

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»
XIX Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XIX Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**PROCEEDINGS
of the XIX International Scientific Conference
for students and young scholars
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**2024
Астана**

УДК 001

ББК 72

G99

«GYLYM JÁNE BILIM – 2024» студенттер мен жас ғалымдардың XIX Халықаралық ғылыми конференциясы = XIX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «GYLYM JÁNE BILIM – 2024» = The XIX International Scientific Conference for students and young scholars «GYLYM JÁNE BILIM – 2024». – Астана: – 7478 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-601-7697-07-5

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 001

ББК 72

G99

ISBN 978-601-7697-07-5

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2024**

дінінде адал емес. Адал мал нәжісті жеп қойса бірнеше апта таза тамақтарды беріп ағзасын тазартқаннан кейін ғана жеуге рұқсат.

- Доңыз етін жегеннен пайда болатын – трихина деген ауру бар. Адам асқазанына түскен доңыз етіндегі құрттар жойылмай адам қанының құрамына енеді. Осылайша бүкіл денеге тарап адамды ауыр ауруға алып келеді.

- Вирусолог Ричард Шоптың айтуынша, шошқада тұмау тасымалдаушы вирустар бар. Бұл вирустарды адамдар көбінесе шошқа шұжықтарын жегенде жұқтырады.

- Доңыздың етінің көп бөлігі майдан тұрады. Яғни майлы ет адамды семіздікке алып келеді. [9]

Адам – құрметті жаратылыс болғандықтан оның өмірі мен денсаулығы барлық діндерде ерекше орын алады. Өмір адамға бір рет қана берілетін - мүмкіндік, осы мүмкіндікті пайдалы әрі лайықты түрде өткізбек үшін пайдасыз тамақтар мен зиянды әдеттерден аулақ болу қажет. Ислам дінінде адам өмірі мен денсаулығы негізгі назарға алынатын мәселе екендігін жоғарыда келген аят хадистерден аңғара аламыз. «Ислам діні адам құқықтарын таптайды, адам өміріне төмен қарайды, денсаулыққа ауыр істерді бұйырады, қажетсіз көптеген тыйым салады, дінді жеңілдетпей ауырлатады»- деген қисық пікірдің қисынсыз екенін түсіне аламыз. Қорытындылай келе Марк Твеннің: «Дені сау болудың жалғыз жолы-жегің келмейтінді жеу, ішкің келмейтінді ішу. Сонымен қатар істегің келмейтін істі істеу»-деген сөзін Ислам діні де қуаттайтынын толықтай сеніммен айта аламыз.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Құран Кәрім. Қазақша түсіндірмелі аударма, / ауд. Асқар Әкімханов, Нұрлан Анарбаев. – Алматы, 2022. – 624 б.
2. Исламдағы адам өмірі. Маг. курстық жұмыс . Алматы, 2011- 43 б.
3. <https://www.bugin.kz/25437-zhenhil-olim-evtanaziya-degen-ne-dgane-oghan-qay-elder-ruqsat-etedi>
4. Исламдағы бала тәрбиесі. Бағашар Қ. Көкжиек баспасы, Алматы, 2011. – 228 б.
5. Хадистер жинағы (риядус-салихин). Имам Нәуәуи, ауд. Асқар Әкімханов, Көкжиек баспасы, Алматы, 2013. – 656 б.
6. https://www.gotovim.ru/subject/meat/krov.shtml#google_vignette
7. https://aif.ru/food/products/pochemu_nelzya_est_myaso_s_krovyu
8. Халәл тағаммен тамақтану қажеттігі туралы және жануар бауыздаумен байланысты ережелер. ауд. Исмаил Құттықожаев, р. К Исламу знания прежде слов и дел. 43 б.
9. <https://www.muftyat.kz/kk/articles/islam-and-society/2020-08-25/32728-donyz-eti-nege-kharam-2/>

СЕКЦИЯ 9.6.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ / АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.912.012

МӘНЕРЛЕП СЫРҒАНАУДАН 4-6 ЖАСТАҒЫ ҚЫЗДАРДЫҢ БАСТАПҚЫ КЕЗЕҢДЕГІ ДАЙЫНДЫҚ ӘДІСТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ

Садыкова Диана Саматовна

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ-дің, Әлеуметтік ғылымдар факультетінің «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 3-курс студенті, Астана, Қазақстан

Sadykovadiana04@gmail.com

Ғылыми жетекші –Б.М.Тажигулова

Конькимен сырғанауды дамытудың заманауи жоғары деңгейі конькимен сырғанаушыларды бастапқы оқыту процесіне ерекше, өте жоғары талаптар қояды. Бұл кезең көбінесе спорттық жетілдіру үшін шешуші болып табылатыны белгілі. Қазіргі уақытта мәнерлеп сырғанау практикасы жас кезінде өте күрделі элементтерді игеруге мысалдар келтіреді. Сондықтан оқытудың алғашқы қадамдарынан бастап оқу-жаттығу процесі қозғалыстарды тез және сапалы игеруді қамтамасыз етуі және өте күрделі элементтерді зерттеуге бағытталуы қажет.

Мақсаты: Мәнерлеп сырғанаудан 4-6 жастағы қыздардың бастапқы кезеңдегі дайындық әдістерін жетілдіру жолдарын қарастыру

Міндеттері: 1. Мәнерлеп сырғанаудан 4-6 жастағы қыздардың бастапқы кезеңдегі дайындық әдістерін жетілдіру бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау;

2. Мәнерлеп сырғанаудан бастапқы кезеңдегі тиімді дайындық әдістерін таңдап, ұсыну.

Зерттеу әдістері: әдебиеттерді талдау, әңгімелесу, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент

Жаттығу үдерісінде балалар денесінің морфологиялық және физиологиялық ерекшеліктерін ескеру керек, сүйреп апарудан аулақ болу керек, оқу процесінің сапалы құрылысын сабақ көлемінің, элементтердің қайталану санының және т. б. шамадан тыс ұлғаюымен алмастыруға тырысу керек.

Спорттық шеберліктің берік негізі, егер жаттығудың бастапқы кезеңінде конькиді, міндетті фигураларды, қадамдарды, спиральдарды, айналулар мен секірулерді, яғни конькимен сырғанаудың барлық қозғалыстарын зерттеуге мақсатты дайындық жүргізілсе ғана қалануы мүмкін. Қарапайым элементтерді игеру кезінде коньки тебушілер мұз айдынындағы ең ұтымды қозғалыстар, аумақта элементтердің орналасуы туралы түсінікке ие болуы керек, әртүрлі топтардың элементтерін логикалық түрде байланыстыра білуі керек (жүгіру — секіру, секіру — айналдыру және т.б.) [1].

Коньки тебушілер жалпы және арнайы дене шынықтырудың негізгі жаттығуларымен таныс болуы керек, сонымен қатар коньки эстетикасының негіздерін меңгеру маңызды. Моторлық қасиеттер мен дағдылардың көп қырлы дамуы ғана конькимен сырғанаушыға дайындықтың әлсіз жерлерінің санын одан әрі азайтуға мүмкіндік береді.

Жалпы және арнайы физикалық, хореографиялық және дайындықтың басқа түрлерімен қатар, жаңадан бастаушылар үшін ең маңызды орын-арнайы техникалық (мұз) дайындық.

Коньки тебуді үйрену. Ол мұзда жүруден, тепе-теңдікті игеруден басталады. Әрі қарай, жаңадан бастаушылар алға қарай сырғудың екі түрімен таныстырылады: түзу сызықпен сырғанау және доғамен сырғанау. Түзу сызықпен алға жылжу конькидің қабырғасын итеру арқылы орындалады, тірек аяқтың тізесі жұмсақ болған кезде, дене салмағын итергіш аяқтан тірек аяққа ауыстырады. Бұл қозғалыс дұрыс орындалған кезде мұзда шырша үлгісіне ұқсас із қалады. Бұл жаттығудағы тән қателіктер-саусақты итеру және бір тірек сырғанау кезінде тепе-теңдікті жоғалту. Бұл қателіктерді болдырмау үшін конькидің ортаңғы бөлігін итеріп, тепе-теңдік сезімін жақсартатын жаттығуларды қолдану керек. Осындай жаттығулардың бірі үш рет орындалады: оң аяқты итеру, екі аяқты сырғыту, кідірту; сол аяқты итеру, екі аяқты сырғыту, кідірту және т. б.) [2].

Доғамен сырғанау мәнерлеп сырғанаудың барлық түрлеріне кіретін конькимен сырғанаушының негізгі қозғалысы болып табылады. Бұл қозғалыстың қиындығы-денені доғаның ішіне еңкейту кезінде тепе-теңдікті сақтау қажеттілігі. Қозғалыс түзу сызықпен сырғанау сияқты орындалады. Итергеннен кейін денені сипатталған доғаның ішіне еңкейту керек. Иық сызығының қисаюына және тобық буынында тірек аяқтың бүгілуіне жол бермеуге ерекше назар аудару керек. Қорғасын жаттығуы ретінде екі аяқпен сырғанауды ұсынуға болады-жылан (сурет. 1). Оны орындау кезінде иықтың жамбасқа қатысты екпінді қарсы айналуы қажет, бұл бүкіл қозғалысты табиғи түрде орындауға көмектеседі.

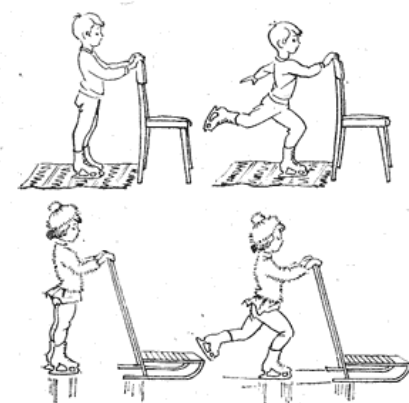
Тағы бір тиімді жаттығу-бұл фонарь деп аталады (Сурет. 1) онда қозғалыс белсенді араластыру және аяқты өсіру арқылы жасалады.



1-Сурет «Фонарь» жаттығуы

Жаңадан бастаушыларға белгілі бір қиындықтар тудыратын қозғалыстардың қатарына итеру жатады. Оларды игеру үшін ұсынылады: алға жылжитын затқа сүйене отырып, соққыларды имитациялау (сурет. 2), сондай-ақ бортикадан екі тірек және бір тірек күйінде итеру, сырғанау қашықтығына итеру.

Дұрыс итеруді игеруге "Самокат" жаттығуы ықпал етеді, онда итеру үнемі бір аяқпен тірек, қолды бүйірге сырғытып орындалады (Сурет 2).



2-сурет «Самокат» жаттығуы

Аялдамаларды оқыту жаңадан бастаушыларды оқыту бағдарламасының маңызды бөлігі болып табылады. Екі тірек және бір тірек күйіндегі аялдамалар бар. Ең қарапайымы-Т-тәрізді аялдама. Бұл жағдайда тежеу артқы жағында орналасқан аяқтың ішкі қабырғасына қысым жасау арқылы екі тірек күйінде алға сырғыған кезде жүзеге асырылады. Тірек аяғы сәл бүгілген, қолдары екі жаққа бөлінген. Тежеу екі аяқты қозғалыс бағытына перпендикуляр бұру арқылы жүзеге асырылатын аялдама қиынырақ. Бір аяғы конькидің ішкі қабырғасында, екіншісі сыртқы жағында. Иықтар мен бас қозғалысқа қарай бұрылады. Дене қозғалыс бағытына қарама-қарсы бағытта сәл қисайған.

Тежеудің кең таралған түрлері-аялдамалар; "жартылай соқалар", "соқалар" тәсілдері, жотаның қабырғасы бір тірек күйінде (сурет. 3). Тежеу кезінде бірінші әдіспен жаттығушы аяғын алға шығарады, аяқты қозғалыс бойымен ашады. Тежеу жотаның ішкі қабырғасына қысым арқылы жүзеге асырылады. Тежеу кезінде аяқтар тізде сәл бүгілген, артқы жағы түзу.



3-сурет «Жартылай соқалар» жаттығуы

Техникасы бойынша "соқа" әдісі "жартылай соқаны" тежеуге ұқсас. Айырмашылық мынада: тежеу екі конькимен де жүзеге асырылады. Тежеу кезінде жаттығушы аяқтарын бүгіп, шұлықтарын ішке қарай бұрып, ішкі қабырғаларын басады.

Конькиді бір тірек күйінде тоқтату жаңадан бастаушылар үшін қиын. Бұл сырғанаудан тежеуге тегіс ауысу қажеттілігімен түсіндіріледі. Тежеуді орындау принципі "жартылай соқа" әдісімен бірдей. Көрсетілген тоқтату әдістері алға жылжу кезінде қолданылады. Тәжірибеде кездесетін тежеу әдістері-саусақпен, өкше бөлігімен-дұрыс емес, көбінесе жағымсыз дағдыларға әкеледі. Мәселен, мысалы, конькидің мұрнын тежеуді ғана емес, итеруді де орындау үшін пайдалану өрескел қателік болып табылады және ережелерге қайшы келеді. Конькидің өкше бөлігін тежеу көп жағдайда эстетикалық емес және конькидің қабырғаларын дұрыс тежеу әдістерін одан әрі игеруді қиындатады.

Артқа сырғанау кезінде тоқтау үшін жаттығушы аяғын қозғалыс бағытына перпендикуляр ішкі қабырғаға қойып, оған дене салмағын береді.

Доғалар. Міндетті фигураларды орындауға дайындық, ең алдымен, қисықтығы міндетті фигуралардың қисықтығына сәйкес келетін доғалар бойымен сырғанаумен, спиральдар мен шеңберге жақын қисықтармен сырғанаумен байланысты. Жас коньки тебушілерді фигураның бойлық және көлденең осьтері, "дәліз" сызықтары және міндетті фигуралар геометриясының басқа сипаттамалары туралы түсінікпен таныстыру керек. Доғалар бойымен сырғанау қолдар мен бос аяқтардың әртүрлі позицияларымен жасалса жақсы.

Тарылту. Тарылуды игеру жаттықтырушының көмегімен имитациядан басталады. Содан кейін екі аяғындағы жыландар орындалады, олардың қисықтығы тарылу қисықтығына сәйкес келеді. Мұзда бағдарлар болса жақсы: қар кесектері, фишкалар, жалаулар. Болашақта олар жаттықтырушының көмегімен және онсыз сырғанау кезінде имитациялық тарылуға көшеді.

Үштік. Бұл ең қарапайым бұрылыстар. Үштікті орындағанға дейін және одан кейін дене қалпын бекітетін қозғалыста орнында үштікке еліктеу үйренудің бастапқы кезеңіне жатады. Кездейсоқ сырғанау элементі ретінде үштікті орындау оның тез игерілуіне ықпал етеді.

Ілмекті фигураларды орындауға дайындық үшін олар жас конькимен сырғанаушының өлшеміне жақын кішкентай жартылай шеңберлер мен шеңберлерде сырғанайды.

Қадамдар. Қадамдардың ең көп таралған түрі-жүгіру. Жаттығу сырғанау жылдамдығын арттырудың жақсы құралы ретінде қызмет етеді, бағдарламадағы байланыстырушы элемент болып табылады. Жаттығуды орындаудың алғашқы әрекеттері кейде қателіктерге әкеледі. Оларға, ең алдымен, саусақпен итеру және дененің тік қозғалысы жатады. Жүгірудің жеңілдетілген нұсқасы-төрт есептегішке екі тірек сырғумен орындалған жүгіру. Ең қарапайым қадамдарға мыналар жатады: жүгіру қадамдары, үш және төрт сатылы ауысу және басқа қадамдар сериясы. Бұл элементтердің комбинациялары үнемі күрделене түсуі керек, олардың ішінен сырғанаудың айқын қабырғасын игеруге ықпал ететіндерді таңдап, әртүрлі конфигурациялардың тік доғалары бойымен сырғанауға мәжбүр етеді.

Спиральдар. Оларды игеру үшін циркульге Алға-ішке және артқа-ішке қарай жылжу арқылы екі аяқпен сырғанау, жартылай тақтайшалар, скватта сырғанау, тапанша, қарлығаштар, бүгілген аяқтардағы қайық ұсынылады.

Айналу. Бұл маңызды элементтерді үйрену екі аяқпен орындалатын қарапайым айналулардан басталады, содан кейін өкпе позициясынан аздап жүгіруден басталады. Негізгі назар орталықтандыру мен айналу жылдамдығын үйренуге аударылуы керек. Болашақта екі аяғындағы айнарудан біреуіне ауысады: сол және оң.

Секіру. Бұл маңызды қозғалыс тобын үйренудің алдында қарапайым секіру жаттығулары бар: орнында, қозғалыста, түзу сызықта секіру, бір аяғынан екінші аяғына секіру, қар ролигінен секіру. Одан кейін екі аяқпен секіру, екі аяқпен бір аяқпен секіру, осы секіру сериясы ("құймақ"). Бүйірден секіру (биіктігі 10-20 см) екі аяқтан бір аяққа, екі аяқтан бір аяққа жарты айналымнан секіру, әр түрлі секірулер ұсынылады. Көптеген бұрылыстармен секіруді игеруге ықпал етеді: екі аяқпен бір айналымға секіру, алға және артқа сырғанау, "ешкі", екі сатылы тәсілден сальхов, луфлип. [3].

Зерттеуге 8 қыз бала қатысты «Aqqu Skating» спорт клубында зерттеу жұмысы жүргізіліп, жоғарыда берілген жаттығулар бойынша кішкентай спортышылардың мәнерлеп сырғанаудағы орташа баллы -4,1 болды

Зерттеу жұмысы 2023 жылдың қыркүйегінен 2024 жылдың қаңтарына дейін жүргізілді.

Алғашқы келгенде 4-6 жастағы 8 қыздың конькимен мұзда нақты тұра алмады. Ұсынылған әдістерді қолдану барысында негізгі 7 қыз әртүрлі техникалық қателермен элементтерді игерді. Ал бір қызға ғана үштік пен айналу элементтері қиындық туғызды (денсаулығына байланысты жаттығуды көп жіберді). Сондықтан бұл қызбен әлі де осы бағытта ұзағырақ жұмыс жасауға тура келеді.

Эстетикалық негіздердің қалыптасуы, ең алдымен, элементтерді санауға, метрономға, музыкалық сүйемелдеуді, содан кейін күрделілікпен орындауға үйретумен байланысты.

Бастапқы дайындық кезінде оқу-жаттығу жұмысының негізгі нысаны залда, спорт алаңында, мұзда топтық жаттығулар болып табылады. Жаттығу уақыты - 45-60 минут, міндетті түрде 10-15 минуттық үзіліс. Жаттығуларды ұйымдастыру және өткізу кезінде қатысушылардың жасын, олардың жеке ерекшеліктерін ескеру қажет.

Жалпы жоғарыда көрсетілген әдістер зерттеу нәтижесіне байланысты өз тиімділігін көрсетті.

Қорытынды. Жас балалар конькимен сырғанау жаттығуды мұзда бастағанда, оған сенімділікті арттыру қажет. Мұздағы алғашқы қадамдардан бастап конькимен сырғанаушының қалпына мұқият назар аудару керек, өйткені алғашқы әрекеттер көбінесе құлауға әкеледі. Қатысушылардың назарын жарақаттанудың алдын алатын дененің ұтымды күйін сақтауға аудару қажет. Аяқтар бүгіліп, қолдар сәл алға созылуы керек. Сонымен қатар, құлау фактісіне және оны одан да көп үйренуге назар аударуға болмайды. Конькимен сырғанаушыны алғашқы қадамдардан бастап кішкене қолайсыздықты сезіну кезінде "құтқарушы" құлдырауға емес, элементтердің нақты және тұрақты орындалуына дайындау керек.

Мәнерлеп сырғанаудың негіздерін зерделеу әр сабаққа әр түрлі қозғалыс топтарынан жаттығулар енгізе отырып, алға және артқа сырғанау жаттығуларын бір мезгілде зерделеуді көздейтін реттілікпен жүзеге асырылуы тиіс.

Жаттығудың жекелеген жағдайларында жаттықтырушының көмегі қажет. Жаттықтырушымен немесе тәжірибелі конькимен сырғанау жас конькимен сырғанаушыларға зерттелген жаттығулар қозғалысының сипатын нақтылауға мүмкіндік береді, дұрыс емес Дағдылар мен жарақаттардың пайда болуына жол бермейді.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Барышников, Ю. А. Начальная тренировка конькобежцев: метод. реком. [Текст] / Ю. А. Барышников. - М.: 2020. - 200 с.

2. Глязер, С. В. Азбука начинающего фигуриста [Текст] / С. В. Глязер - М: ФиС, 2024. - 103 с.

3. Абсалямова, И. В. Рекомендации по программам для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва: учеб. пособие [Текст] / И. В. Абсалямова - М.: ФОН, 2016. - 27 с.

УДК 347.157

ЖАСӨСПІМДЕРДІ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАҒА БАУЛУ

Иргетаева Тұмар Мухаметалиқызы

irgetaevaaa_20@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы Евразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан

Дене шынықтыру және спорт, 2 - курс

Ғылыми жетекшісі – Марчибаева Ұ.С.

Тақырыптың өзектілігі: Жеңіл атлетиканы дамытудың тиімділігін арттыру оқушылардың танымдық және шығармашылық жағынан жаңа қызығушылықтарын ашады.

Мақсаты: сабақта және сабақтан тыс уақытта жеңіл атлетиканы дамыта оқытудың тиімділігін арттыру

Жеңіл атлетика - жүру, жүгіру, секіру мен лақтыру жаттығулары және көпсайыстан тұратын спорт түрі.

Жеңіл атлетика - спорттың ең негізгі және көпшілік спорт түрлерінің бірі. Дене тәрбиесі жүйесінде жан-жақтылығы мен оңайлығы және қолданбалылығы сипатымен негізгі орынға ие.

Жеңіл атлетика – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру секілді адамның табиғи қимылдарына жататын дене қимылы жаттығуларын біріктіретін балалардың дене тәрбиесінде, жалпы дене мәдениетінде негізгі орын алатын, адамның қозғалыс әрекеттерін дамытуға арналған спорттық бөлімдердің бірі.

Жеңіл атлетиканың тарихы ежелгі дүние дәуіріндегі халықтардың іс-әрекетінен басталады. Табиғи қозғалыстар, яғни, жүру, тұру, секіру адам бұлшық еттерінің қозғалысы адамзат пайда болған дәуірден бастау алады. Мәліметтерге сүйенсек, жеңіл атлетикадан жарыс біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өткізілген. Бұл туралы Ежелгі Грек олимпиада ойындары туралы жазбаларда анық жазылған.

Қазақстанда жеңіл атлетика тарихы 1918 жылдан бастау алады. Азамат соғысының қыспағына, аштықтың құрсауына қарамай, 1918 жылы Семей қаласының Абай елдімекенінде жеңіл атлетикадан спорттық үйірме ашылды. Ол үйірмені ашқан – Алексей Огородников деген азамат. Қазақстанда алғаш салынған ең үлкен спортқа арналған ғимарат 1925 жылы Семейде бой көтерді.

Қазақстанда алғашқы ресми жеңіл атлетикалық жарыс – Бүкіл Қазақстандық 1-ші спартакиада 1928 жылы Петропавл қаласында өтті. Республикада жеңіл атлетикадан тұңғыш рет КСРО-ның спорттық шебері атағын Ш.Бекбаев алды (1943). Қазақстанның жеңіл атлеттері Олимпиада ойындарында, дүниежүзілік чемпионаттар мен халықаралық жарыстарда жоғары нәтижелерді көрсетіп, жеңімпаздар мен жүлдегерлер атанды. Тәуелсіз елімізге тұңғыш алтын медальді 2000 жылы Сиднейде (Австралия) өткен 27 – Олимпиядалық ойындарда кедергі арқылы жүгіруші О.Шишигина әкелді.

Даңқты желаяқтар Ғұсман Қосанов пен Әмин Тұяқовтардың іздері спорттық тарихына жарқырап мөр болып басылды. Республика біріншілігінде топ жарған – Қостанайлық Ринат Ганиев.

Қазіргі таңда неліктен жеңіл атлетикамен айналысу керек?

Жеңіл атлетиканың денсаулыққа пайдасы анық. Денсаулықты жақсарту үшін жүйелі жаттығулар немесе жүгіру кезінде барлық бұлшықет топтары дамиды. Дұрыс тыныс алу