

БӨЛІМ: СПОРТ

Жүзу спорты: денсаулыққа пайдасы, техникасы және бастаушыларға кеңес

ЖАРИЯЛАНДЫ
28.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
бастаушыларға кеңес, жүзу спорты,
жүзу техникасы, қауіпсіздік
ережелері, спорттық денсаулық

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189002/>

Жүзу спорты — денені шынықтырып қана қоймай, тыныс алу жүйесін, жүрек жұмысын және жалпы төзімділікті дамытатын ең пайдалы жаттығулардың бірі. Су ішіндегі қимыл буынға салмақ түсірмейтіндіктен, бұл спортты жасөспірімдер де, ересектер де, артық салмақтан арылғысы келетіндер де қауіпсіз түрде таңдай алады. Сонымен бірге жүзу жүйке жүйесін тыныштандырып, күнделікті шаршауды азайтуға көмектеседі.

ЖҮЗУДІҢ НЕГІЗГІ ПАЙДАСЫ

Жүзу кезінде дененің барлық бұлшықет тобы бір уақытта жұмыс істейді. Қол, аяқ, арқа және іш бұлшықеттері үйлесімді қимылдап, дене икемділігі артады. Су қысымы қан айналымын жақсартуға ықпал етеді, ал ырғақты қозғалыс жүрек-тамыр жүйесін жаттықтырады. Бұл спорт әсіресе ұзақ уақыт отырып жұмыс істейтін адамдарға пайдалы.

Денсаулыққа әсер ететін маңызды тұстар

- **Төзімділікті арттырады** — ұзақ қашықтыққа жүзу тыныс пен күшті реттеуге үйретеді.
- **Бұлшықетті қалыптастырады** — дене біркелкі дамып, артық жүктемеден сақтанады.
- **Салмақ бақылауға көмектеседі** — тұрақты жаттығу калория шығынын күшейтеді.
- **Стресті азайтады** — су ортасы психологиялық тыныштық береді.

ДҰРЫС ТЕХНИКА НЕ ҮШІН ҚАЖЕТ

Жүзуде нәтиже тек күшке емес, техникаға да байланысты. Қол мен аяқтың үйлесімі дұрыс болмаса, адам тез шаршайды және су ішінде қозғалыс баяулайды. Ең алдымен

тыныс алуды меңгеру керек: басын судан шығарып алу емес, қозғалыс ырғағына сай дем алып, дем шығару маңызды. Сондай-ақ денені созыңқы күйде ұстау су кедергісін азайтады.

Бастаушылар жиі жіберетін қателер

- тынысты жиі ұстап қалу;
- қолды шамадан тыс қатты сермеу;
- денені су бетіне тым төмен түсіру;
- қыздырынусыз жаттығуды бастау;
- шаршағанда техникадан толық бас тарту.

ҚАУІПСІЗДІК ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ӘДЕТТЕР

Жүзуді бастамас бұрын бассейн ережелерін білу өте маңызды. Терең суға жалғыз түспеу, белгіленген жолақпен жүзу және жаттықтырушының кеңесін сақтау жарақаттың алдын алады. Жаттығудан бұрын жеңіл қыздырыну, ал соңында созылу жасау бұлшықеттің қалпына келуін жеңілдетеді. Су ішу де ұмыт қалмауы керек, өйткені су ішінде де ағза сұйықтық жоғалтады.

Жүзу спорты — тек жарыс түрі емес, ол денсаулықты нығайтатын өмір салты. Тұрақты жаттығу арқылы адам өз денесін жақсырақ сезінеді, қозғалысқа сенімді болады және бойындағы энергияны дұрыс арнаға бағыттайды.

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

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