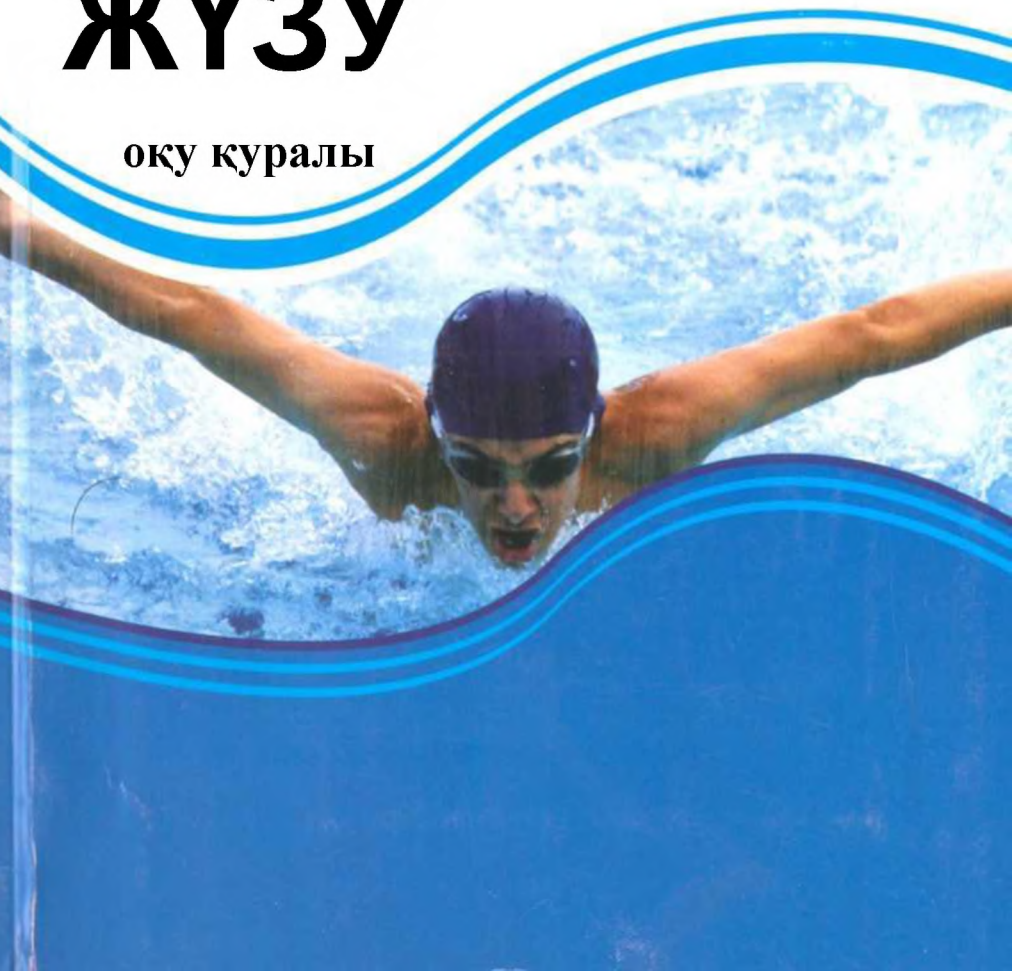


НУ

Нұрмұханбетова Д.К.

ЖҮЗУ

оқу құралы



Нұрмұханбетова Д.К.

ЖҮЗУ

Оқу құралы

Алматы
2015

Оқу құралы Қазақтың спорт және туризм академиясының 050108 - «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығы бойынша оқу- әдістемелік кеңесінің 19.06 2008 жылғы №1 хаттамасымен басылымға ұсынылған.

ISSN 9965-653-65-8

Пікір жазған:

- Тастанов А. А., п.ғ.к., доцент

Нұрмұханбетова Д.К.

Жүзу. Оқу құралы. Алматы: ҚазСТА, 2015.- 106 б.

Н 90 Оқу құралы жүзу пәнінің негізгі тақырыптарын қамтиды. Оқу құралының мазмұны оқу жоспарының талаптарына сай жазылып, көрнекілік ретінде электрондық оқулықтың сипаттамасы келтірілген Дене тәрбиесі және спорт мамандығы бойынша оқитын студенттерге, магистранттарға, оқытушыларға, жаттықтырушыларға арналған.

ББК 75.717.5

ISSN 9965-653-65-8

© Қазақ спорт және туризм академиясы, 2015

© Нұрмұханбетова Д.К. 2015.

МАЗМҰНЫ

Кіріспе	5
Жүзудің даму тарихы	6
Крольдің етпеттеп жүзу тәсілінің даму тарихы	8
Крольдің шалқалап жүзу тәсілінің даму тарихы	9
Баттерфляй тәсілінің даму тарихы	10
Брасс тәсілінің даму тарихы	10
Сөрелік күй техникасының даму тарихы	11
Қазақстанда жүзудің даму тарихы	12
Жүзудің сауықтырудағы маңыздылығы.....	15
Жүзу техникасының негіздері.....	17
Жүзудің спорттық тәсілдерінің орындалу техникасы	20
Етпеттеп орындалатын кроль тәсілі.....	20
Шалқалап жүзетін кроль тәсілі.....	24
Брасс тәсілі	29
Дельфин (баттерфляй) тәсілі.....	31
Сөрелік күйді орындау техникасы.....	35
Суда бұрылыстар жасау техникасы.....	40
Жүзуді үйрету мен жағтықтыру әдістемесі және құралдары	40
Жүзудің спорттық тәсілдерінің техникасын үйрету	48
Етпеттеп жүзетін кроль тәсілін үйрету әдістемесі	48
Шалқалап кроль тәсілімен жүзу әдістемесі.....	52
Брасс тәсілін үйрету.....	54
Баттерфляй (дельфин) тәсілін үйрету	58
Сөрелік күйлер	59

Судағы бұрылыстар	60
Жүздегі алғашқы спорттық жаттығу	60
Жүзгіштің дене дайындығы	62
Жүзуден жарыстарды ұйымдастыру және өткізу	69
Қолданбалы жүзу	81
Жүзу пәнін меңгеруге арналған электрондық оқулықты пайдалану	94
Жүзу пәні бойынша дайындалған электронды оқулықтың сипаттамасы	95
Пайдаланылған әдебиеттер	105