

**ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ**

**Д. К. Нұрмұханбетова, А. Б. Ермаханова,  
А.С. Жуманова, Л.М. Омурзакова**

# **СУДАҒЫ СПОРТ ТҮРЛЕРІ**

**Оқу құралы**

**Алматы, 2019**



Д. К. Нұрмұханбетова, А. Б. Ермаханова,  
А. С. Жуманова, Л. М. Омурзакова

# СУДАҒЫ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

Оқу құралы



УДК 796/799 (075)

ББК 75.1 я 7

Н 86

Пікір жазғандар:

- п.ғ.к., доцент Г.Б.Мадиева

- PhD докторы Б.З.Зауренбеков

Н86 Нұрмұханбетова Д. К., Ермаханова А. Б., Жұманова А.С., Омурзакова Л.М.  
Судағы спорт түрлері. Оқу құралы, 1-ші бас. — Алматы: ҚазСТА, 2019. — 68 б.

ISBN 978-601-7964-40-5

«Судағы спорт түрлері» оқу құралының мақсаты: студенттерге жүзу пәнін оқу кезінде бағдарламаның негізгі тақырыптары бойынша білімді қалыптастыру және кеңейту, шығармашылықпен ойлауды қалыптастыру.

«Судағы спорт түрлері» оқу пәні ретінде жүзгіштің қимыл іс-әрекеттері ұйымдастырылатын ортада оның ағзасының сумен өзара әсерінің заңдылықтарын қарастыратын білім аумағын қамтиды. Мұндай өзара әсерді оқып-үйрену қимылдық дағдылардың қалыптасу қажеттігіне негізделген.

Осы пәнді оқуға кіріскен студент алдында тұрған мақсат пен міндеттер: жүзу пәнінің жалпы сипаттамасын, сулы ортадағы қозғалыстың жалпы заңдылықтарын, жүзудің спорттық тәсілдерінің техникасын, қолданбалы жүзу, жүзуге үйрету әдістемесін, жүзуден жарыс ұйымдастыру және өткізуді оқып үйрену.

Педагогикалық көзқарастарға маңыз бере отырып, дене тәрбиесі мен спорттық жаттығудың негізіне терең биологиялық заңдылықтар жататынын ескеру қажет. Міне, сондықтан да, жүзгіш организмнің морфологиялық және функциональдық ерекшеліктерін терең оқып-үйрену маңызды болып табылады, әрі ол өз кезегінде дене тәрбиесінің құралдарын тиімді пайдалануға көмектеседі.

Оқу құралы дене тәрбиесі және спорт мамандығы бойынша оқитын студенттерге, оқытушыларға, жаттықтырушыларға арналған.

УДК 796/799 (075)

ББК 75.1 я 7

Оқу құралы Қазақ спорт және туризм академиясының Ғылыми кеңесінің  
05.12.2019 ж. №4 хаттамасымен басылымға ұсынылған.

ISBN 978-601-7964-40-5

© Қазақ спорт және туризм академиясы, 2019

© Д. К. Нұрмұханбетова, А. Б. Ермаханова,  
А.С. Жұманова, Л.М. Омурзакова, 2019



# МАЗМҰНЫ

|  |    |
|--|----|
| Нормативтік сілтемелер.....  | 4  |
| Анықтамалар.....   | 4  |
| Белгілеулер мен қысқартулар.....   | 6  |
| Кіріспе.....   | 7  |
| 1. Жүзудің сауықтырушылық маңыздылығы.....                                 | 9  |
| 2. Жүзудің даму тарихы. ....   | 12 |
| 2.1 Қазақстан Республикасының жүзудің даму тарихы.....                     | 16 |
| 3. Жүзу тәсілдері.....   | 19 |
| 3.1 Екпеттеп кроль тәсілі.....   | 19 |
| 3.2 Шалқалап кроль тәсілі.....   | 21 |
| 3.3 Брасс тәсілі.....  | 23 |
| 3.4 Дельфин тәсілі.....  | 25 |
| 4. Жүзуді үйрету және жаттықтыру әдістемесі.....                           | 28 |
| 4.1 Оқытудың негізгі құралдары.....  | 29 |
| 4.2 Жүзудің спорттық тәсілдерінің техникасын үйрену.....                   | 31 |
| 4.3 Брасс тәсілін үйрету.....  | 33 |
| 4.4. Баттерфляй (дельфин) тәсілін үйрету.....                              | 34 |
| 5. Старттар.....   | 36 |
| 5.1 Физикалық дайындық.....  | 36 |
| 5.2 Ұзындыққа және тереңдікке сүңгу техникасы.....                         | 38 |
| 6. Жүзуге үйрету.....  | 41 |
| 6.1 Жалпы физикалық дайындық.....  | 42 |
| 7. Жүзу бойынша жарыстарды ұйымдастыру және өткізудің жалпы ережелері..... | 44 |
| 8. Әртістік (бұрын мәнерлеп) жүзу.....                                     | 53 |
| 8.1. Қазақстан Республикасында әртістік жүзудің даму тарихы. ....          | 54 |
| 8.2 Әртістік жүзуді үйрету және жаттықтыру әдістемесі. ....                | 55 |
| 9. Қолданбалы жүзу техникасы.....  | 57 |
| 9.1 Дәрігерге дейін берілетін алғашқы көмек.....                           | 60 |
| 10. Жүзуден жарыс ұйымдастыру және өткізу.....                             | 63 |
| Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.....                                       | 65 |



Д. К. Нұрмұханбетова, А. Б. Ермаханова,  
А.С. Жуманова, Л.М. Омурзакова

СУДАҒЫ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

Оқу құралы

Басылуға 05.12. 2019 ж. қол қойылды.

Пішімі 60x84<sup>1</sup>/16 Көлемі 4,25 б.т.

Офсетті қағаз. RISO басылым.

Таралымы 500 дана

ЖС «Тантеев» баспасы  
Алматы қаласы, 4-Ақсай ықшам ауданы, 73 үй.