



Жеңіл атлетика: Спорттың ғажайып әлемі

Жеңіл атлетика – Олимпиада ойындарының аса маңызды бөлігі. Дүние жүзі бойынша миллиондаған жанкүйері бар. Бұл спорт түрі жылдамдық, күш және шыдамдылықты талап етеді.

Жеңіл атлетиканың тарихы

Ежелгі Грекия

Жеңіл атлетиканың бастауы – Ежелгі Грекия. Ол Олимпиялық ойындардың негізгі спорт түрі болған.

Бұл спорт түрінің тарихы сонау замандардан бастау алады.

Қазақстан

Қазақстанда жеңіл атлетика қарқынды дамып келеді. Көптеген спортшылары халықаралық аренада танылды.

Бұл елдегі спорттың дамуы зор жетістіктерге жетті.



Жеңіл атлетика түрлері



Жүгіру жарыстары

Жылдамдықты талап ететін спорт түрі.



Лақтыру жарыстары

Күш пен дәлдіктің үйлесімі.



Секіру жарыстары

Күш пен техниканы қажет етеді.



Көп сайыс жарыстары

Түрлі дағдыларды сынайды.

Жүгіру жарыстары

Қысқа қашықтық

100м, 200м, 400м

Орта қашықтық

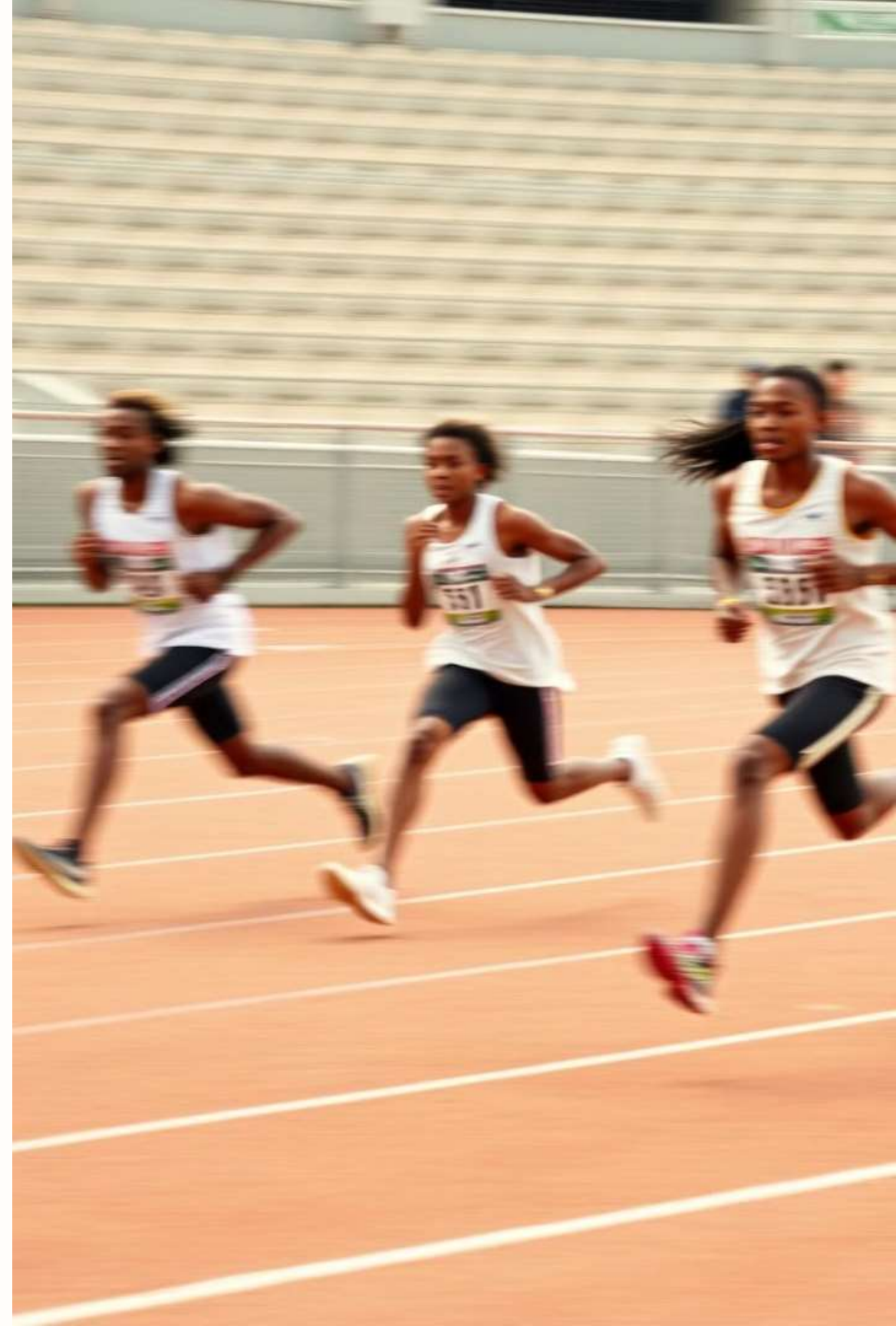
800м, 1500м

Ұзақ қашықтық



5000м, 10000м

Марафон

42.195 км



Секіру жарыстары

-  Биіктікке секіру
Ең биікке секіру.
-  Ұзындыққа секіру
Ең ұзаққа секіру.
-  Үш қадамдап секіру
Техникалық секіру.
-  Сырықпен секіру
Сырықты қолдану.



Лақтыру жарыстары



Ядро лақтыру

Ауыр ядроны лақтыру.



Диск лақтыру

Дискіні алысқа лақтыру.



Найза лақтыру

Найзаны дәл лақтыру.



Балға лақтыру

Балғаны айналдырып лақтыру.

Қазақстанның жетістіктері

1

Жеңістер

Халықаралық аренада.

2

Спортшылар

Танымал тұлғалар.

3

Медальдар

Олимпиада ойындарында.

Қазақстан жеңіл атлетикасы халықаралық жарыстарда үлкен жетістіктерге жетті. Біздің спортшыларымыз әлемге танылды. Олар Олимпиада ойындарында медальдарға ие болды.



Қорытынды

1

Маңызды

Жеңіл атлетиканың.

2

Пайдалы

Денсаулыққа зор.

3

Үміт

Болашаққа сенім.

Жеңіл атлетика – спорттың маңызды түрі. Спорттың денсаулыққа пайдасы зор. Біз болашаққа үмітпен қараймыз.