

БӨЛІМ: СПОРТ

Жеңіл атлетика: денсаулық пен төзімділікті дамытатын спорт

ЖАРИЯЛАНДЫ
02.06.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, жеңіл атлетика, жүгіру,
секіру, спорттық дайындық

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189102/>

Жеңіл атлетика — спорт әлеміндегі ең қарапайым әрі ең пайдалы бағыттардың бірі. Ол жүгіру, секіру және лақтыру сияқты табиғи қимылдарға негізделгендіктен, кез келген жастағы адамға қолжетімді. Бұл спорт түрі тек жарыс алаңында емес, күнделікті өмірде де денені шынықтырып, төзімділікті арттырады. Қаласаңыз, жеңіл атлетика арқылы жүрек-қантaмыр жүйесін жақсартып, қозғалыс үйлесімін күшейте аласыз.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ НЕГІЗГІ ТҮРЛЕРІ

Бұл спорт бірнеше бағыттан тұрады. Әрқайсысының өзіндік техникасы мен пайдасы бар. Кейбірі жылдамдықты дамытса, енді бірі күш пен дәлдікті талап етеді.

- **Жүгіру** — қысқа және ұзақ қашықтықтарда жылдамдық пен тыныс алуды жетілдіреді.
- **Секіру** — аяқ бұлшықеттерін күшейтіп, серпінді арттырады.
- **Лақтыру** — қол, иық және дене тепе-теңдігін дамытады.
- **Кедергілер арқылы жүгіру** — шапшаңдықпен қатар ептілікті қалыптастырады.

ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАСЫ ҚАНДАЙ?

Жеңіл атлетикамен тұрақты айналысу ағзаның жалпы жұмысын жақсартады. Адам өзін сергек сезінеді, артық салмақ азаяды, ұйқы реттеледі. Ең бастысы — қозғалысқа деген әдет қалыптасады. Бұл спорт түрі балаларға да, ересектерге де пайдалы, өйткені ол үйлесімді даму мен дұрыс дене бітімін қалыптастыруға көмектеседі.

Тәжірибеде ескерілетін кеңестер

Жаттығуды бастамас бұрын қыздыру жаттығуларын ұмытпау керек. Бұл жарақат қаупін төмендетеді. Сондай-ақ аяқ киімнің ыңғайлы болуы, су ішу режимі және біртіндеп

жүктемені арттыру маңызды. Егер сіз әуесқой деңгейде айналыссаңыз, алдымен қысқа қашықтықтан бастап, кейін қарқынды көбейткен дұрыс.

ЖАҢАДАН БАСТАУШЫЛАРҒА ПАЙДАЛЫ ҚАДАМДАР

- Аптасына 3 рет жеңіл жүгіруден бастаңыз;
- Секіру мен созылу жаттығуларын қосыңыз;
- Тыныс алуды бақылап үйреніңіз;
- Денеңізге шамадан тыс салмақ салмаңыз;
- Нәтижені емес, тұрақтылықты бірінші орынға қойыңыз.

Жеңіл атлетика — спорттың ең таза, ең түсінікті және ең әсерлі түрлерінің бірі. Ол адамның денесін ғана емес, ерік-жігерін де шыңдайды. Сондықтан бұл бағытты таңдаған жан денсаулыққа да, тәртіпке де, белсенді өмір салтына да бір қадам жақындайды.

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

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