

БӨЛІМ: СПОРТ

Жеңіл атлетика ережелері мен пайдасы: бастауыш спортшыларға арналған толық нұсқаулық

ЖАРИЯЛАНДЫ
07.06.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, жеңіл атлетика, жүгіру,
спорт ережелері, спорттық жаттығу

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189178/>

Жеңіл атлетика — адамның жылдамдығын, төзімділігін, күшін және үйлесімді қимылын дамытатын ең әмбебап спорт түрлерінің бірі. Бұл спортқа жүгіру, секіру, лақтыру және көпсайыс тәрізді бағыттар кіреді. Сол себепті ол мектеп оқушысынан бастап кәсіби спортшыға дейін бәріне пайдалы әрі қолжетімді.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ДЕГЕН НЕ?

Жеңіл атлетикада негізгі мақсат — қашықтықты мүмкіндігінше тез жүгіру, биіктікке немесе ұзындыққа секіру, не болмаса спорттық снарядты алысқа лақтыру. Бұл жаттығулар адамның жалпы физикалық дайындығын жақсартып, жүрек-қантамыр жүйесінің жұмысын күшейтеді.

Негізгі түрлері

- **Жүгіру:** қысқа, орта және ұзақ қашықтықтар;
- **Секіру:** ұзындыққа, биіктікке, сырықпен секіру;
- **Лақтыру:** найза, диск, ядро;
- **Көпсайыс:** бірнеше жаттығуды қатар қамтитын кешенді жарыс.

СПОРТШЫЛАР ҮШІН ПАЙДАЛЫ ЖАҚТАРЫ

Жеңіл атлетикамен тұрақты айналысу дене бітімін қалыптастырады, өкпенің сыйымдылығын арттырады және артық салмақтың алдын алады. Сонымен бірге бұл спорт тәртіпке үйретіп, мақсат қою мен нәтижеге жету дағдысын дамытады. Жарыс кезінде спортшы тез шешім қабылдауға және психологиялық қысымға төтеп беруге машықтанады.

Жаттығуды неден бастау керек?

Бастауыштарға алдымен қыздыру жаттығулары, қысқа қашықтыққа жеңіл жүгіру және дұрыс тыныс алу техникасы ұсынылады. Секіру мен лақтыруға көшпес бұрын буындарды дайындау маңызды. Сондай-ақ аяқ киім мен спорттық киімнің ыңғайлы болғаны жарақаттың алдын алады.

ҚАУІПСІЗДІК ПЕН ДҰРЫС ТЕХНИКА

Жеңіл атлетикада техника бәрінен маңызды. Дене қалпы, аяқтың жерге түсуі, қолдың қозғалысы және дем алу ырғағы нәтижеге тікелей әсер етеді. Жаттығуды артық күш салмай, біртіндеп көбейту керек. Егер ауырсыну сезілсе, тоқтап, бапкер кеңесіне жүгінген дұрыс.

Жеңіл атлетиканы не үшін таңдау керек?

- Жалпы денсаулықты жақсартады;
- Қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырады;
- Әр жастағы адамға қолайлы;
- Жарыс рухы мен табандылықты дамытады.

Жеңіл атлетика — тек спорт емес, өмір салты. Ол адамды шынықтырып қана қоймай, өз мүмкіндігін тануға көмектеседі. Тұрақты жаттығу, дұрыс техника және мақсатқа деген сенім кез келген спортшыны алға жетелейді.

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

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