

БӨЛІМ: СПОРТ

Спорт түрлері: денсаулыққа пайдасы мен дұрыс таңдаудың жолы

ЖАРИЯЛАНДЫ
30.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, жүгіру, жүзу, спорт түрлері, футбол

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189036/>

Спорт — тек жарыс немесе рекорд емес, ол адамның күнделікті өмір сапасын жақсартатын маңызды әдет. Қозғалыс азайған заманда спорт түрлерін дұрыс таңдау денсаулықты нығайтып қана қоймай, көңіл күйді де көтереді. Біреуге жүгіру жақын болса, екіншісі жүзуден шабыт алады, ал үшінші адам командалық ойындарда өзін еркін сезінеді.

СПОРТТЫҢ НЕГІЗГІ ПАЙДАСЫ

Тұрақты дене белсенділігі жүрек-қантамыр жүйесін күшейтеді, бұлшық ет пен сүйек саулығын сақтайды, артық салмақтың алдын алады. Сонымен бірге спорт ұйқыны реттеп, күйзелісті азайтуға көмектеседі. Ең бастысы — жүйелілік. Аптасына бірнеше рет қысқа жаттығу жасаудың өзі ағзаға жақсы әсер береді.

ТАНЫМАЛ СПОРТ ТҮРЛЕРІ ЖӘНЕ ЕРЕКШЕЛІГІ

Жүгіру

Жүгіру — ең қолжетімді спорт түрлерінің бірі. Арнайы құрал қажет емес, тек ыңғайлы аяқ киім жеткілікті. Ол төзімділікті арттырып, жүрек жұмысын жақсартады.

Жүзу

Жүзу бүкіл денені қимылға келтіреді. Буынға салмақ түсірмейтіндіктен, түрлі жастағы адамдарға қолайлы. Тыныс алу жүйесін де шынықтырады.

Футбол

Футбол командалық ойлау, жылдам шешім қабылдау және шыдамдылықты дамытады. Бұл спорт әлеуметтік байланыс орнатуға да көмектеседі.

Теннис

Теннис реакцияны, дәлдікті және шапшаңдықты жетілдіреді. Жеке бәсекені ұнататын адамдар үшін қызықты таңдау.

Йога

Йога денені ғана емес, сананы да тыныштандырады. Икемділік пен тыныс алу мәдениетін қалыптастырады, әсіресе отырықшы өмір салтын ұстанатындарға пайдалы.

ӨЗІҢІЗГЕ ЛАЙЫҚ СПОРТТЫ ҚАЛАЙ ТАҢДАЙСЫЗ?

- **Мақсатыңызды анықтаңыз:** салмақ тастау, күш жинау, шыдамдылық арттыру немесе жай белсенді болу.
- **Денеңіздің мүмкіндігін ескеріңіз:** буын, арқа немесе жүрекке түсетін жүктемені алдын ала бағалаңыз.
- **Қызығушылыққа сүйеніңіз:** ұнайтын спорт түрі ғана ұзақ уақыт әдетке айналады.
- **Қолжетімділікті тексеріңіз:** алаң, бассейн немесе жаттығу залы сізге ыңғайлы ма, соны ойлаңыз.

Спорттың ең жақсысы — сіз тұрақты айналыса алатын түрі. Бастысы, қозғалысты ертеңге қалдырмай, бүгіннен бастау. Сол кезде спорт сіздің өмір салтыңызға айналады.

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

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