

БӨЛІМ: СПОРТ

Спорттағы дұрыс қалпына келу жолдары: бұлшықет пен төзімділікті күшейту

ЖАРИЯЛАНДЫ
29.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР

жарақаттың алдын алу, жаттығудан кейінгі демалыс, спорт денсаулығы, спорттағы қалпына келу, спорттық тамақтану

СІЛТЕМЕ

<https://bilimger.kz/189020/>

Спортта нәтиже тек жаттығу көлеміне емес, **дұрыс қалпына келуге** де тікелей байланысты. Көпшілік физикалық жүктемені арттыруды басты мақсат деп санайды, алайда ағзаға демалыс пен қалпына келу уақыты берілмесе, жарақат қаупі өседі, күш төмендейді және прогресс баяулайды. Сондықтан спорттағы табыстың маңызды бөлігі — қалпына келу мәдениетін қалыптастыру.

ҚАЛПЫНА КЕЛУ НЕ ҮШІН МАҢЫЗДЫ

Жаттығу кезінде бұлшықет талшықтары микрозақым алады. Дәл сол зақым кейін ағзаның бейімделу процесі арқылы күшейеді. Яғни спортшы демалған кезде ғана дене алдыңғы жүктемеге төтеп беруді үйренеді. Ұйқы, тамақтану, су ішу, созылу және жеңіл қозғалыс — осының бәрі бірігіп нәтижені жақсартады.

Негізгі қалпына келу тәсілдері

- **Ұйқы:** түнгі 7–9 сағат сапалы ұйқы гормондық тепе-теңдікті қолдайды.
- **Тамақтану:** ақуыз, күрделі көмірсу және пайдалы майлар бұлшықетке қорек береді.
- **Су ішу:** сұйықтық жетіспеуі шаршауды күшейтеді және жұмыс қабілетін азайтады.
- **Белсенді демалыс:** жеңіл жүру, баяу жүгіру немесе жүзу қан айналымын жақсартады.
- **Созылу жаттығулары:** буын қозғалысын сақтап, сіресуді азайтады.

ЖАТТЫҒУДАН КЕЙІН НЕ ІСТЕУ КЕРЕК

Қатты жүктемеден соң ағзаға бірден толық тоқтау емес, біртіндеп бәсеңдеу пайдалы.

5–10 минуттық жеңіл қимыл жүрек соғысын қалыпқа келтіреді. Одан кейін қысқа созылу жаттығулары мен су ішу ұсынылады. Егер жаттығу кешкі уақытта өтсе, ұйқыға дейін экран уақытын азайтып, тыныш режимге көшу тиімді.

Жарақаттың алдын алатын әдеттер

Спортшылар жиі жіберетін қателік — ауырсынуды елемеу. Ауырған буынға немесе тартылған бұлшықетке күш түсіру жағдайды ушықтыруы мүмкін. Сондықтан дененің белгілерін тыңдау, жаттығу қарқынын реттеу және апта сайын жүктемені кезең-кезеңімен арттыру қажет. Қыздырусыз жаттығуды бастау да жарақат қаупін өсіреді.

ТҰРАҚТЫ НӘТИЖЕГЕ АПАРАТЫН ҚАҒИДА

Кез келген спорт түрінде ұзақ мерзімді табысқа жету үшін жаттығу мен демалыстың тепе-теңдігі сақталуы керек. Қалпына келуді дұрыс ұйымдастырған спортшы күшін сақтайды, төзімділігін арттырады және жарысқа жақсы дайындалады. Демек, нәтиже тек залда емес, демалыс сәтінде де қалыптасады.

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

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