

БӨЛІМ: СПОРТ

Жүгіру спорты: денсаулыққа пайдасы, дұрыс техника және бастаушыларға кеңес

ЖАРИЯЛАНДЫ
24.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
бастаушыларға кеңес, денсаулық,
жүгіру спорты, салауатты өмір салты,
спорттық жаттығу

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188923/>

Жүгіру спорты — ең қолжетімді әрі ең пайдалы дене белсенділіктерінің бірі. Арнайы құрал-жабдықты көп қажет етпейтін бұл спорт түрі жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтып, төзімділікті арттырады және артық салмақты бақылауға көмектеседі. Сонымен қатар жүгіру адамның көңіл күйіне де оң әсер етіп, күнделікті шаршауды азайтады.

ЖҮГІРУ СПОРТЫНЫҢ НЕГІЗГІ ПАЙДАСЫ

Тұрақты жүгіру ағзаның жалпы жұмысын жақсартады. Дұрыс жаттыққан адам өз бойында мына өзгерістерді байқай алады:

- **Жүрек жұмысы күшейеді** және қан айналымы жақсарады;
- **Өкпенің тыныс алу сыйымдылығы** артады;
- **Калория жұмсау** белсенді жүріп, салмақ реттеуге көмектеседі;
- **Стресс деңгейі** төмендеп, сергектік пайда болады;
- **Бұлшықет пен буын** төзімділігі артады.

ДҰРЫС ЖҮГІРУ ТЕХНИКАСЫ ҚАНДАЙ?

Көп адам жүгіруді тек жылдам қозғалу деп ойлайды. Алайда тиімді жаттығу үшін техника маңызды. Дене сәл алға еңкейіп, иық бос тұруы керек. Қол қозғалысы табиғи болғаны жөн, ал аяқ жерге жұмсақ тиюі тиіс. Тым қатты өкшемен соғылу тізеге артық салмақ түсіреді.

Бастаушыларға пайдалы кеңес

Егер сіз жүгіруді енді бастасаңыз, бірден ұзақ қашықтыққа шықпаңыз. Алдымен жүру мен баяу жүгірісті алмастырып көріңіз. Аптасына 3 рет 20–30 минут жеткілікті. Кейін ағза үйренген сайын уақыт пен қарқынды көбейтуге болады.

ЖҮГІРУ АЛДЫНДА ЖӘНЕ КЕЙІН НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Жаттығуға дейін жеңіл қыздыру қимылдарын жасау жарақаттың алдын алады. Ал жүгірістен кейін тыныс пен жүрек соғысын қалыпқа келтіру үшін баяу жүру және созылу жаттығулары қажет. Су ішу де маңызды, себебі сұйықтық жоғалту ағзаның жұмысын әлсіретеді.

ЖҮГІРУДІ ПАЙДАЛЫ ӘДЕТКЕ АЙНАЛДЫРУ

Жүгіру спорты нәтижелі болуы үшін тұрақтылық керек. Бірнеше күндік белсенділік емес, жүйелі жаттығу ғана шынайы пайда береді. Өзіңізге ыңғайлы уақытты таңдап, мақсат қойыңыз: мысалы, 5 шақырым жүгіру, тыныс алуды жақсарту немесе жалпы дене дайындығын арттыру. Сонда жүгіру денсаулықты нығайтатын берік әдетке айналады.

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

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