

## JÚZIW SPORTÍNDÁ DINAMIKALÍQ HÁREKETLERDÍN ÓZGESHELİKLERIN ANÍQLAWDÍN AYRÍM USÍLLARÍ

**M. Reypnazarov**

QMU Dene tárbiyası hám sport shınıǵıwları teoriyası hám metodikası  
magistratra bóliminiń 2-kurs magistrantı

**REZYUME:** Bul maqalada júziw sportında shınıǵıwlar dáwirlerinde tayarlıq túrleriniń ornı hám áhmiyeti mazmunı menen kórsetpe yaǵnıy miratnamalar berilgen.

**Tayansh sózler:** háreket, fizikalıq tayarlıq, háreket mólsherleri hám rawajlanıw, shınıǵıw, nátiyje, sıpat.

**РЕЗЮМЕ:** Эта статья содержит указания и предложения о роли и значении видов тренировок в плавании.

**Ключевые слова:** движение, физическая подготовка, развитие и тренировка движения, упражнение, результат, качество.

**SUMMARY:** This article provides guidance and suggestions on the role and importance of training in swimming.

**Keywords:** movement, physical training, movement development and training, exercise, result, quality

Suwda júziw organizmdi shınıqtırıw deregi. Bunı álbette dáslep suw shınıǵıwlarınan keyin baslaw kerek. Sebebi suw óziniń fizikalıq qásiyetleri, yaǵnıy ıssılıqtı óte ótkeziwshenligi, úlken ıssılıq sıymlıǵına iye ekenligi hám terige mexanik tásir kórsetiwi menen, suwǵa úyrenbegen organizmdi shamallatıp qoyıwı múmkin.

Suw shınıǵıwların, ulıwma olardıń túrlerin hár kúni shárt-sharayatında, balanıń jasına, salamatlıǵına qarap orınlaw kerek. Suw shınıǵıwlarına suw vannaları, dush, deneni ıǵal materiyalǵa orawlar kiredi. Deneni ıǵal súlgi menen artqanda suw oǵan jeńil-jelpi tásir kórsetedi, tetik qıladı, qan aylanıwın, zatlar almasıwın asıradı. Suw temperaturası 38-37 bolıwı lazım. Úlken gigienalıq hám ámeliy áhmiyetke iye bolǵan júziw qaǵıydaların deneni ulıwma shınıqtırıw menen birge organizmge hár tárepleme unamlı tásir kórsetedi. Júziw menen barqulla shuǵıllanıw bulshıq etlerdiń jaqsı rawajlanıwı, júrek-tamır hám nerv sisteması hámde dem alıw organlarınıń salamat bolıwına járdem beredi.

Júziw dene tárbiyanıń bir túri. Dneneni ulıwma shınıqtırwda organizmdi jánede salamatlastırwǵa onıń paydası kushli. Demek balanıń hám erese adamnında suwda

júzgende bir neshe emes, bálkim barlıq bulshıq etler sisteması háreketke túsedı. Adam gewdesi bir pútin halda jaqsı rawajlanadı. Júziw menen tolıq shuǵıllanıp kiyatırǵan balanıń buwınları háreketshen, bekkem bir tegislikte háreketlene otırıp, súyekleri, bulshıq etleri jaqsı hám bekkem boladı.

Ásirese adam gewdesiniń suwda gorizantal jaǵdayda háreketleniwi, onıń tik turıp orınlaytuǵın háreketlerinen belgili dárejede pariq qıladı. Balanıń tik turıp, júrip, júgirip orınlaǵan shınıǵıwları onıń toqıma, bulshıq et hám buwınlarına bir tárepten tásiir kórsetedi. Gewdeniń bir tegis jaqsı bolıp rawajlanıwında, ásirese, omırtqa baǵanası qıysayıp qalıwınıń (skoliozdıń) aldın alıwda júziwdiń áhmiyeti júdá úlken. Sol sebepli júziwge omırtqa baǵanası keselliklerin emlewde keń itibar beriledi.

Mámleketimizde suw sportı túrleri boyınsha qurılıslar sanınıń kóbeyiwi menen bir waqıtta, sol sport túri menen shuǵıllanıwshılar sanıda jıldan-jılǵa artıp barmaqta. Ásirese, balalar hám óspirimlerdi júziw sportına qızıqtırıw hám úyretiwge ayrıqsha áhmiyet qaratılmaqta.

Házirgi waqıtta mámleketimizde júziw sportı tiykarında ámelge asırılıp atırǵan jumıslar kólemi júdá keń.

Júziw-adamniń suwda óz qolı hám ayaqları háreketi kómeginde jılıwına ayıladı. Júziw sportı óziniń jónelisi hám maqsetlerine kóre sportsha, ámeliy, sinxron, kewil ashıw oınları, suw to bı, suwǵa sekiriw sıyaqlı túrlerine bólinedi. Sportsha júziwdi alıp kóreyik. Sportsha júziw jarısatuǵın aralıqtı arnawlı úskenesiz, jars qaǵıydası menen sheklengen háreket texnikasınan paydalanıp júzip ótiwine ayıladı. Hár bir usılda qollanılatuǵın háreketler texnikası bolsa, jarıs qaǵıydaları, qoyılǵan ayırım talaplar tiykarında orınlanadı.

Ádette, aralıqtı erkin usıl menen júzip ótiwde, eń tez bolǵan krol usılında kókirekte júziw túri menen ámelge asırıladı.

Krol usılında kókirekte júziw qol hám ayaqlardıń izbe-iz orınlanatuǵın toqtawsız háreketleri menen sáwlelenedi. Onda gewde suw betinde derlik gorizantal jaǵdayda jaylasadı.

Qollardıń suwdı júziwge yaǵnıy esiwge tayarlıq háreketi suw betinde, hawada orınlanadı. Bul usıl tek 50 metrden 1500 metrge shekem bolǵan aralıqlarda qollanıp qalmastan, bálkim uzaq aralıqlarǵa júziwde de qollanıladı. Bul usıl baxıtsız hádiyseler aldın alıwda, shógip atırǵan adamlar aldında, tezirek júzip barıwda júdá qolaylı háreket esaplanadı.

Krol usılında kókirekte júziw suw to bı oınlarında tiykarǵı háreket aǵzası (júziw usılı) bolıp xızmet etedi. Sportsha júziw usılların úyreniw kóbinese krol usılında kókirekte júziwdi úyretiwden baslanadı. Bul usıl ózlestirilgennen soń, basqa usıllardaǵı júziw texnikasın úyreniw ádewir ańsat boladı.

Brass usılında kókirekte júziw, júziwdiń basqa usıllarına qaraǵanda háreket tezligi tárepten derlik arqada turadı. Bul usıllardıń texnikası ayaq hám qollar háreketlerin bir waqıtta, bir birine iykemli túrde orınlaw, háreketlerin arnawlı tártipte birlestirip barıwı menen xarakterlenedi. Tayarlıq háreketi qollar suwdan shıqpaydı.

Brass usılınıń áhmiyeti krol usılında kókirekte júziwge qaraǵanda derlik kem, degen menen ámeliy áhmiyeti tárepinen júziwdiń basqa usıllarına qaraǵanda ústinlikke iye. Ashıq tábiyiy suw háwizlerinde brass usılında júziwde qorshaǵan ortalıqtı nıshanǵa alıw, kerekli háreket jónelisin saqlaw ánsat boladı.

Bul usıldan kiyim menen júziwde hám júziwsheń nárselerdi bir orınnan ekinshi orınǵa alıp ótiwde paydalanıw qolaylı boladı. Brass usılı texnikasın jaqsı meńgergenler úlken aralıqtı biymálel júzip óte alatuǵın boladı. Brass usılınan júziwge úyretiwdiń baslanǵısh basqıshında paydalanıw múmkin.

Júziw ulıwmalıq mánide adam organizimine júdá paydalı sporttıń bir túri bolıp, balalardıń jaqsı tetik hám fizikalıq jaqtan jaqsı rawajlanıwında júdá áhmiyetli orın tutadı. Suwda shomılıw, júziw, oynaw hám dem alıw shınıǵıwlarınıń eń paydalı túrlerinen biri bolıp, olar balalardıń salamatlıǵınıń jaqsılanıwına úlken úles qosadı, olardıń nerv sistemasın bekkemleydi.

Sonıń ushın balalar suwǵa qanshelli tez úyrense, júziwdiń balalar organiziminiń rawajlanıwına ádewir tásiri kúshli boladı. Kúndelikli júziw balalar hám óspirimlerde skoliozdıń ájayıp profilaktikası esaplanadı. Jası úlkenler ushın varikoz tamırları, osteoxandroz hám omırtqa baǵanası kesellikleri rawajlanıwınıń aldın alıwǵa járdem beredi, sonday-aq qan tamırlarınıń elastikligin asırıwǵa járdem beredi hám qan basımın páseytiriwge nátiyjeli tásirin kórsetedi. Júziw bul, ásirese kúndelikli waqtın kompyuterde ótkeretúǵın kásip iyelerine usınıs etiledi. Háreketsiz turmıs tárizi menen baylanıslı bolǵan arqa hám bel omırtqaları awıratuǵın adamlardıń (máselen, osteoxandroz) kúndelikli ráwishte baysseyngge barıwı arqalı aldın alıwı múmkin.

Júziw toplanǵan kúshlerdi jeńillestiredi, bulshıq etlerdi kúsheytiredi, omırtqa baǵanasın tuwırdaydı. Júziw sonday aq jetkilikli tásirge iye bolıwı menen birge, yaǵnıy deneniń qolaysız qorshaǵan ortalıq sharayatlarına, suwıqqa, temperaturanıń keskin ózgeriwine shıdamlılıǵın asıradı, termoregulyaciyanı jaqsılaydı, sonıń menen birge suwıqqa shıdamlılıqtı kúsheytip, imunitetti kóteredi. Júziw waqtındaǵı sport aktivligi bir qatar fiziologiyalıq qásiyetlerge iye bolıp, onı ápiwayı hawa sharayatında fizikalıq jumıslardan ajralıp turadı.

Bul qásiyetler tıǵız suw ortalıǵında háreketleniw, deneniń gorizontaldı jaǵdayı hám suwdıń joqarı ıssılıq kólemi menen birge mexanikalıq proceslerge baylanıslı. Suwdıń tıǵızlıǵı hawa tıǵızlıǵınan 775 márte kóp, sonıń ushın háreketlerdiń qıyınlıǵı, tezlikti sheklew menen joqarı energiya sarplaydı. Júziwde tiykarǵı bulshıq et jumısın suwda uslap turıwǵa emes, bálkim tartılısıw kúshi energiyasına sarıplanadı. Onıń bólegi

suwdiń japısqalıǵına, deneniń ólshemine hám formasına sonıń menen júziw tezligine baylanıslı. Arximed nızamına baylanıslı gipogravitaciya insan denesiniń suwdaǵı massası 1-1,5 kg nan aspawına alıp keledi. Bunday sharayatta tınısh jaǵdayda túrli organizmler hám dizimlerdiń aktivligi olardıń salmaqsızlıq jaǵdayındaǵı aktivligine usaydı.

Oǵan júziw waqtında deneniń gorizontaldı jaǵdayı járdem beredi, bul júrek jumısın jeńillestiredi, bulshıq etlerdiń bosasıwın hám buwınlar aktivligin jaqsılaydı. Suwdiń ıssılıq sıyımlılıǵı 25 márte, ıssılıq ótkeriwsheńligi bolsa hawanikinen 5 márte joqarı boladı. Júziwshiler kúndelikli insanlarǵa qaraǵanda jıllı suwda da uzaq waqt qalıwı sezilerli ıssılıq joǵaltıwına hám deneniń gipotermiyasına alıp keliwi múmkin. Biraq, oqıtılǵan júziwshilerde temperatura gomeostazın saqlawdı támiynleytuǵın mexanizmler suwıtıwǵa iykemlespegen adamlarǵa qaraǵanda derlik quramalı boladı.

Sonıń ushın hár qanday jasta júziw bekkemleniwdiń nátiyjeli usıllarınıń birine jatadı. Suw ortalıǵınıń bul qásiyetleri túrli organlar hám dizimler iskerligine ayırıqsha tásir kórsetedi, ásirese, shınıǵıw dawamında júziwshilerde suw tuyǵısı dep atalatuǵın hár túrli qozǵatıwshılardı arnawlı kompleks qabıl etiw procesi menen rawajlanıp baradı. Bul háreket, temperatura hám vestibulyar receptorlardı qozǵatıwdan kelip shıǵatuǵın sezimler sebepli júzege keledi.

Suw sezimi menen júziwshiler suwǵa shıdamlılıq, onıń basımı hám temperaturasındaǵı eń kishi ózgerislerdi jaqsı analiz etedi. Bul sezimler júziwshiniń háreketlerin jaqsılawǵa járdem beredi.

Jazdıń ıssı kúnlerinde mıńlap adamlar plyajlar, dáryalar qırǵaqları, kóller hám teńiz átirapların toltıradı. Quyash, suw jaqınındaǵı taza hám salqın hawa jaqsı dem alıw ushın barlıq shárt-sharayatlardı jaratadı. Jazda tetiklestiriwshi vannanıń zawqın bastan keshirmeytuǵın adamdı tabıw qıyın. Álbette isenim menen júzetuǵınlar ayırıqsha zawıq aladı. Júziw qábiliyeti hár qanday jastaǵı adam ushın ómirlik sheberlik esaplanadı. Jaqsı júziwshi hesh qashan óz ómirin qawıp astına qoymaydı. Ol barlıq waqıtta júzip barıwdı yamasa járdem kelemen degenshe suwda turıwdı biledi.

Suwda júziwdi kóz aldımızǵa keltirer ekenbiz onıń qaǵıydalarınan da jiraqta bolmawımız kerek.

1-qaǵıyda – júziwden aldın awqatlanbań, suw qarın boslıǵına úlken basım ótkeredi, eger asqazanda awqat bolsa, basım kúsheyedi hám ózińizdi jaman seziniwińiz mumkin. Sonıń ushın sabaqtan eki saat aldın hám keyinen bir saat ishinde awqatlanıwǵa keńes berilmeydi.

2-qaǵıyda – júziwden aldın dush qabıllap alıń. Bul háwizge kiretuǵın bakteriyalar hám patashlıqtıń 2/3 bóliminiń kóbiregin alıp taslaydı. Aytpaqshı, basseyn aldında sabın menen dush qabıllaw hám xlordıń bakteriyalar menen óz-ara tásirinde payda bolatuǵın teri hám shashlardaǵı xlor iysinen qutılıwǵa járdem beredi.

3-qađıyda – Ózińizdiń kúshli táreplerińiz, qabiletlerińiz hám kónlikpelerińizge kóre shınıǵıwdı saylap alıń. Hesh kimgе kesent bermew ushın shetinen júziń. Oraylıq sızıqlar eń tez hám tájiriybeli júziwshiler ushın arnalǵan.

4-qađıyda – háreket qađıydası yaǵnıy hár bir shınıǵıwdıń ortasında sonday aq basseyenniń baslanǵısh hám sońǵı táreplerinde belgiler bar-bul júziwshilerge tártipli júziwge járdem beredi. Jol ajratıwshı hámwizdegi háreketti tártipke salıw, suwda háreket etiwdi ańsatlastırıw hám tolqınlardı hóllew ushın arnalǵan.

5-qađıyda –sekirmeń hám hámwiz átirapında sonıń menen birge hámwizge qaray júgiriw menen ózińizdi qáwipke qoymań. Siz basqa júziwshiniń basına sırǵanap yaki sekirip qáwip tuwdırıwıńız múmkmin. Hámwizge óziniń arawlı tekshesi arqalı yamasa kórsetilip qoyǵan qáwipsiz tárepinen túsiń.

### ÁDEBIYATLAR.

1. «Ózbekstan Respublikası dene tárbiya hám sport tuwrısında»ǵı nızam 26 may 2000 j.
2. Key Silman D. Júziw boyınsha pán. M. FiS 1972 j.
3. Tangirov Yu., Livitskiy A.N. Júziw Toshkent, Meditsina 1986 j.
4. O.Sobirova «Júziw» Toshkent 1993 jıl.
5. Anofriyenko B.N. Игры в развлечение на воде. M. FiS 1958 j.