

Жеңіл атлетика спортының денсаулыққа пайдасы

ЖАРИЯЛАНДЫ
21.12.2024

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/173292/>

Қайратбекұлы Талғат

Даулет Серікбаева атындағы Шығыс Қазақстан техникалық университеті
Педагогика ғылымдарының магистры

Жеңіл атлетика – әлемде кең таралған және физикалық дайындығы жоғары спорт түрі болып табылады. Ол жүгіру, секіру, лақтыру сияқты элементтерді қамтиды, сондықтан да жеңіл атлетика әртүрлі қозғалыс дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді. Бұл спорт түрі адам ағзасына оң әсер етіп, оның жалпы денсаулығын нығайтуға көмектеседі. Жеңіл атлетика денсаулықты жақсартуға, физикалық жағдайды жақсартуға және психоэмоционалдық жағдайды тұрақтандыруға үлкен ықпал етеді. Бұл мақалада жеңіл атлетиканың денсаулыққа тигізетін пайдасын толық ашып, әрбір аспектіні ауқымды түрде қарастырамыз.

Жеңіл атлетиканың физикалық денсаулыққа әсері

Жеңіл атлетика спортын тұрақты түрде айналысу адам денесінің барлық бұлшықет топтарын нығайтып, жалпы физикалық дамуға әсер етеді. Жүгіру, секіру, лақтыру сияқты жаттығулар жүрек-қантaмыр жүйесінің жұмысын жақсартуға ықпал етеді, бұл өз кезегінде ағзаның энергия өндіру процесін қалыпқа келтіріп, дене төзімділігін арттырады.

Жүгіру – жеңіл атлетиканың ең маңызды элементтерінің бірі. Ол жүрек-қантaмыр жүйесін жетілдіреді, өйткені жүгіру кезінде жүрек жиі соғып, қанның ағзада қозғалысын жақсартады. Осылайша, қан айналымы және оттегімен қамтамасыз ету үдерістері күшейеді. Бұл да жүрек аурулары мен гипертония сияқты аурулардың алдын алу үшін тиімді құрал болып

табылады.

Сондай-ақ, жүгіру жаттығулары адамның бұлшықеттерін мықты әрі икемді етеді. Әсіресе, жамбастың, аяқтың, құрсақтың, арқа мен кеуденің бұлшықеттері нығайып, дене бітімі жақсарады. Сонымен қатар, секіру жаттығулары да бұлшықеттер мен буындардың қозғалыс амплитудасын арттырады, бұл адамды физикалық тұрғыдан неғұрлым шыдамды әрі сергек етеді.

Жеңіл атлетика психикалық денсаулыққа оң әсер етеді

Жеңіл атлетика тек физикалық денсаулықты ғана емес, психоэмоционалдық жағдайды да жақсартуға әсер етеді. Әрбір жүгіру, секіру және басқа да жаттығулар стрессті жеңуге, уайым мен қорқыныштан арылуға көмектеседі. Жүгіру кезінде ағзада эндорфиндер бөлінеді, олар «қуаныш гормондары» ретінде белгілі және адамды көтеріңкі көңіл-күймен қамтамасыз етеді.

Жаттығу барысында көңіл-күйдің жақсаруы – жүйке жүйесінің жұмысын жақсарту нәтижесі болып табылады. Жеңіл атлетикамен айналысу арқылы адамның миына оттегі жеткізілуі артады, бұл нейротрансмиттерлердің жұмысын жақсартады. Нәтижесінде, бұл адамның психикалық күйзелістерден арылуына, депрессия мен алаңдаушылықты жеңуіне ықпал етеді. Жүгіру мен секіру сияқты жаттығулар стрессті төмендетіп, өмірге деген оң көзқарасты қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Жеңіл атлетика жаттығулары сонымен қатар тұлғаның өзін-өзі бағалауын арттырады. Жаттығуларды тұрақты түрде орындау нәтижесінде адам өз күшіне сенімді болып, жетістікке жетуге деген ұмтылысын арттырады. Бұл үрдіс адамның психологиялық тұрақтылығын қалыптастырып, өзін-өзі дамытуға ықпал етеді.

Салмақты басқару және метаболизмді реттеу

Жеңіл атлетика адам ағзасының метаболизміне елеулі әсер етеді. Әрбір жаттығу, әсіресе жүгіру мен секіру, денедегі майды жағуға көмектеседі.

Бұл жаттығулар метаболизмді жылдамдатуға, дене салмағын қалыпқа келтіруге мүмкіндік береді. Жаттығу кезінде ағза оттегіні тиімді пайдаланатындықтан, бұлшықеттер мен ішкі ағзаларға қоректік заттар жеткізіледі, метаболизм үдерістері оңтайланады.

Жеңіл атлетика дене салмағын тұрақты бақылауға көмектеседі. Жүгіру мен секіру жаттығулары денеде жинақталған майларды жағуға көмектесіп, артық салмақтан арылуға ықпал етеді. Бұл жаттығулар салмақты тұрақтандырып, семіздік сияқты аурулардың алдын алады. Сонымен қатар, бұл жаттығулар ағзадағы майдың жинақталуын тоқтатып, бұлшықет массасының көбеюіне ықпал етеді. Жеңіл атлетика, осылайша, салмақты ұстауға және дене құрылымын жақсартуға маңызды рөл атқарады.

Жалпы дене дайындығын жақсарту және жарақаттарды алдын алу

Жеңіл атлетикамен айналысу адамның жалпы физикалық дайындығын жақсартады. Жүгіру, секіру, лақтыру және басқа да жаттығулар адамның координациясын, теңгерімін және икемділігін арттырады. Бұл да адамның дене қимылдарын дұрыс үйлестіруіне көмектеседі, бұл күнделікті өмірде пайдалы болады.

Сондай-ақ, жеңіл атлетика буындарды және бұлшықеттерді тиімді түрде жаттықтырады, бұл жарақат алу қаупін азайтады. Әрбір жаттығу жаттықтырушылардың бақылауымен орындалған жағдайда денені дұрыс нығайтады, бұл жарақаттардың алдын алуға көмектеседі. Жаттығу барысында дене бұлшықеттері мен буындары жаттығуларға бейімделіп, қажырлы жұмысқа дайын болады. Осылайша, жеңіл атлетика жаттығулары түрлі спорт түрлерімен айналысатын спортшылар үшін тиімді болып, олардың денсаулығын қорғауға мүмкіндік береді.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру

Жеңіл атлетика спортын үнемі орындау адамдарды салауатты өмір салтын ұстануға үйретеді. Жүгіру мен секіру сияқты жаттығулар тұрақты түрде жасалғанда, денсаулық жақсарады, жүрек-қан тамырлары

аурулары, диабет және семіздік сияқты аурулардың алдын алуға мүмкіндік береді. Бұл спорт түрі адамның жалпы денсаулығын жақсартып қана қоймай, өмір сүру ұзақтығын да ұзартады.

Жеңіл атлетика адамның күш-жігерін арттырып, өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылысын нығайтады. Ол адамның денесін сергек әрі белсенді етіп, өзін-өзі тәрбиелеудің тиімді құралына айналады. Жүгіру мен секіру сияқты жаттығулар арқылы адам физикалық тұрғыдан ғана емес, психологиялық тұрғыдан да жақсарады. Бұл спорт түрі салауатты өмір салтының негізін қалаушы болып табылады, себебі ол ағзаға барынша пайда әкеліп, аурулардың алдын алуға көмектеседі.

Жеңіл атлетика – денсаулықты нығайту мен жалпы физикалық дайындықты жақсартудың өте тиімді әдісі. Жүгіру, секіру және басқа да жеңіл атлетика элементтері жүрек-қантaмыр жүйесінің жұмысын жақсартады, дене бітімін нығайтады, салмақты қалыпқа келтіреді және психоэмоционалдық жағдайды тұрақтандырады. Бұл спорт түрі тек қана физикалық тұрғыдан дамытумен шектелмей, адамның жалпы өмір сапасын арттырып, салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал етеді. Жеңіл атлетикамен тұрақты түрде айналысатын адамдардың денсаулығы жақсарады, олар әлдеқайда төзімді әрі сергек болады.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. *Маркова, И.В. Спортивная медицина и физиология физической культуры. – М.: ВЛАДОС, 2015.*
2. *Ковалев, И.Г. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2016.*
3. *Низамов, Р.И. Физиология физической активности. – Казань: Марджани, 2017.*
4. *Исаев, С.А. Спортивное здоровье. – Алматы: Рауан, 2019.*