

БӨЛІМ: СПОРТ

Спорттағы төзімділік: жүгіру, жүзу және веложаттығу арқылы нәтижені арттыру

ЖАРИЯЛАНДЫ
27.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
веложаттығу, жүгіру, жүзу, спорт
жаттығулары, төзімділік

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188977/>

Төзімділік — кез келген спорт түріндегі табыстың негізгі тіректерінің бірі. Ол тек марафоншыларға емес, футболшыға, боксшыға, жүзушіге және велошабандозға да қажет. Дұрыс дамыған төзімділік ағзаның энергияны тиімді жұмсауына, қалпына келу жылдамдығына және ұзақ жүктемені сапалы орындауға көмектеседі. Сондықтан спорттағы төзімділікті арттыру тақырыбы күнделікті жаттығуда ерекше мәнге ие.

ТӨЗІМДІЛІК НЕ ҮШІН МАҢЫЗДЫ?

Төзімді спортшы қарқынды ойын немесе жарыс кезінде жылдам шаршамайды, тыныс алуды жақсы басқарады және соңғы минуттарда да жинақылық сақтайды. Бұл қасиет әсіресе командалық спортта шешуші рөл атқарады. Мысалы, футболда 90 минут бойы жоғары темпте жүгіру керек болса, бокста әр раундта күш пен шапшаңдықты жоғалтпау маңызды.

Төзімділіктің негізгі пайдасы

- **Жүрек-қантамыр жүйесін күшейтеді;**
- **Тыныс алу тиімділігін арттырады;**
- **Қалпына келу уақытын қысқартады;**
- **Жарақат қаупін азайтады;**
- **Психологиялық тұрақтылықты дамытады.**

ЖҮГІРУ, ЖҮЗУ ЖӘНЕ ВЕЛОЖАТТЫҒУ ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСЕДІ?

Төзімділікті дамытудың ең танымал жолдары — жүгіру, жүзу және веложаттығу. Жүгіру жүрек соғысын тұрақтандырып, аяқ бұлшықеттерін шынықтырады. Жүзу буынға салмақ түсірмей, бүкіл денені бірдей жұмысқа қосады. Ал веложаттығу аяқтың күшін, айналымды және ұзақ қашықтықтағы ырғақты ұстап тұруды жақсартады.

Практикалық жаттығу тәсілдері

- Аптасына 2-3 рет орташа қарқында 20-40 минут жүгіру;
- Жүзуде еркін стиль мен аралас қарқынды кезектестіру;
- Веложаттығуда бірқалыпты және үдемелі қарқын қолдану;
- Жаттығудан бұрын 10 минут қыздыру, кейін созылу жасау;
- Демалыс күндерін міндетті түрде жоспарлау.

ЖҮКТЕМЕНІ ДҰРЫС БӨЛУ НЕГЕ ҚАЖЕТ?

Төзімділік бір күнде қалыптаспайды. Жүктемені шамадан тыс арттыру шаршауды көбейтіп, мотивацияны төмендетеді. Сол себепті жаттығуды кезең-кезеңімен көбейту керек. Бастапқыда қысқа қашықтық пен төмен қарқын жеткілікті, кейін уақыт пен қарқынды біртіндеп арттыруға болады. Ең бастысы — дененің сигналын тыңдау.

Назар аударатын белгілер

- Ұйқының бұзылуы;
- Тыныстың жиі тарылуы;
- Жаттығудан кейінгі ұзақ қалжырау;
- Бұлшықет ауырсынуының үдеуі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Спорттағы төзімділік — дұрыс әдіс, жүйелілік және тәртіп арқылы қалыптасатын сапа. Жүгіру, жүзу және веложаттығуды үйлестіре қолдансаңыз, ағзаңыз қуаттырақ, қозғалысыңыз сенімдірек болады. Ең маңыздысы — мақсатқа біртіндеп жету және жаттығуды өмір салтына айналдыру.

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

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