

БӨЛІМ: СПОРТ

Үйде арықтауға арналған жаттығулар: стадион деңгейіндегі қарқынмен салмақ тастауға болады ма?

ЖАРИЯЛАНДЫ
14.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
жаттығулар, салмақ тастау, спорт,
үйде арықтау, фитнес

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188735/>

Стадиондағы 90 минуттық қысым секілді, үйдегі әр жаттығу да жүйкені де, тынысты да сынайды. Біреулер үшін бұл жай ғана таңғы созылу, ал біреулер үшін — маусымды өзгерте алатын шешуші сәт. «Бұл үйдегі жаттығу жоспарының ең маңызды кезеңі» деуге болады: егер тәртіп болмаса, нәтиже де жоқ. Ал сұрақ біреу ғана — залға бармай-ақ арықтауға бола ма?

ЖАҒДАЙ / КОНТЕКСТ: ҮЙДЕГІ ЖАТТЫҒУЛАР НЕГЕ ҚАЙТА ТРЕНДКЕ АЙНАЛДЫ?

Соңғы жылдары үйде жаттығу жасау Қазақстанда да кең тарады. Бұған уақыт үнемі, жолға кететін шығынның азаюы және қарапайым қолжетімділік әсер етті. Көп адам таңертең немесе жұмыстан кейін залға баруға үлгермейді. Сол себепті өз бөлмесінде, аулада немесе тіпті балконда жасалатын қысқа, бірақ қарқынды жаттығулар сұранысқа ие болды.

Бұл жерде басты жаңалық элементі — адамдардың «көбірек уақыт» емес, «дұрыс құрылым» іздей бастауы. Яғни 60 минуттық кездейсоқ қимылдан гөрі 20 минуттық мақсатты жаттығу тиімдірек болуы мүмкін. Әсіресе артық салмақтан арылғысы келетіндер үшін жүрек соғысын көтеретін қарапайым кешендер үлкен рөл атқарады.

Үй жағдайында ең жиі таңдалатын бағыттар

- **Кардио-жаттығулар** — секіру, орнында жүгіру, burpee, jumping jack.
- **Күш жаттығулары** — отырып-тұру, итеру, планка, выпад.
- **Функционалды кешендер** — бірнеше қозғалысты біріктіретін қысқа раундтар.
- **Созылу және мобилити** — қалпына келу мен жарақаттың алдын алу үшін.

НАҚТЫ ТАЛДАУ — СТАТИСТИКА, САЛЫСТЫРУ

Арықтау туралы сөз қозғағанда, көп адам бір ғана сұрақ қояды: «Қанша жаттығу жеткілікті?» Жауап қарапайым емес. Бірақ спорт тілінде түсіндірсек, 18 жаттығудан 3 рет қана толық жоспарды орындау — бұл 17% тәртіп деген сөз. Мұндай көрсеткішпен нәтиже тұрақты болмайды. Ал аптасына 4 рет, әрқайсысы 20-30 минуттан жұмыс істесеңіз, организм нақты сигнал алады.

Мәселе тек калория жағуда емес. Мысалы, 30 минуттық орташа қарқынды үй кардио жаттығуы адамның салмағына қарай шамамен 150-300 калория аралығында жұмсауы мүмкін. Ал күш жаттығулары кезінде тікелей шығын аз көрінгенімен, бұлшықет массасын сақтауға көмектеседі. Бұл өте маңызды, өйткені бұлшықет неғұрлым көп болса, ағза тыныштықта да көбірек энергия жұмсайды.

Салыстыру үшін айтайық: тек диетаға сүйеніп, қозғалысты азайтқан адам 1-2 аптада салмақ түсіргендей көрінуі мүмкін. Бірақ бұл көбіне су мен қысқа мерзімді өзгеріс. Ал үйдегі жүйелі жаттығу тамақтану тәртібімен бірге жүрсе, нәтиже ұзақ сақталады. Футболдағы қорғаныс пен шабуыл секілді — біреуі екіншісіз жұмыс істемейді.

Тиімділікке әсер ететін негізгі факторлар

- **Жүйелілік** — аптасына кемі 3-5 рет.
- **Қарқын** — тыныс жиілейтін деңгейде жұмыс істеу.
- **Ұзақтық** — 15 минут та пайдалы, бірақ 25-40 минут тиімдірек.
- **Тамақтану** — жаттығу калория тапшылығын толықтыру үшін емес, оны күшейту үшін керек.
- **Ұйқы** — қалпына келу мен тәбетті бақылауда шешуші рөл атқарады.

ЭКСПЕРТТІК ПІКІР / РЕАКЦИЯ

Бір маман пікірі бойынша, үйде арықтаудың ең үлкен құпиясы — «керемет» жаттығуда емес, қайталанатын әдетте. Ол былай дейді: «Адамдар көбіне 7 күнде нәтиже күтеді. Бірақ дене футболдағы ұзақ маусым сияқты жұмыс істейді: бір ойын бәрін шешпейді. Егер сіз 4 апта қатарынан 20 минуттық қарқынды кешен жасасаңыз, айнадағы өзгеріс те, дем алу да сезіледі».

Тағы бір маңызды ой — үйде жаттығу жеңіл деген түсінік. Шын мәнінде, дұрыс жасалған 12 минуттық НИТ кейде залдағы созыңқы 40 минуттан ауыр тиеді. Себебі дене қысқа уақыт ішінде жоғары жұмыс режиміне кіреді. Бірақ қауіп те бар: техника бұзылса, тізе, бел, иыққа салмақ түседі.

Спорт мамандарының ортақ пікірі мынадай: үй жаттығуы нәтиже береді, бірақ ол

тәртіпті талап етеді. Егер адам бір күн 100 рет отырып-тұрып, үш күн мүлдем қозғалыссыз отырса, бұл маусымдағы тұрақсыз команда сияқты әсер қалдырады. Ал бірқалыпты, жоспарлы жүктеме — чемпиондыққа бастайтын жол.

БОЛАШАҚ — НЕ КҮТЕДІ / НЕ БОЛУЫ МҮМКІН

Алдағы уақытта үйдегі жаттығулар одан әрі жекелене түседі. Қазірдің өзінде мобильді қосымшалар, онлайн-жаттықтырушылар және қысқа видеоформаттар адамдардың күнделікті режиміне кіріп жатыр. Қазақстандық аудитория үшін бұл әсіресе маңызды: қыста сыртта жүгіре алмайтын кезде, үйдегі кешендер негізгі құралға айналады.

Не күтуге болады? Біріншіден, қысқа әрі тиімді бағдарламалар көбірек сұранысқа ие болады. Екіншіден, адамдар салмақ тастауды тек «кардио» деп емес, толыққанды жүйе ретінде қабылдай бастайды. Үшіншіден, үйде жаттығу мәдениеті артып, балалар мен ересектердің ортақ белсенділігіне айналуы мүмкін.

Бірақ бір нәрсе өзгермейді: нәтижені уақыт емес, тәртіп жасайды. Егер сіз апта сайын 3-4 рет қозғалып, тамақтануды бақыласаңыз, 6-8 аптадан кейін өзгеріс міндетті түрде сезіледі. Бұл — спорттағы ең қарапайым, бірақ ең қатал заң.

ОҚЫРМАН ПІКІРІ ҮШІН СҰРАҚ

Сізге қайсысы тиімді көрінеді: үйдегі 20 минуттық қарқынды жаттығу ма, әлде залдағы толық бағдарлама ма? Тәжірибеңізбен бөлісіңіз — мүмкін, сіздің әдісіңіз басқа оқырманға бастама болар.

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

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