

БӨЛІМ: СПОРТ

Үйде спортпен айналысу жаттығулары: форма сақтаудың ең тиімді жолдары

ЖАРИЯЛАНДЫ
14.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, жаттығу бағдарламасы,
спорт, үйде спортпен айналысу,
фитнес

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188715/>

Стадиондағы соңғы минут, трибунаның гүрілі, жаттықтырушының айқайы — дәл сондай атмосфераны үйдің ішінде де жасауға болады. «Бұл маусым — қазақ спортындағы ең маңызды маусым» дегендей батыл пікір айтсақ, артық емес: қазір форма сақтау, жарақаттан кейін қайта кіру және күн сайын қозғалысты үзбеу бұрынғыдан да маңызды. Үйде спортпен айналысу жаттығулары бүгін жай ғана балама емес, көп адам үшін негізгі форматқа айналды. Себебі уақыт аз, жол ұзақ, ал нәтиже керек. Ең басты сұрақ — үй жағдайында дәл стадиондағыдай әсер беретін жүйе құруға бола ма? Иә, болады. Бірақ ол үшін тәртіп, жоспар және дұрыс жүктеме қажет.

ЖАҒДАЙ / КОНТЕКСТ

Соңғы жылдары үйде жаттығу мәдениеті бір сәттік трендтен тұрақты әдетке айналды. Бұрын адамдар жаттығуды тек фитнес залымен байланыстырса, қазір резеңке таспа, төсеніш, қысқа гантель және өз салмағыңмен орындалатын қарапайым кешендер сұранысқа ие. Бұл тек әуесқойларға емес, кәсіби спортқа да әсер етті: қалпына келу кезеңінде, маусым аралығында немесе сапар кезінде спортшылар үй жаттығуына сүйенеді.

Жаңалық элементі ретінде айтар болсақ, спорт сарапшылары соңғы уақытта үйде жаттығу бағдарламаларына қызығушылықтың қайта күшейгенін атап жүр. Бұған бірнеше себеп бар: жұмыс кестесінің тығыздығы, залға абонемент бағасының өсуі, және қарапайым бақылау — үйде 20-30 минут бөлу көп адамға оңайырақ. Бірақ ыңғайлылық әрдайым тиімділікпен тең емес. Егер жүйе болмаса, үйдегі жаттығу тек жақсы ниет күйінде қала береді.

НАҚТЫ ТАЛДАУ — СТАТИСТИКА, САЛЫСТЫРУ

18 жаттығу күнінің 3-еуі ғана жүйелі түрде орындалса, бұл нені білдіреді? Бұл —

тәртіптің емес, кездейсоқтықтың нәтижесі. 18 күннен 3 жеңіс дегеніміз 16,7 пайыздық тұрақтылық қана. Спорт тілінде айтсақ, мұндай көрсеткішпен үлкен прогресс күту қиын. Үйде спортпен айналысу жаттығуларының шынайы пайдасы аптасына кемі 3-4 рет қайталанғанда байқалады.

Классикалық салыстыруға келсек:

- **Аптасына 2 рет жаттығу** — денені қозғалысқа келтіреді, бірақ айқын өзгеріс баяу болады.
- **Аптасына 3-4 рет** — төзімділік, сергектік және бұлшықет тонусы тұрақтанады.
- **Аптасына 5 реттен жоғары** — жүктемені дұрыс бөлмесе, шаршау мен жарақат қаупі өседі.

Адам тілімен айтсақ: 20 минуттық сапалы жаттығу, бір сағаттық шашыраңқы қимылдан тиімдірек. Үйде ең жиі қателік — бәрін бір күнде жасауға тырысу. Бір күні 100 отырып-тұру, келесі күні екі апта үзіліс. Бұл футболдағы «бір матчта шабуыл, келесі матчта қорғаныс жоқ» дегендей: жүйе жұмыс істемейді.

Тиімді үй бағдарламасы көбіне үш блоктан тұрады:

- **Жылыту** — 5-7 минут: буындарды дайындау, жеңіл секіру, қол-аяқ айналдыру.
- **Негізгі бөлім** — 15-25 минут: отырып-тұру, планка, итеру, іш бұлшықетіне арналған жаттығулар.
- **Салқындату** — 3-5 минут: тыныс қалыпқа келтіру, созылу.

Егер мақсат салмақ тастау болса, қарқын маңызды. Егер мақсат күш жинау болса, қайталау сапасы мен демалыс аралығы шешуші. Ал егер мақсат жалпы форма болса, ең дұрыс формула — тұрақтылық. Спорттағыдай мұнда да басты қарсылас — өзіңнің ертеңгі жалқаулығың.

ЭКСПЕРТТІК ПІКІР / РЕАКЦИЯ

Бір маман пікірі бойынша, «үйдегі жаттығудың құпиясы — залды қайталауда емес, тәртіпті сақтауда. Көп адам 45 минут іздейді, бірақ 15 минутты күн сайын жасаса, нәтижесі әлдеқайда жақсы болады».

Тағы бір кең тараған реакция мынадай: «Үйде жаттығу жеңіл көрінеді, бірақ дәл сол жерде техника тез бұзылады. Адам аяғын дұрыс қоймаса, беліне салмақ түседі; итеру жаттығуын қате жасаса, иық зардап шегеді». Демек, бейнежазба көріп алып кез келген қозғалысты қайталай салу жеткіліксіз. Әсіресе жаңадан бастағандарға аз жүктемемен бастау керек.

Басқа бір маман пікірі бойынша, үй жағдайында ең құнды нәрсе — өлшеу. «Бүгін 12

отжимание, келесі аптада 15, одан кейін 18. Осындай шағын өсім ұзақ мерзімде үлкен айырмашылық береді». Бұл спорттағы ұсақ прогресс принципіне ұқсайды: бірден чемпион болмайсың, бірақ әр аптада бір қадам алға жылжисың.

БОЛАШАҚ — НЕ КҮТЕДІ / НЕ БОЛУЫ МҮМКІН

Алдағы уақытта үйде спортпен айналысу жаттығулары тек жеке таңдау емес, қалалық өмір салтының бір бөлігіне айнала береді. Онлайн-тренерлер, қысқа форматтағы бағдарламалар, смарт-құрылғылармен байланысқан жаттығулар көбейеді. Бұл бағытта қазақ аудиториясы да белсендірек бола түседі: қазақ тіліндегі сапалы контент, қарапайым нұсқаулық және түсінікті жоспар сұраныста қала береді.

Не болуы мүмкін? Біріншіден, үйдегі жаттығулар кәсіби спортшылардың қалпына келу мәдениетіне көбірек кіреді. Екіншіден, әуесқойлар арасында микрожүктеме тренді күшейеді: 10 минуттық таңғы комплекс, 15 минуттық кешкі созылу. Үшіншіден, адамдар «залға бармасам болмайды» деген түсініктен біртіндеп арылады.

Бірақ бір қауіп бар: үйде жаттығу оңай қолжетімді болған сайын, оны асыра бағалау да көбейеді. Яғни нәтиже тез келеді деп ойлау қате. Шын мәнінде, спорттағы кез келген жетістік секілді, үйдегі форма да уақытпен құралады. Сондықтан ең дұрыс жоспар — қысқа, нақты және тұрақты.

Егер сіз бүгін бастасаңыз, бір айдан кейін денеңіз ғана емес, күн тәртібіңіз де өзгереді. Ал үш айдан соң спорт сіз үшін міндет емес, әдетке айналады. Міне, нағыз жеңіс сол.

ОҚЫРМАН ПІКІРІ ҮШІН СҰРАҚ

Сіз үшін үйде спортпен айналысу жаттығуларының ең тиімді түрі қайсы: отырып-тұру, планка, отжимание, әлде қысқа HIIT кешені ме?

Төменде өз тәжірибеңізді бөлісіңіз: үйде жаттығу сізге нәтиже берді ме, әлде залдың орнын ештеңе баса алмай ма?

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

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