

БӨЛІМ: СПОРТ

Жеңіл атлетика: денсаулық пен төзімділікті дамытатын ең әмбебап спорт түрі

ЖАРИЯЛАНДЫ
19.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, жеңіл атлетика, жүгіру,
спорт түрлері, төзімділік

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188847/>

Жеңіл атлетика — әлемдегі ең көне әрі кең таралған спорт түрлерінің бірі. Ол жүгіру, секіру, лақтыру және көпсайыс сияқты бағыттарды біріктіріп, адам ағзасының күшін, жылдамдығын, үйлесімін және төзімділігін қатар дамытады. Қазіргі таңда жеңіл атлетика тек кәсіби спортшылар үшін емес, денсаулығын нығайтқысы келетін кез келген адам үшін де тиімді таңдау болып саналады.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Бұл спорт түрінің басты артықшылығы — қолжетімділігінде. Арнайы күрделі жабдық қажет етпейді, тек ыңғайлы киім мен дұрыс дайындық жеткілікті. Жеңіл атлетикамен мектеп оқушылары да, ересектер де, тіпті әуесқой деңгейде шұғылданатындар да айналыса алады. Ең маңыздысы — жаттығуды жүйелі түрде орындау және техникаға мән беру.

Жүгірудің пайдасы

Жүгіру жүрек-қан тамыр жүйесін жақсартады, өкпенің жұмысын күшейтеді және артық салмақты азайтуға көмектеседі. Қысқа қашықтыққа жүгіру жылдамдықты арттырса, ұзақ қашықтыққа жүгіру төзімділікті дамытады. Сондықтан жеңіл атлетикадағы жүгіру түрлері спорттық дайындықтың негізгі бөлігін құрайды.

Секіру мен лақтырудың рөлі

Ұзындыққа секіру, биіктікке секіру, ядро лақтыру немесе найза лақтыру сияқты жаттығулар дененің барлық бұлшық ет топтарын белсенді жұмысқа қосады. Мұндай жаттығулар жылдам реакцияны, тепе-теңдікті және күшті арттырады. Сонымен бірге олар спортшының координациясын жақсартады.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ

Тұрақты жаттығу адамның жалпы физикалық дайындығын көтеріп қана қоймай, психологиялық күйіне де оң әсер етеді. Қозғалыс кезінде эндорфин бөлініп, көңіл күй жақсарады, стрестің деңгейі төмендейді. Сондықтан жеңіл атлетика салауатты өмір салтының маңызды бөлігіне айналған.

- Төзімділікті арттырады
- Қимыл-қозғалыс үйлесімін дамытады
- Жүрек пен өкпе жұмысын жақсартады
- Артық салмақтың алдын алады
- Өзін-өзі тәртіпке үйретеді

ӘУЕСҚОЙЛАР ҮШІН ПАЙДАЛЫ КЕҢЕСТЕР

Жеңіл атлетиканы бастамас бұрын денені қыздыруды ұмытпау керек. Жаттығу көлемін біртіндеп арттыру жарақаттың алдын алады. Сондай-ақ дұрыс аяқ киім таңдау, су ішу режимін сақтау және қалпына келу уақытына мән беру маңызды. Егер мақсат денсаулықты нығайту болса, аптасына 3-4 рет қысқа жаттығулар жасаудың өзі жеткілікті.

Жеңіл атлетика — дене тәрбиесін, спорт мәдениетін және өмірлік тәртіпті қатар қалыптастыратын ерекше сала. Ол кез келген жастағы адамға қолайлы және ұзақ мерзімді нәтиже беретін спорт түрі ретінде өз маңызын ешқашан жоғалтпайды.

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

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