

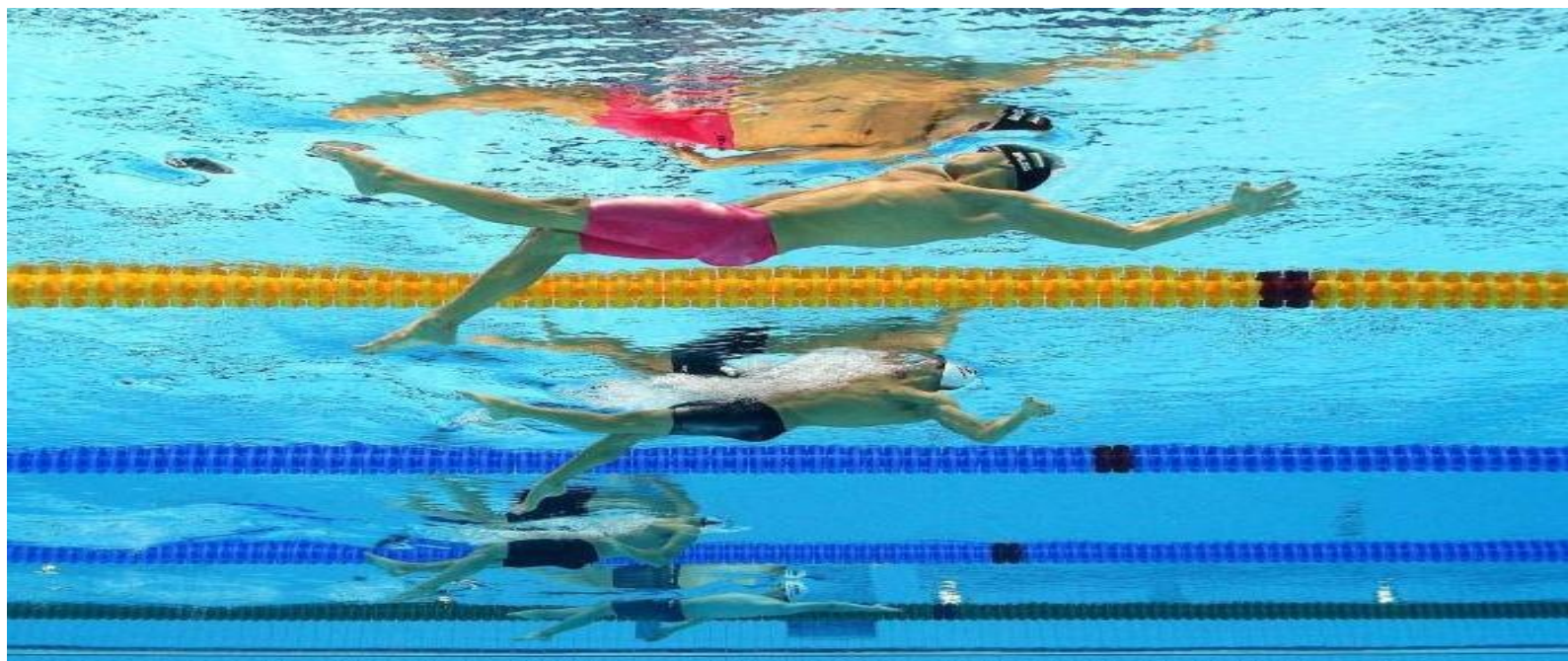
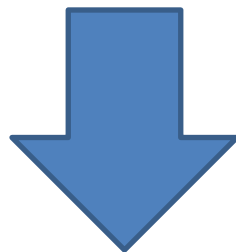
Жүзу-спорт түрі



Кіріспе

Суда жүзе білу - өмірге өте қажет. Адам баласы ерте заманнан бері суда жүзумен айналысып келеді. Жазғы қапырық, ыстық күндерде адамдар жүздеп, мыңдап жағажайларға - өзен-көлдердің, теңіздердің жағаларына жиналады. Судың жағасындағы таза, салқын ауа, күннің сәулесі, табиғи көгілдір өсімдіктер дүниесі демалысқа өте пайдалы. Әрине мұның бәрі, әсіресе жақсы жүзе білетін адамдарды ерекше рақаттандырады.

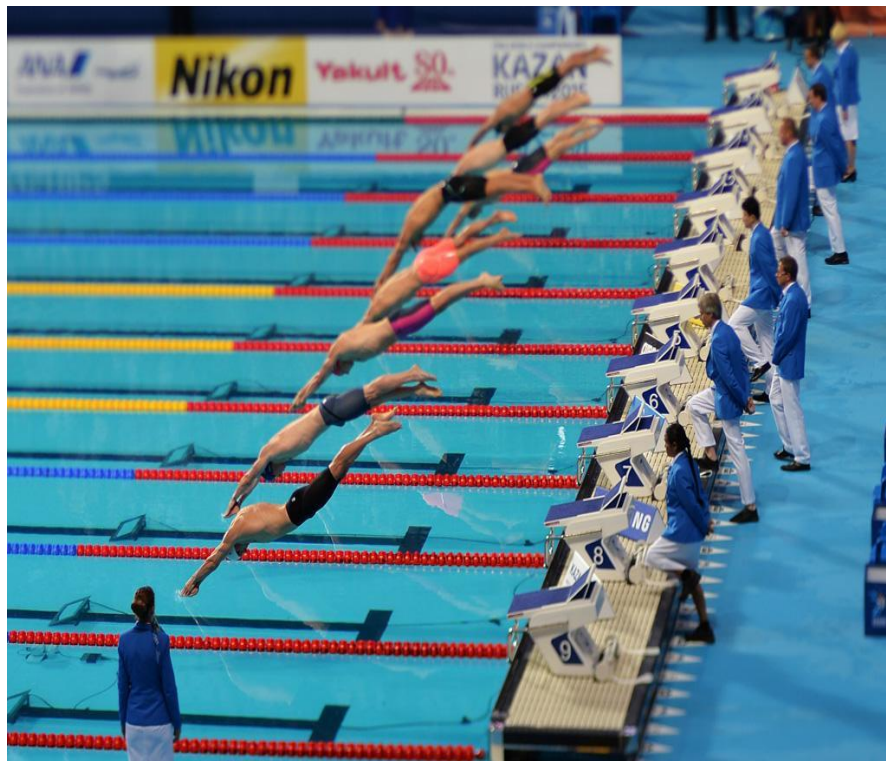
Жүзу дегеніміз судың бетімен немесе ішімен белгілі тереңдікте қолмен және аяқпен есу қимылдары арқылы адамның ілгері жылжуы.



Жүзумен шұғылданудың спорттық жетістіктерге жетуде маңызы зор. Мысалы: суға секіру, су шаңғы спорты, есу желкен спорты және т.б. мұндай спорт түрлерімен айналысу үшін алдымен жүзіп үйрену қажет.

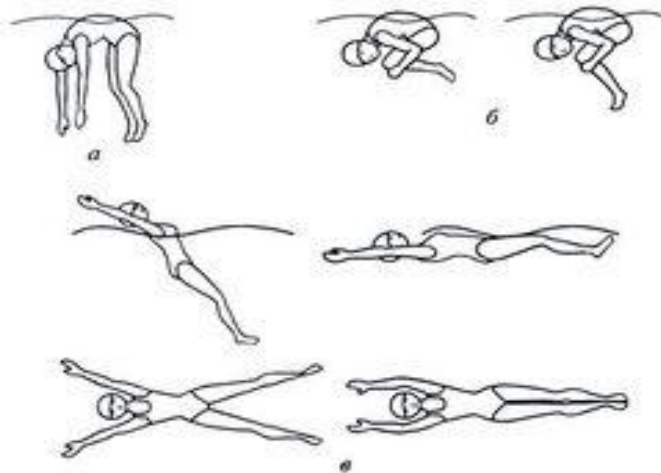
Суда жүзудің мынадай спорттық әдіс тәсілдері бар. Кроль – еркін жүзу (етпеттеп және шалқалап), брасс және баттерфляй (баттерфляй кейде дельфин деп те аталады).

Спорттық жүзудің осы түрлерімен шұғылданатын адамдар жүзу әдістерін тыңғылықты орындауға дағдыланады.



Шомылу және жүзу дене мүшелерінің сыртқы температура өзгерістерінен, салқыннан пайда болатын ауруларға шалдықпай, төзімді болуын тәрбиелейді. Өзен-көлдерде жүзу болса, күннің шуағы мен таза ауа адам денесіне күшті әсерін тигізеді.

Судың ішінде адам салмақсыз болатындықтан, денеге көп күш түспейді де омыртқа жотасы созылады, бұлшық ет талшықтары ұзарады. Соның әсерінен адам тұлғасы сымбаттанып, қимыл-қозғалысы еркін де әсем көрінеді.



Суда жүзудің пайдасы:

Суда жүзу кезінде сіздің барлық бұлшық етіңіз жұмыс жасайды. Суда біресе аяқпен, біресе қолмен жүзе алмайсыз. Бәрі бір уақытта сіздің жүзуіңіз үшін қызмет етуі тиіс. Әр бұлшық ет түрліше күш алады. Сол себепті, денеңіздің бұлшық еті өз формасына қарай қалыптасып, сымбаттылығыңыз арта түседі.

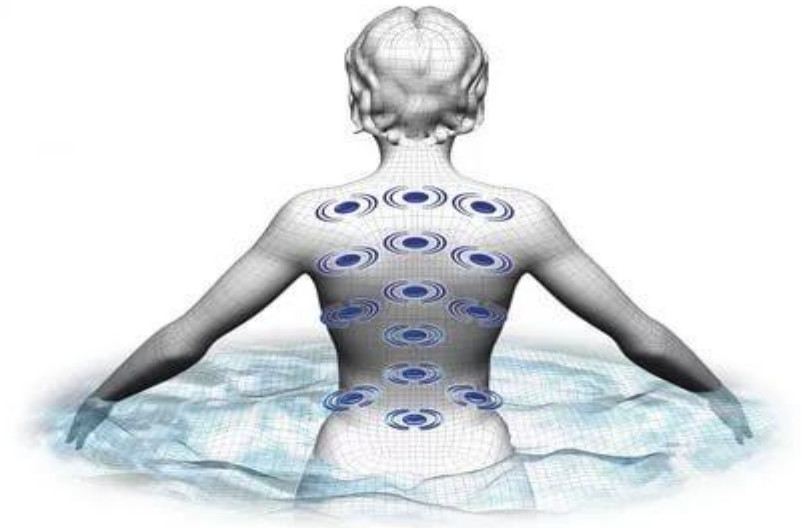
Суда жүзу омыртқа ауруларының алдын алады. Қозғалыс дене мүшелерінің қызметін арттырып, омыртқа сүйектерінің жанындағы кішкентай бұлшық еттерді «тынықтырады». Омыртқа бағанасына түскен ауырлықты тежейді. Сонымен қатар, остеохондроз ауруының алдын алып, дене бітіміңізді қалыпқа келтіреді.

Жүрек қан тамырларының жүйесі де сізге «алғыс» білдіреді. Себебі, жүзу жүрек соғысына игі әсер етіп, қан айналымын жүйеге келтіреді.

Бұл спорт түрімен машықтанған адамның тыныс алу мүшесі де жақсы қызмет атқаратын болады. Әсіресе, көкірек қуысы кеңейіп, тынысы ашылады.

Дене температурасы қалыпты жағдайдан шықпай, иммунитетіңіз суық тиюге, тұмауға қарсы тұра алады.

Сонымен қатар, артық салмақтан арылуға көмектесетіні де бар. Көп қозғалыс пен энергияның жұмсалудың әсерінен ағзадағы калория мөлшері азая түседі. Оған қоса, жүзу кезінде омыртқаға травматологиялық қауіп төнбейтінін ескеру керек.



Және де жүзу спорты жүйкені жұқартып, ойды мың бөлген күйзелістен арылтуға сеп болады. Суық су адам денесіндегі жағымсыз эмоция мен негативті көңіл-күйді шайып әкетеді. Бойыңызға қуат беріп, сергітеді.

Қорытынды

Жүзудің адам денсаулығына маңызды екенін білеміз. Дегенмен, жүзу спортымен айналаспас бұрын дәрігермен кеңесу қажет. Көптеген ауруы бар адамдарға кері көрсеткіштерін көрсетуі мүмкін: қимыл жүйесі бұзылған, инфекциялық ауруларда, жедел пневмония т.б. ауруларда. Жүзу спортына туылған кезден бастап қатысу маңызды. Көптеген аурулардың алдын алуына көмектеседі.

ΠΑΣΑΡΙΑΡ ΔΙΠΙΣΤ
Α ΡΑΧΜΕΤΙΙΙ