімен, денсаулыққа әсері зор спорт. Дұрыс техника, жүйелі жаттығу және қауіпсіздік ережелерін сақтау арқылы бұл спорт түрі әр жастағы адамға пайдалы әдетке айналады. Ең бастысы — асықпай бастау және тұрақтылықты жоғалтпау.

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

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