

## БӨЛІМ: СПОРТ

## Үйде спортпен айналысуға арналған жаттығулар: форма сақтаудың тиімді жолдары

ЖАРИЯЛАНДЫ  
14.05.2026ТІРЕК СӨЗДЕР  
денсаулық, жаттығу, кардио, үйде спорт, фитнесСІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/188724/>

Стадиондағы жанкүйердің айқайы, шешуші минут, соңғы ысқырық — спорттың шынайы қуаты сол сәттерде сезіледі. Бірақ бүгінгі батыл пікір мынау: **форма тек алаңда емес, үйде де жасалады**. Қысқа айтқанда, «бұл маусымда дайындықтың ең маңызды аренасы — жаттығу залы емес, өз бөлмеңіз болуы мүмкін». Үйде спортпен айналысуға арналған жаттығулар қазір жай тренд емес, уақытты үнемдейтін, жарақат қаупін азайтатын және жүйелілікті сақтайтын нақты құралға айналды.

### ЖАҒДАЙ / КОНТЕКСТ

Соңғы жылдары фитнеске көзқарас өзгерді: адамдардың бір бөлігі залға бармай-ақ, үй жағдайында тұрақты жаттығуды таңдауға көшті. Бұған жұмыс кестесінің тығыздығы, көлікке кететін уақыт, кейде ауа райы мен жолдың қолайсыздығы әсер етті. Қазақстанда да бұл үрдіс анық байқалады: көпшілік таңертең 20 минут, кешке 30 минут бөліп, толыққанды дене белсенділігін үйде жинауға тырысады.

Үй жаттығуларының басты артықшылығы — қолжетімділік. Сізге қымбат абонемент те, күрделі құрал да міндетті емес. Дұрыс жоспар болса, өз салмағыңызбен орындалатын қозғалыстардың өзі жүрек-қан тамыр жүйесін жүктеп, бұлшықетті оятады. Әсіресе, кеңседе көп отыратын адамдар үшін бұл — денені «ұйқыдан» шығаратын ең жылдам жол.

### НАҚТЫ ТАЛДАУ — СТАТИСТИКА, САЛЫСТЫРУ

Үйде жаттығудың тиімділігін түсіну үшін оны қарапайым тілмен салыстырайық. Мысалы, аптасына 3 рет 25 минуттан жаттығу — айына шамамен 300 минут қозғалыс деген сөз. Бұл аз көрінуі мүмкін, бірақ 300 минут — бес сағаттан көп жұмыс. Яғни, тұрақты түрде жасалса, қысқа жаттығулардың өзі айтарлықтай нәтиже береді.

18 күннің 3-еуінде ғана қозғалыс болса, бұл не білдіреді? Бұл — жүйелілік жоқ деген

сөз. Дәл спортта нәтиже көбіне қарқыннан емес, тұрақтылықтан туады. Бір күнгі ауыр жаттығудан гөрі, аптаның әр күніне бөлінген орташа жүктеме денені жақсырақ бейімдейді. Сондықтан үй жаттығуларының табысы «қанша ауыр?» деген сұрақта емес, «қаншалықты жиі?» дегенде жатыр.

Мынадай қарапайым бағдарды ұстануға болады:

- **Жаңадан бастағандар** үшін: 15–20 минуттық цикл, аптасына 3 рет;
- **Орта деңгей** үшін: 30–40 минут, аптасына 4 рет;
- **Белсенді адамдар** үшін: күш, кардио және созылуды біріктіретін 45 минуттық кешен.

Залдағы салмақ пен тренажердің орнын үйде толық басу міндет емес. Бірақ өз салмағымен жасалатын қозғалыстардың тиімділігі жоғары: отырып-тұру, планка, кері итеріліс, секіріп-отыру, өрмелеу қимылы, пресс жаттығулары. Бұлардың барлығы бір мезетте бірнеше бұлшықет тобын қосады. Яғни, бір жаттығу — бірнеше пайдалы әсер.

Салыстыру үшін: 10 минут белсенді секіртпе жаттығуы кей адамдарға 20 минут баяу жүгірумен шамалас әсер беруі мүмкін. Ал 15 қайталаудан тұратын 3 айналымдық күш кешені жүрек соғысын да, бұлшықет тонусын да көтереді. Мұның бәрі бір ғана заңдылықты көрсетеді: үйде спортпен айналысуға арналған жаттығулар аз кеңістікпен де үлкен нәтиже береді.

## ЭКСПЕРТІК ПІКІР / РЕАКЦИЯ

Бір маман пікірі бойынша, ең жиі жасалатын қателік — «үйде жаттығу жеңіл болуы керек» деген түсінік. Шын мәнінде, жүктеме ақылды бөлінсе, үйдегі қысқа сабақтар залдағы бір сағатпен теңесе алады. «Адамдар көбіне мотивацияны күтеді, ал нәтиже тәртіптен туады. Егер сіз күніне 20 минутты дәл уақытында қайталай алсаңыз, бұл ай соңында кез келген күрделі бағдарламаға қарағанда пайдалырақ болуы мүмкін», — дейді ол.

Тағы бір маңызды реакция — қауіпсіздік. Үйде жаттығу кезінде қыздыру кезеңін қысқартуға болмайды. Әсіресе тізе, бел, иық буындарына түсетін жүктемені бақылау қажет. Дұрыс техника болмаса, үйдегі қарапайым қозғалыстың өзі жарақатқа әкелуі мүмкін. Сондықтан айна алдында, баяу қарқынмен бастап, кейін ғана көлемді арттырған жөн.

## БОЛАШАҚ — НЕ КҮТЕДІ / НЕ БОЛУЫ МҮМКІН

Алдағы уақытта үйдегі фитнес бұрынғыдан да ыңғайлы бола түседі. Онлайн-платформалар, бейне жаттығулар, смарт-сағаттар мен мобильді қосымшалар адамның

жүктемесін есептеп, прогресті бақылауға көмектеседі. Бұл — спорттың цифрлануы, яғни әркімнің үйі шағын жаттығу орталығына айналуы мүмкін деген сөз.

Дегенмен ең басты сұрақ технологияда емес. Үй жаттығуларының болашағы адамның тәртібіне байланысты. Егер сіз апта сайын жоспар құрып, оны орындай алсаңыз, нәтиже міндетті түрде көрінеді: дене салмағы қалыпқа келеді, энергия көбейеді, ұйқы дұрысталады. Қысқасы, болашақта жеңіс сандары тек стадионда емес, үй ішіндегі тәртіп кестесінде де жазылады.

Үйде спортпен айналысуға арналған жаттығулардың шын мәні — үлкен амбицияны шағын, бірақ тұрақты қадамға айналдыру. Біреуге 20 минут аз көрінуі мүмкін. Бірақ дәл сол 20 минут үш айдан кейін тұтас трансформацияның бастауы болуы ықтимал.

## ОҚЫРМАН ПІКІРІ ҮШІН СҰРАҚ

**Сіз үшін үйде жаттығудың ең тиімді түрі қайсы: күш жаттығулары ма, кардио ма, әлде созылу мен йога ма?** Пікіріңізді оймен емес, өз тәжірибеңізбен бөлісіңіз.

- Таңертеңгі 15 минуттық жаттығу
- Кешкі толық кешен
- Аптасына 3 рет тұрақты жоспар
- Онлайн-жаттығулар мен қосымшалар
- Дененің өз салмағымен жұмыс

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

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