

БӨЛІМ: СПОРТ

Жеңіл атлетика: денсаулық пен нәтиже беретін спорт түрінің құпиялары

ЖАРИЯЛАНДЫ
20.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, жаттығу, жеңіл атлетика,
жүгіру, спорт

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188866/>

Жеңіл атлетика — әлемдегі ең көне әрі ең әмбебап спорт түрлерінің бірі. Ол жүгіру, секіру және лақтыру жаттығулары арқылы адамның төзімділігін, жылдамдығын, күшін және үйлесімді қимылын дамытады. Сондықтан жеңіл атлетика тек кәсіби спортшылар үшін емес, салауатты өмір салтын ұстанатын кез келген адамға пайдалы.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАРЫ

Бұл спорт бірнеше бөлімнен тұрады. Әрқайсысының өз ерекшелігі бар, бірақ барлығы ортақ мақсатқа — денені шынықтырып, нәтижені жақсартуға бағытталған.

- **Жүгіру** — қысқа, орта және ұзақ қашықтықтарда орындалады.
- **Секіру** — ұзындыққа, биіктікке, сырықпен секіруді қамтиды.
- **Лақтыру** — ядро, найза, диск, балға лақтыру түрлері кіреді.
- **Көпсайыс** — бірнеше жаттығуды бір жарыста біріктіретін күрделі бағыт.

НЕГЕ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ПАЙДАЛЫ?

Жеңіл атлетикамен жүйелі түрде шұғылдану жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтады, тыныс алу қабілетін арттырады және артық салмақты азайтуға көмектеседі. Сонымен қатар бұл спорт адамның тәртіпке, уақытты дұрыс бөлуге және мақсатқа жетуге үйретеді.

Дене мен ойға әсері

Жүгіру кезінде ағзадағы қан айналымы жақсарады, ал секіру мен лақтыру жаттығулары бұлшық еттердің үйлесімді жұмыс істеуін дамытады. Спортшыға тек күш емес, тез шешім қабылдау, зейін және тактика да қажет.

БАСТАУ ҮШІН ҚАНДАЙ ДАЙЫНДЫҚ КЕРЕК?

Жеңіл атлетиканы бастау үшін қымбат жабдық қажет емес. Ең бастысы — ыңғайлы аяқ киім, жеңіл спорт киімі және тұрақты жаттығу жоспары. Жаттығуды бірден ауыр жүктемеден бастауға болмайды. Алдымен денені қыздырып, кейін негізгі бөлікті орындаған дұрыс.

Жаңадан бастаушыларға кеңестер

- Аптасына 3 рет жеңіл жүгіруден бастаңыз.
- Жаттығу алдында міндетті түрде созылу жасаңыз.
- Су ішуді ұмытпаңыз.
- Демалыс күндерін қалпына келу үшін пайдаланыңыз.
- Нәтижені біртіндеп арттырыңыз.

ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ МАҢЫЗЫ

Қазақстанда жеңіл атлетика мектептер мен спорт секцияларында кеңінен дамып келеді. Бұл салада дарынды жастар өсіп шығып, ел намысын халықаралық жарыстарда қорғап жүр. Жеңіл атлетика ұлттық спорт мәдениетінің де маңызды бөлігіне айналып отыр.

Қорытындылай айтқанда, жеңіл атлетика — денсаулықты жақсартып қана қоймай, мінезді қалыптастыратын, табандылық пен тәртіпке баулитын спорт. Кез келген жаста бастауға болатын бұл спорт түрі адам өмірін белсенді әрі сапалы етуге көмектеседі.

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

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