

75.717.5  
Н 83

---

**Р. К. НУРМАГАНБЕТОВА**

**"ЖҮЗУ"**  
**пәнінен дәрістер жинағы**



---

**Жезказған**

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ  
МИНИСТРЛІГІ**

**«Ө.А.Байқоңыров атындағы Жезқазған университеті» АҚ**

**«Шығармашылық білім беру бағдарламалары» кафедрасы**

**Нурмаганбетова Р.К**

**«ЖҮЗУ»  
ПӘНІНЕН ДӘРІСТЕР ЖИНАҒЫ**

**Жезқазған, 2021**

УДК 797.2 (0758)  
ББК 75.717.5я73  
Н 83

### **РЕЦЕНЗЕНТТЕР:**

**Жадрина М.К.** - «Жезқазған қаласының байдаркада және каноэда есуден олимпиада резервінің мамандандырылған балалар-жасөспірімдер мектебі КММ» директорының орынбасары  
**Есенеев А.Е.** – «Шығармашылық білім беру бағдарламалары» кафедрасының доценті Қазақстан Республикасына еңбегі сіңген жаттықтырушы.

**Нурмаганбетова Р.К**  
«Жүзу» пәнінен дәрістер жинағы/. Жезқазған: ЖезУ" АҚ, 2021

**ISBN 978-601-7971-94-6**

Бұл дәрістер жиынтығында «Жүзу» пәнінен Жүзу түрлерінен ілім, тарих және әдістемелер саласында қажетті білімдермен қарулану. Өз мамандығын талапқа сай меңгерген, теориялық, практикалық, даярлығы бар, жоғарғы мәдениетті, нақты интеллегент маман даярлау.

Бұл дәрістер жиынтығы 6B01402- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығында оқитын студенттерге, колледж студенттеріне арналған.

Осы дәрістер жиынтығы қазіргі кезеңде қажетті сөзсіз. Себебі, аталмыш пән бойынша қазақ тілінде жазылған оқу құралы жоқтың қасы.

УДК 797.2 (0758)  
ББК 75.717.5я73

© Нурмаганбетова Р.К., 2021

## МАЗМҰНЫ

<b>Кіріспе.....</b>	<b>4</b>
<b>Дәріс № 1:</b> Су спорты түрлерінің дамуы.....	<b>6</b>
<b>Дәріс № 2:</b> Суда жүзудің әдіс тәсілдері және техникасы.....	<b>17</b>
<b>Дәріс № 3:</b> Дайындық кезеңі.....	<b>23</b>
<b>Дәріс № 4:</b> Жүзудің тәсілдері.....	<b>31</b>
<b>Дәріс № 5:</b> Жүзудің спорттық әдістерін үйрету.....	<b>34</b>
<b>Дәріс № 6:</b> Жүзудің спорттық әдістерін үйрету.....	<b>41</b>
<b>Дәріс № 7:</b> Жүзу жарысын өткізу.....	<b>49</b>
<b>Дәріс № 8:</b> Суға енудің техникасы.....	<b>58</b>
<b>Дәріс №9:</b> Жүзу кезіндегі қимылдар.....	<b>76</b>
<b>Дәріс № 10:</b> Суда жүзу ережелері мен қауіпсіздік шаралары.....	<b>84</b>
<b>Дәріс № 11:</b> Жүзу кезіндегі қол қимылдары.....	<b>95</b>
<b>Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.....</b>	<b>100</b>

## Кіріспе

Жүзе білудің маңызы. Суда жүзе білу – өмірге өте қажет. Адам баласы ерте заманнан бері суда жүзумен айналысып келеді. Ал жүзуді, сүнгуді, судың бетінде қалқуды адам іштен туа білмейді. Мұны бала кезінен үйренген жөн, есейе келе ол кімге болса да қиынға соғады. Жүзе білетін адам судағы неше түрлі кедергілерді жеңеді, біреу-міреу суға батып бара жатса, оны құтқара да біледі. 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. Жүзу кезінде адам кеуде мен қарынға түсетін судың қысымын ішке терең дем тарту арқылы жеңеді, мұның өзі тыныс алу жүйелерін жетілдіріп, жұмысын жақсартады, оттегімен қамтамасыз етіп, өкпенің көлемін ұлғайтады. Жүзу дегеніміз судың бетімен немесе ішімен белгілі тереңдікте қолмен және аяқпен есу қимылдары арқылы адамның ілгері жылжуы. Осыған сәйкес бір-біріне ұқсас екі тәсіл болады – ол жүзу тәсілі және сүңгу тәсілі. Бірақ олардың бір-бірінен айқын айырмашылығы да бар. Алға қойылған мақсатқа қарай, жүзуді негізінен мынандай үш түрге бөледі: жалпы жұртшылықтың жүзе білуі, спорттық жүзу және қолданбалы жүзу. Жұртшылықтың жүзе білуінің маңызы – жалпы халықтың дене тәрбиесін жетілдіруге тигізетін көмегінде. Мұны жүзеге асыру үшін, екі түрлі жұмыс атқарылады:

1. Көпшілікке жүзуді үйрету.

2. Жүзудің көмегімен денсаулықты және дене дамуын нығайту. Жүзумен шұғылданудың спорттық жетістіктерге жетуде маңызы зор. Мысалы: суға секіру, су шаңғы спорты, есу, желкен спорты және т.б. Мұндай спорт түрлерімен айналысу үшін ең алдымен жүзіп үйрену қажет.

3. Суда жүзудің мынадай спорттық әдіс-тәсілдері бар. Кроль – еркін жүзу (етпеттеп және шалқалап), брасс және баттерфляй (баттерфляй кейде дельфин деп те аталады). Спорттық жүзу әдістерінің өзіндік ерекше айырмашылықтары бар: аяқ-қолдың қимылдары, тыныс алу, дем шығару, жүзуді бастау сәттері, бұрылу т.б. Мысалы: кроль әдісімен етпеттеп және шалқалап жүзгенде аяқ пен қолдың қимылы кезектесіп орындалады, ал брасс және баттерфляй әдістерін қолданғанда қол мен аяқ қатар, бір уақытта бірдей қимылдайды. Қолданбалы жүзу еңбек өнімділігін арттыру және еңбекшілердің денсаулығын сақтау мақсатын көздейді. Жүзу мен сүңгу қолданбалы тәсілдерге жатады. Бұлардың қолдану мүмкіндігі өте кең. Жүзудің қолданбалы тәсілін өзен-көлшіктерді, тоғандарды, каналдарды жүзіп өткенде, судың астынан бір зат іздегенде, суға батып бара жатқан адамды құтқару кезінде кеңінен пайдалануға

болады. Қолданбалы жүзудің маңызды түрі – суға кеткен, апатқа ұшыраған адамды құтқару. Бұл түр теңізшілерге, балықшыларға, сал ағызатын жұмысшыларға, ғарышкерлерге және дене тәрбиесі мұғалімдеріне қажет. Жүзудің денсаулыққа әсері. Жүзу – дене шынықтыру үшін нәтижелі әдістердің бірі. Ол тұрақты тазалық дағдыларының қалыптасуына мүмкіндік туғызады. Жүзу – жүрек, қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерін жетілдіруге жақсы әсерін тигізеді. Жүзумен жүйелі түрде шұғылданып жүрген адамның жүрек соғуы минутына 72-ден 48- 50-ге дейін сирейді, ал қанның көлемі жүрек бір соққанда 70-80 млден 120-140 мл-ге дейін көбейеді. Жүзу тыныс жүйелерін нығайтып, оның жұмысын дағдыландырып, өкпенің тұрақты сыйымдылығын ұлғайтады. Мысалы, жүзумен жүйелі түрде шұғылданып жүрген спортшылардың өкпесінің сыйымдылығы 4000-7000 см<sup>3</sup> дейін, кейде одан да көбірек ұлғаяды. Жүзу егде адамдарға да пайдалы, өйткені ол адам денесінде зат алмасуды күшейтетін жолдың бірі. Сонымен су дегеніміз адам денсаулығын жақсартатын қазынаның көзі.

## **Дәріс № 1**

**Дәріс тақырыбы:** Су спорты түрлерінің дамуы

**Дәріс жоспары:**

1. Жүзуді неден бастау керек.
2. Су спорты түрлерінің Қазақстанда дамуы.
3. Жүзудің жеңілдетілген тәсілдерін үйрену.

**1. Жүзуді неден бастау керек.** Суда жүзуді үйренуге кіріспей тұрып, дәрігерге көріну және одан рұқсат алу міндетті шарт. Өзен-көл, тоған, бөген маңына суға түсуге келгенде, түсетін жерді мұқият таңдаған жөн, мүмкіндігінше су түбі құмды, жағасы тік жарсыз – жазық, терең шұңқыры мен жартасты жерлері болмағаны дұрыс. Судың тазалығын, адамның аяғы мен денесіне зиян келтіретін заттардың бар-жоғын тексеру керек. Су таза және оның жылылығы 180-тан төмен болмағаны жөн. Су астында балдыр және су иірімі бар, ағыны қатты жерлерде, су жүйесі құбырларынан лас су құйылатын, кір жуатын және мал суаратын жерлерде суға түсу зиян. Өзеннің жоғарғы жағында өндіріс орындарынан қорытылған заттар мен ескірген, сарқынды су құйылатын жағдайда ондай өзенге де әсте де түсуге болмайды. Суға түсетін жерлердің тереңдігі мүмкіндігінше 1 метр 20 сантиметрден аспауы керек, ағысы қатты жерлерге жоламаған абзал. Ең дұрысы көл жағасында және оның таяз жерлерінде жүзіп үйренген жөн. Жүзушінің суда болу мерзімі оның денсаулығына және су мен ауаның температурасына байланысты. Бірінші сабақ 10 минуттан аспауы керек. Суда болатын уақыт дененің шынығуына байланысты біртіндеп ұзартыла береді. Дене түршігіп, ерін көгеріп, бас айналып, дел-сал болған жағдайда судан тез шыққан дұрыс, өйткені суда одан әрі қалу денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін. Судан шыққан соң денені сүлгімен құрғата сүртіп, құлақтың ішін тазалап, денені қызарғанша ысқылаған жөн. Есте сақтайтын бір жәйт – тоя тамақтанғаннан кейін немесе терлеп тұрғанда, сондай-ақ дене күнге қызған шақта суға түсуге болмайды. Жүзу түрлерін жіктеу және жүзуде аталатын терминдер Қабылданған жіктеу бойынша жүзудің түрлері мыналар: спорттық жүзу, қолданбалы жүзу, судағы ойындар және суда көңіл көтеру, көркем жүзу, су добы, су астында жүзу, суға секіру. 5 Спорттық жүзу – белгілі уақытта қимыл тәсілін қолмен сипатталады. Сайыстар аумағы 25-50 метрлік бассейнде 25, 50, 100, 200, 400, 800, 1500 метр қашықтықта және жайдақ суларда әр түрлі қашықтықтарда (50 метрден 25 шақырымға дейін) өтеді. Жарыстарда жүзудің спорттық әдістері қолданылады. Олар етпеттен және шалқалап жүзу, брасс, баттерфляй (дельфин) әдістері. Құрама жүзуде спортшылар төрт әдісті: баттерфляй (дельфин), арқасымен шалқалап,

басс және кроль әдісімен етпеттеп жүзуді қолданады. Алмасып жүзуде әйелдер – 4x100 м, ерлер – 4x200 м. еркін жүзумен және 4x100 м. құрастырылған әдістермен жүзеді. Мұнда алмасу әдістерін қолданып төрт спортшы жүзуге тиіс. Әркім 100, әлде 200 метрден жүзеді: бірінші кезеңде – шалқалап арқасымен, екіншіде – басс, үшіншіде – баттерфляй (дельфин), төртіншіде – етпеттеп, кеудемен жүзеді. Қолданбалы жүзу – суға батып бара жатқан адамдарды құтқару, қашықтыққа және тереңдікке сүңгу, сонымен қатар кейде көмекші құрал-жабдықтармен өзен-көлдерден өту, суда киіммен, киімсіз түрлі жүк тасу. Суда өткізілетін ойындар балаларды жаттықтырғанда кеңінен пайдаланылады. Балалармен суда өткізілетін ойындар ұстаздық бағытына қарай мынадай бөлімдерден тұрады: 1. Судың кеңістігімен танысуға арналған. 2. Спорттық жүзудің тәсілін жетілдіру мақсатында пайдаланылатын. 3. Суда жалпы дене шынықтыруға бағытталған. 4. Қолданбалы жүзудің негізін меңгеруге арналған. 5. Су добы ойынының тәсілдерімен танысуға арналған. 6. Суға секірудің қарапайым тәсілін меңгеруге бағытталған ойындар.

Көркем жүзу. Көркем жүзу орындалуы міндетті және еркін құрастырылған бағдарламамен өтеді. Мұны жеке немесе бір топ спортшы орындайды. Қимылдың әрқайсысы баллмен бағаланады. Еркін бағдарлама музыкамен сүйемелденеді. Көркем жүзудің негізіне дара жаттығу, түрлі күрделі қимылдар енеді. Су добы – бір топ спортшының ойыны. Спортшылардан жүзу шеберлігі және суда допты лақтыра білу талап етіледі. Бұл 6 ойынға арналған су айдыны көлемі – 20x30 метр, қақпалардың өлшемі – 90см x 3 метр. Әр команда 13 адамнан құралады. Әр командадан 7 адам ойынға қатысады. Сол санның ішінде бір-бір қақпашы болады. Жарыстың ережесі бойынша, ойыншылар ауысып тұрады. Ойын төрт кезеңге бөлінеді. Әрбір кезең 7 минут. Қақпашылардың ауысуына 2 минуттан үзіліс беріледі. Ойын мақсаты – қарсыластардың қақпасына допты көбірек енгізу. Суға секіру – қимылдың әсемділігін талап ететін, спорттық және қолданбалы зор маңызы бар спорт түрі. Суға секіру түрлері – спорттық серіппеде тұрып, 1 метр, 3 метр және мұнарада тұрып 5 метр, 10 метр биіктіктен орындалатын секіру. Спорттық емес секіру (үйрену), қолданбалы және күлдіргі секіру. Су асты спорты – арнайы құрал-жабдықтарды пайдаланып, су астында жүзіп өтетін спорттың түрі. Мұнда қысылған ауамен дем алатын аспап, жарғақаяқ, бет перде немесе көзілдірік пайдаланылады. Судың астында өтетін спорт мынадай үш түрге бөлінеді: 1. Шапшаң жүзіп өту. 2. Су астындағы бағдарлау. 3. Су астындағы аңшылық. Термин дегеніміз қысқаша түсінік беру үшін пайдаланылатын қажетті атаулар. Терминдер мамандардың арасында пікір алысуды және мәселені талқылауды жеңілдетеді. Терминдердің ғылыми және күнделікті тұрмысқа пайдаланылатын түрлері бар. Ғылыми терминдер оқудың



сапасына, спорт түрлерінен мағлұмат алуға пайдасын тигізеді. Жүзушінің спорттық тәсілін талдағанда пайдаланылатын терминдер: қимылы. Кезең – айналымның аяқ-қол қимылдарында елеулі өзгеріс болатын белгінің ұзақтығы. Қарқын – белгілі бір уақытта орындалған айналым саны. Бірғақ – айналым ішіндегі кезеңдердің арақатынасы. Адым – жүзуші бір айналымда өткен қашақтық. Олардың арақатынастары қол-аяқ қимылының толық бір айналымы негізінен екіге бөлінеді: жұмыс қимылдары (есу) 7 және даярлық қимылдары. Жүзгенде қол-аяқ артқа қарай есу қимылдарын орындайды. Есудің әр кезеңінде қол-аяқ бір уақытта иә төмен, иә жоғары немесе артқа сілтінеді. Қол-аяқтың алға қарай қимылдары – даярлық белгісі. Жүзу тәсілін сипаттағанда арнайы қолданылатын кейбір терминдер: Тірек қимыл реакциясы – қол-аяқтың судағы қимылы кезінде пайда болатын кедергі күш. Тарту күші – қол-аяқтың судағы қимылы кезінде кездесіп қалатын тең күші. Дененің жалпы ауырлық орталығы – дененің барлық буындарының тең салмағы түсетін нүкте. Дене көлемі жалпы орталығы – дене суға батқанда суды итеріп шығаратын күштің нүктесі.

**2. Су спорты түрлерінің Қазақстанда дамуы.** Республикамызда су спорты түрлерінің дами бастағанына көп уақыт болған жоқ. Спорттық жүзу, трамплиннен секіру және су добының қолға алынғай уақыты — ұлы отан соғысынан кейінгі жылдар.

1945 жылы Алматыда қазақ мемлекеттік физкультура институты ашылып, оның оқу программасына жүзу түрлері міндетті пән ретінде енгізілді. Осы жылдары жаңа оқу орнына Ленин орденді москва мемлекеттік физкультура институтының түлектері А. П. Гут, Ш. А. Хасанов, Л. М. Лукьяновский сияқты жас мамандар келді. Жүзуден алғашқы республика чемпионаты 1947 жылы тастақтағы (Алматы қаласы) бөгетте өткізілді. Бұл жарысқа Алматы, Орал, Гурьев облысының командалары қатынасты. Ал келесі біріншілік М. Горький атындағы демалыс паркінде пайдалануға берілген биіктігі 7 метрлік суға секіретін мұнарасы бар, көлемі 250 шаршы метрлік жүзу бассейнінде өтті. Бұған Алматы, Семей, Орал, Қызылорда және Гурьев облыстарының командалары қатынасты. Міне, осы бассейн республикамызда су спорты түрлерін дамытудың негізіне айналды.

Жүзу алғаш рет бүкілқазақстандық IV спартакиаданың программасына енгізілді. Мұнда барлық облыстардың және алматы қаласының спортшылары күш сынасты. Тұңғыш рет осындай көлемде өткізілген жарыс республикамызда суда жүзу спортының және трамплиннен секіру мен су добының өркендеуіне негіз салды. Арада бірнеше жыл өткеннен кейін физкультура институтының алғашқы түлектері өмірге жолдама алды. Олар жер-жерде су спортының қанат жайып өркендей түсуіне өз үлестерін қосты.

Елуінші жылдарда бірінші разряд тұғырына көтерілген

Қазақстандық жастар көзге түсе бастады. Бірақ СССР спорт шеберінің нормасын орындау үшін тағы да көп уақыт керек болды. Бұл межеге тек 1965 жылы ғана Қарағандылық жүзгіш Н. Будянский жетті. Сол жылдары су бассейндері жер-жерде көптеп салына бастады. Қарағандыда (1957), алматының пионерлер сарайында (1963), үй құрылысы комбинатында (1965), Қазақстан орталық стадионында (1967), Кентауда (1963), Өскеменде (1970), Ақтөбеде (1971), Т. Б. Жерлерде жүзу бассейндері пайдалануға берілді. 1966 жылдың өзінде-ақ Й. Папов, 10. Гилев, В. Қонрадний, Л. Белоусова, А. Светоносов сынды алғашқы спорт шеберлері даярланды.

СССР халықтарының жазғы IV спартакиадасында республикамыздың жүзгіштері өздерінің шеберліктерін жетілдіруде едәуір өсіп қалғандықтарын көрсетті. Олар бұрынғы он бірінші орыннан жетінші орынға көтерілді. Ал мектеп оқушылары онан да жоғары — бесінші орынға шықты. СССР халықтарының жазғы IV спартакиадасынан кейін Ш. А. Хасановқа, Б. Е. Вишняковқа, В. В. Масютенкоға, О. Е. Михайловка, В. Б. Петровқа, М. И. Шебайға, Э. С. Левнтеске, Л. М. Лазаридиге, А. П. Юрченкоға қазақ ССР-нің еңбек сіңірген жаттықтырушысы атағы берілді.

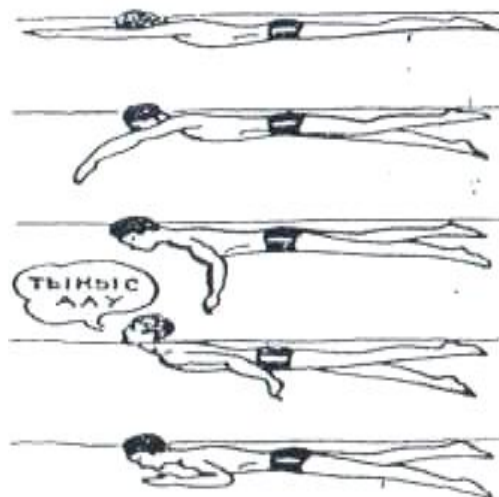
Қазақстанның жүзгіштері халықаралық аренаға да бірте-бірте шыға бастады. 1971 жылы И. Папов халықаралық дәрежедегі спорт шеберінің нормасын орындап, еліміздің құрама командасына кандидат болып қабылданды. Мұндай атаққа әйелдер арасынан тұңғыш рет (1972 жыл) И. Головапова ие болды.

СССР халықтарының бұдан кейінгі жазғы спартакиадасында құрама командамыз жалпы командалық алтыншы орынға көтерілді. Ал Мюнхенде өткен XX олимпиядада В. Абонмов күміс медаль алып, жүлдегер атанды. Бұл Республиканың жүзу спорты тарихындағы екінші олимпиялық медаль. Бұрын Г. Николаев мельбурнда өткен XVII олимпиялық ойындардың жүлдегері болған еді

Сөйтіп, қысқа уақыт ішінде Республикамыздағы су спортының алуан түрлері қарқынды қадаммен алға басты. Бұған халқымыздың материалдық әл-ауқатының өсуі, Қазақстанның мәдениетінің дамуы да әсерін тигізбей қалған жоқ. Қазірдің өзінде республикамызда 25 жабық, 70-ке тарта ашық бассейни бар. Оларда жүзуге мамандандырылған балалар мектептерінің, физкультура коллективтерінің, денсаулық топтарының әлденеше мыңдаған спортшылары мен физкультурашылары жаттығады. Су добынан алматының «динамосы» А класының жоғарғы тобында болса, ал трамплиннен секірушілер еліміздегі ең күштілердің сапында. Қысқасы, Қазақстан қазір су спортынан СССР-дің құрама командасына шебер спортшылар даярлайтын олимпиялық орталықтардың біріне айналды.

**3. Жүзудің жеңілдетілген тәсілдерін үйрену.** Судың ішінде адамның өзін еркін ұстап, бірден жүзіп кетуі оңай іс емес. Мұндай шеберлікке жету үшін алдымен жүзудің кейбір жеңілдетілген түрлерін үйреніп алу керек. Жүзудің жеңілдетілген түрлері мынадай үлгі бойынша өткізіледі: 1. Сабақтың тақырыбы бойынша өтетін жүзу түрін және оның тәсілін орындау жолдарын көрсету. 2. Жүзу түрінің және оның тәсілінің теориялық негізін түсіндіру. 3. Жүзудің жеңілдетілген әдісімен жүзіп көру. 4. Жүзу кезіндегі қол-аяқ қимылдарын құрғақта орындау және су ішінде қайталау. 5. Жүзу тәсілдерін және оның элементтерін әрі қарай жетілдіре түсу. Жаттығу әдісі қандай болса да, жеңілден ауырға, оңайдан күрделіге көшу бойынша жүргізіледі. Жүзудің жеңілдетілген тәсілдері де осыған ұқсас. Жаттықтырушы өз шәкірттеріне алдымен оңай әрі қарапайым орындалатын тәсілдерді үйретеді. Әр жаттығудың алдына қойылған өз мақсаты болуы керек. Сол мақсат орындалмай, келесі жаттығуға көшуге болмайды. Жүзу 8 тәсілін дұрыс меңгеру үшін су айдынында қосымша құралжабдық пайдаланылады. Олар: қалтқы тақтай, резина баллон және басқалар. Жүзуші жаттығудың жай-жапсарын түсінген соң оны орындау үшін осы құралдарды пайдаланылады. Бірінші түрі.

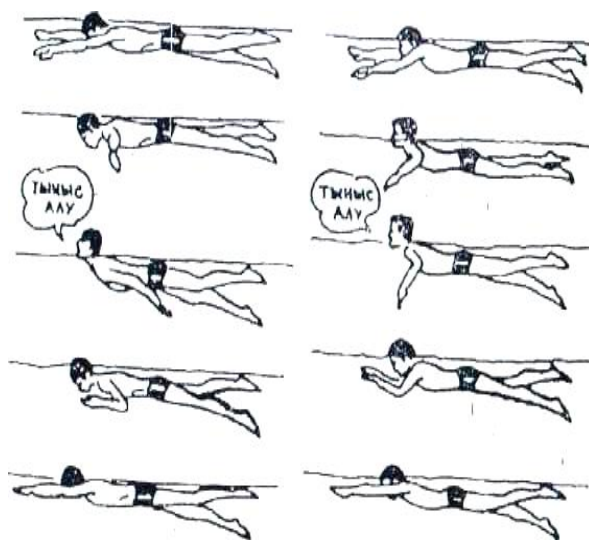
Бұл түрде үйлесімдер құрылымының негізі екі аяқтың кроль әдісімен етпеттеп және шалқалап жүзгендегідей қимылынан және су астындағы екі қолдың бірдей қимылдауынан құралады. Бірінші үйлесім – етпеттеп крольмен жүзгендегідей екі аяқты қимылдатып, екі қолды буыннан бүкпей есіп, жамбасқа дейін апару керек.



Сурет 1.

Екі қолдың бастапқы қалпы алға қарай созылулы, алақандар төмен қаратылып иықтың деңгейінде ұсталады, бет суға малынулы, иек кеудеге тіреліп, екі аяқ созылулы болады. Сәл сырғығаннан кейін етпеттеп кроль әдісімен жүзгендегідей екі аяқты кезектестіріп, үздіксіз қозғалта бастайды. Сонан соң екі қолды бүкпей, бір мезгілде

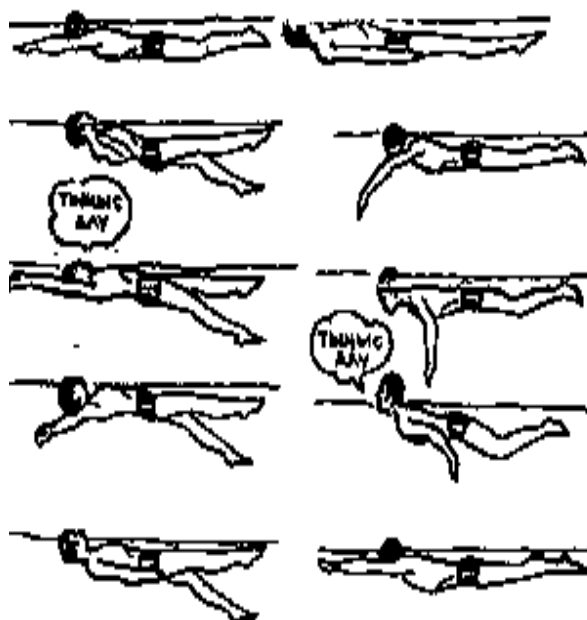
жамбасқа қарай төмен, артқа қос қолдап еседі. Қол денеге тік келгенде, су астында дем шығару аяқталады да, бас су бетіне көтеріле бастайды. Есу аяқтала бергенде, бас су бетіне көтеріліп, ауызды кең ашып, терең дем алынады. Бұдан соң бас қайтадан суға еніп, ауыздан дем шығару басталады, екі қол шынтақтан бүгіліп, саусақтар созылып, кеуде тұсына апарылады да, бастапқы қалыпқа түседі. Жүзу қимылдары қайталанады. Екінші үйлесім – крольмен етпеттеп жүзгендегідей екі аяқтың қимылымен бір мезгілде жамбасқа дейін қос қолдап 9 сырттан санға қарата еседі (2сурет). Бастапқы қалып дәл бірінші үйлесімдегідей. Біраз жылжығаннан кейін екі аяқты қимылға келтіреді де, екі қолды тік ұстап, сырттан санға қарата есуге кіріседі. Қол иық буынының тұсынан аса бергенде, дем шығару үдеп барып аяқталады да, бас су бетіне көтеріле бастайды. Есу қимылдары аяқталғанда бас көтеріліп терең тыныс алынады, сонан соң бас суға қайтадан енеді де дем шығарылады. Екі қол да шынтақ буынынан бүгіліп, саусақтар кеуденің астымен тез алға қарай созылыды да бастапқы қалыпқа қайта түседі (3-сурет).



Сурет 2.

Сурет 3.

Үшінші үйлесім – екі аяқ крольмен шалқалап жүзгендегідей қимыл жасайды, екі қол тіке ұсталып, бір мезгілде сырттан санға қарата еседі (4 сурет). Бастапқы қалып – шалқалап жатып, екі қолды екі қапталға қысып, екі аяқты созып, басты судың бетінде ұстайды. Сонан соң су астында екі қолды шынтақтап бүгіп, екі алақан сыртқа қаратыла, желкеден асырыла созылады да, демді ішке тартады. Осыдан соң қолды тіке ұстап, есуді жылдамдатып, дем шығарылады. Аяқтың қимылын тоқтатпастан, жүзуші бастапқы қалыпқа оралып, айналымды қайта бастайды. Екінші түрі. Бұл түрде үйлесімдер құрылымының негізі екі аяқтың брасс әдісімен етпеттеп және шалқалап жүзгендегідей 10 қимылынан және су астындағы екі қолдың бірдей қимылдауынан құралады.

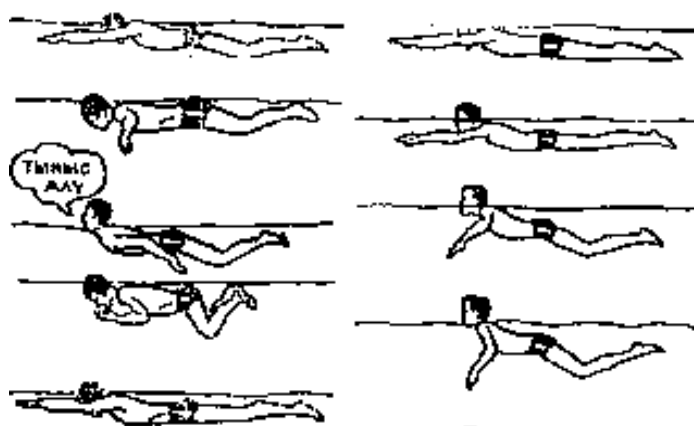


Сурет 4.

Сурет 5.

Бірінші үйлесім – екі аяқтың қимылы етпеттен, брасс әдісімен жүзгендегідей, ал екі қол тіке ұсталып судың астымен төменге – жамбас тұсына қарай еседі (5 сурет). Бастапқы қалып – екі алақан төмен қаратыла, екі қол алға қарай иықтың деңгейінде созылады, екі аяқты бірге қосып созып жібереді, иекті кеудеге тіреп, бетті суға енгізеді. Біраз ілгері жылжып барып, тіке ұсталған екі қолды бір мезгілде төменге және санға дейін артқа қимылдатып есе бастайды. Екі қол су астынан тік көтерілгенде, терең дем шығару тоқталады да, бас су бетіне қарай көтеріледі. Есу аяқталғанда, бас су бетіне шығып, ішке дем тартылады. Бұдан кейін бас суға еніп, дем шығару басталады, екі қол шынтақтан бүгіліп, екі аяқ бір-бірінен алшақ тасталып, сонымен бір мезгілде тізе, жамбас-сан буындарынан бүгіледі. Осыдан кейін екі қол алға жылжып, бастапқы қалпына келеді, ал екі аяқ есе бастайды. Қол мен аяқ қозғалыстары бастапқы қалпына келгенде үйлесім аяқталады.

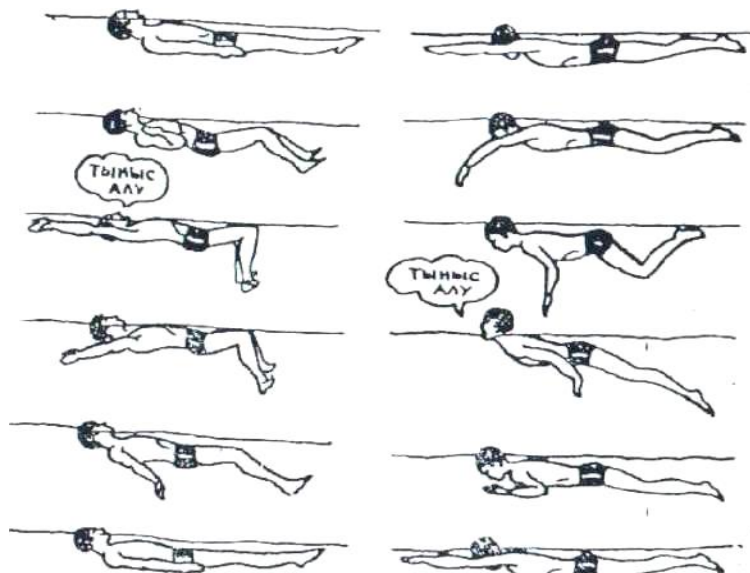
Сәл үзіліс жасалып, айналым қайта басталады. 11 Екінші үйлесім – екі аяқтың қимылы етпеттеп, екі қол тіке ұсталынып, бір мезгілде судың астымен екі жаққа жайыла, жамбасқа дейін еседі (6 сурет). Біраз сырғып барып, екі қолды судан шығармай жайып, алақанды сыртқа қаратып есіп, жамбасқа жеткізеді. Екі қол иықтың деңгейінен өте бергенде, дем шығару күшейе аяқталып, бас жоғары көтеріледі. Есу біткен кезде бас су бетіне шығып, терең дем тартылады, бас суға қайтадан енгенде дем шығарылады. Қолды шынтақтан иіп, аяқпен бірінші үйлесімдегідей дайындық қимылдар басталады. Осыдан соң екі қол кеуде астымен есу қимылдарын жалғастырып, бастапқы қалыпқа қайта оралады, ал екі аяқ есе бастайды. Біраз үзіліс жасалып, жүзу қайта басталады (7-сурет).



Сурет 6.

Сурет 7.

Үшінші үйлесім – екі аяқтың қимылы шалқалап брасс әдісімен жүзгендегідей, ал екі қолды тіке ұстап екі жаққа жайып бір мезгілде жамбасқа дейін еседі (8 сурет). Бастапқы қалып – екі қолды да қапталға тақап, екі аяқты біріктіре созып, басты су бетінде ұстау. Осыдан кейін екі қолды шынтақтан бүгіп, су астында бастан асыра созады да ауызбен терең дем алады. Қол созыла бастағанда аяқ тізеден бүгіледі, жамбас бастапқы 12 қалпынан өзгермейді, екі балтыр да төмен түсіріліп, екі жаққа ажырайды, табан сыртқа қаратылады. Осыдан кейін екі қолды бүкпей, су бетінде есіп, жамбасқа дейін апарды. Ал бұл кезде екі аяқ есе бастайды да, бастапқы қалпына келеді.



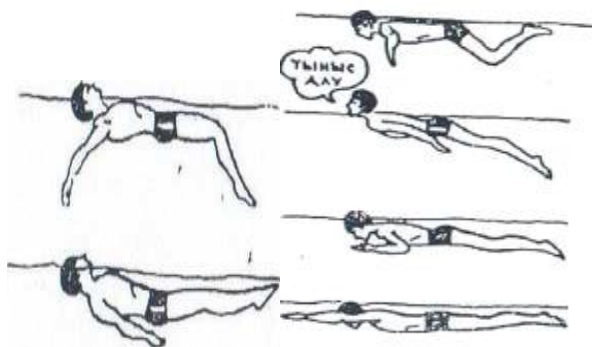
Сурет 8.

Сурет 9.

Үшінші түрі. Бұл түрде үйлесімдер құрылымының негізі екі аяқтың дельфин әдісімен етпеттеп және шалқалап жүзгендегідей қимылынан және су астындағы екі қолдың бірдей қимылдауынан құралады. Аяқ қарапайым қимылдарды орындайды, олар мыналар:

аяқты тізеден бүгіп, тез сілтеп жазады. Сілтеген кезде аяқтың басын ішке қарай бұрады. Бірінші үйлесім – екі аяқтың қимылы дельфин әдісімен етпеттеп жүзгендегідей, қолды тіке ұстап, жамбасқа дейін төмен еседі (9-сурет). Бастапқы қалып – екі қолды алға созып, алақанды төмен қаратады, екі қолдың арасын иық деңгейінен асырмайды. Екі аяқты соза біріктіріп ұстайды да, басты суға 13 батырып, иекті кеудеге тірейді.

Сырғып барып, тіке созылған қолмен төмен қарай есе бастап, жамбасқа жеткізеді. Осы кезде аяқты тізеден бүгеді. Қолмен есудің екінші жартысы екі аяқпен артқа қарай тебініп қалумен тұспа-тұс келеді. Қолмен есу біткенде бас жоғары көтеріліп, терең дем алу басталады. Осыдан кейін бас суға еніп, дем шығарылады және қолды шынтактап бүге сала қайта келеді, содан кейін сырғып барып, айналымды қайталайды.



Сурет 10.

Сурет 11.

Екінші үйлесім – екі аяқты дельфин әдісімен етпеттеп жүзгендегідей қимылдатып, қолды екі жақтан созып жамбасқа дейін еседі (10 сурет). Бастапқы қалып – бірінші үйлесімдегідей. Қолды тіке созып, қос қолдап есе бастап, жамбасқа дейін жеткізеді, бұл кезде алақан сыртқа қаратылады. Қолмен есе бастағанда тізе буындары бүгіледі. Бұл кезде толық дем шығарылады да, бас жоғары көтеріле бастайды, аяқ созылады. Екі қолмен есу біте бергенде бас көтеріледі де, ішке дем тартылады.

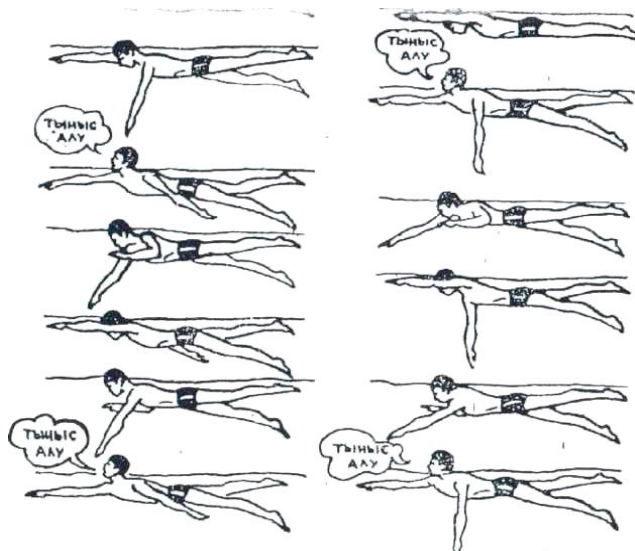
Сонан соң бас 14 төмен түсіп, су астында дем шығарылады, екі қолды шынтактап бүгеді де, кеуде астынан алға қарай созып, бастапқы қалыпқа қайта түседі. Үшінші үйлесім – екі аяқты дельфин әдісімен қимылдатып, шалқадан жатып, тіке ұсталған екі қолмен екі жақтан жамбасқа дейін еседі (11 сурет). Бастапқы қалып – екі қолды да қапталға жанастырып, екі аяқты біріктіре созады, табан ішке қаратылған, бас – су бетінде, бет жоғарыға қараған. Сәл сырғыған соң екі қол бір мезгілде шынтактан бүгіліп, бастан асыра созылады, алақан сыртқа қаратылады.

Осы кезде ауызбен дем тартылады. Бұдан соң екі жақтап қолмен

есу қимылдары басталады да, артынша екі аяқ тізеден бүгіледі, ал екі қолдың есуі аяқтала бергенде екі аяқпен сермеп қалады. Төртінші түрі. Бұл түрдегі үйлесімдер құрылымының негізі екі аяқтың кроль әдісімен етпеттеп және шалқалап жүзгендегідей қимылына және екі қолды судан шығармай, кезектестіріп есуден құралады. Бірінші үйлесім – екі аяқтың қимылы кроль әдісімен етпеттеп жүзгендегідей, екі қол крольдегідей қимылдайды, айырмашылығы – жамбасқа дейін созыла еседі (12 сурет).

Бастапқы қалып – екі қол алға созылған, алақан төмен қаратылып, иық деңгейінде ұсталады және екі аяқты қосып созады, табанішке қаратылған, бет, су астында иек кеудеге тірелулі. Сонан соң бір қолмен төмен қарай есіп, жамбасқа таман апарады. Есу кезінде бұл қол шынтақтан сәл бүгіліп, қолдың басы жүзу бағытына тіке келеді де, есу бітер кезде қайтадан созылады. Қол жамбасқа жеткенде шынтақтан бүгіліп, қолдың басы кеуде астынан алға қарай созылып, бастапқы қалыпқа қайта оралады. Бір қол есуді бітіре бергенде (жамбас тұсына барғанда), екінші қол есе жөнеледі. Әрбір қол (оң не сол қол) есуді бітірген кезде бас судан жоғары көтеріліп, ішке дем тартылады. Ал қалған уақыттың бәрінде су ішінде дем шығарылады. Екінші үйлесім – екі аяқтың қимылы кроль әдісімен етпеттеп жүзгендегідей, екі қол да крольдегідей қимылдайды, бірақ есуді шолақ қайырады (13 сурет).

Бастапқы қалып және жаттығудың басталуы бірінші үйлесімдегідей. Содан кейін бір қол тіке қалыпқа түскенінше төмен – артқа бағыттала еседі. Соның өзінде қолдың бүгілу сипаты, қолдың басының орналасу жағдайы, сондай-ақ қолдың бастапқы қалыпқа қайтадан келуі тура бірінші үйлесімдегідей. Бір қол есуді аяқтай бергенде (тіктелген кезінде), екінші қол есуді бастайды. Екі қолдың бірі (оң не сол қол) аяқтаған 15 шақта бас су ішінен көтеріледі де, ішке дем тартылады, одан соң бас қайта суға жасырынғанда дем шығарылады.

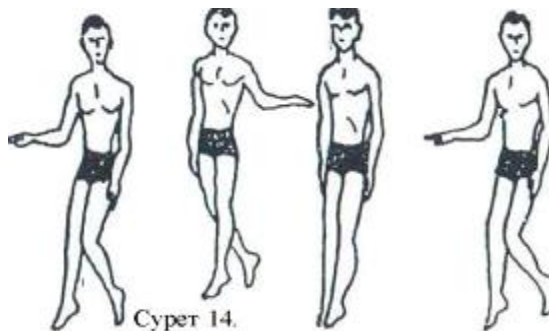


Сурет 12.

Сурет 13.



Үшінші үйлесім – екі аяқтың қимылдары кроль әдісімен шалқалап жүзгендегідей, екі қол кезекпен кеуде тұста қысқартылған есу қимылдарын орындайды (14 сурет). Бастапқы қалып – екі қолды қапталға жанастырып, екі аяқты созып біріктіреді, табан ішке қаратылған, бас су үстінде, бет жоғары қараған. Бір қол 900 шамасында шынтақтан бүгіліп, тік бұрыш жасап, осы күйінде жамбасқа дейін еседі. Бұл кезде екінші қол есуге дайындық қалпын сақтайды, содан кейін ол да санға жеткізе есіп қалады. Осы қимылдар әрбір қайталанған сайын дем алу және дем шығару орындалады.



Сурет 14.

Жоғарыдағы әдістердің әрбір қимылының дұрыс орындалуын қадағалау қажет және жіберілген қателіктер міндетті түрде түзетіліп отырылуы тиіс.

## **Дәріс № 2**

**Дәріс тақырыбы:** Суда жүзудің әдіс тәсілдері және техникасы

**Дәріс жоспары:**

1. Суда жүзудің техникалық негіздері
2. Жүзуді үйрету жүйесін ұйымдастыру
3. Суда жүзу тәсілі

**1. Суда жүзудің техникалық негіздері.** Жерде жүрген адам өз организмнің физиологиялық құрылысына сәйкес еркін қозғала алады. Ал суда оған мұндай мүмкіншілік берілмеген. Қандай бір зат болмасын су өз ішінде оның қозғалуына қарсы әрекет етеді. Оның бұл қасиетін адам тіреу табу үшін пайдаланады. Бұл тіреу аяқ-қолдың қимылы арқылы пайда болады. Су бетінде еркін қозғалу үшін спортшы белгілі бір мөлшерде күш жұмсау арқылы судың қарсыласу әсерін жеңе білуі керек. Сондықтан да жүзудің техникасын жақсы түсініп, меңгеру үшін спортшылар оның негіздерінен гидромеханика ғылымынан хабардар болуға тиіс. Су бетінде немесе ішінде - спортшы алға қарай қолмен және аяқпен есу қимылдары арқылы жылжиды.

Жүзуде де адам өзін жерде жүргендей еркін сезіну үшін мейлінше көп жаттығуы керек. Сонда ғана оған көлдер мен теңіздерде, ағысы қатты өзендерде алысқа жүзу қауіп тудыра алмайды мысалы, орта ғасырда италияда өмір сүрген Песче Коло деген адам суда өзін керемет ұстаған. Ол дауылды күндерде 50 миль жүзіп, ликарс аралдарына тері қалтаға тігілген почтаны тасиды екен. Ал ағылшын ақыны Джордж Байрон 1810 жылы 3 май күні дарданель бұғазын тұңғыш рет жүзіп өтіпті.

Азамат және ұлы отан соғысы жылдарында да балтық және қара теңіз флоттарының көптеген теңізшілері жақсы жүзе білетіндіктерінің аркасында талай тамаша ерліктер жасағап. Сонымен жақсы жүзе білу, оның техникасын жетік меңгеру үшін алдымен көп жаттығу керек.

Ол үшін мынадай негізгі талаптарды орындау керек:

- А) Өкпенің қажетінше керекті оттегін қабылдауың қамтамасыз ету.
- Б) Дем алу кезінде денені ең қолайлы жағдайда ұстау,
- В) Есу қимылдарын тежемеу.

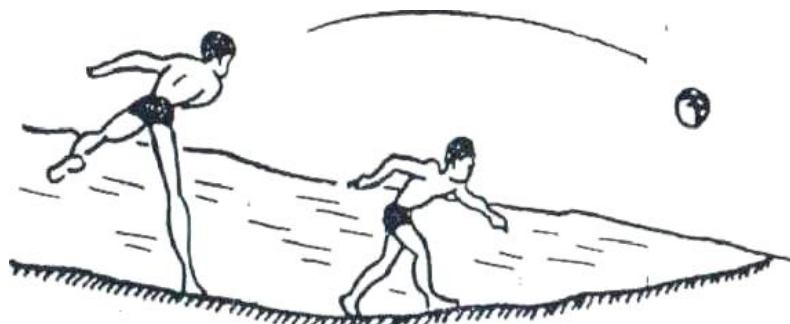
Бұл талаптарды орындау үшін дем алудың аяқ-қолдың есу қимылдарына сәйкес келуі керек. Жүзуде жүгіру кезіндегідей демді еркін алуға болмайды. Қол қимылдарының бір ықлы дем алудың, пе дем шығарудың циклына сәйкес келіп отырады. Дененің қалпын сақтау үшін дем шығару жүзудің көптеген әдістерінде су ішінде өтеді де, дем алған кезде адамның басы жоғары шығарылады немесе қапталдан сәл ғана (брасс. Дельфин тәсілдерінде) көтеріледі. Бірақ бұл өте тез орындалады. Демді шығару мен тыпыс алу — ауыз арқылы жүргізілгені мақұл. Себебі мұрынға су кетсе ол тыныс жолдарын

тітіркендіріп қимыл ритмін бұзады, ал ауызға кеткен суды жұтпай әрқашан да төгіп тастауға болады. Дем алу мен дем шығару кеуде және қолдың бұлшық еттері босаңсыған сәттерде орындалғаны дұрыс.

Бұлшық еттер неғұрлым көп жұмыс істеген сайын, оған баратын тамырлар да солғұрлым қанмен мол қамтамасыз етіледі. Жақсы әрі жылдам жүзу үшін барлық бұлшық еттер бірдей қимылға енуі қажет. Сондықтан да аяқ пен қолдың есу қимылдары белгілі ритмге түсіп, тоқтаусыз жұмыс үстінде болады. Бірақ бұлшық еттің біразы жұмыс істеген кезде, біразы демалып, босаңсып отыруға тиіс. Сонда ғана жүзгіш тез шаршамайды, қажет кезінде тағы да қосымша күш жұмсап суда тез жылжи алады

Жүзу әдістерін таңдауда адамның дене құрылысының да әсері бар. Бірақ әрбір спортшы жүзудің барлық әдістерін шебер меңгеруге тиіс. Ал кейін оған қандай тәсілдің тура келетіндігін жаттықтырушы анықтайды. Енді біздер осы әдістерге жан-жақты тоқталамыз.

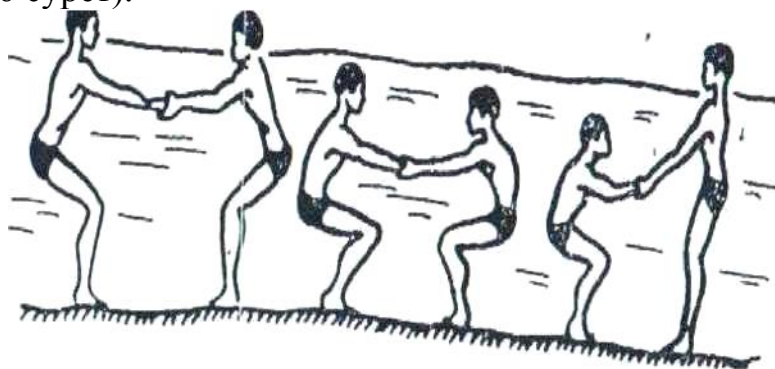
**2. Жүзуді үйрету жүйесін ұйымдастыру.** Жүзуді үйрету ісі екі кезеңнен тұрады. Алғашқы кезең – судан сескенбейтін болу, судың қасиеттерін білу, кейбір оңай жүзу тәсілдерін үйрену. Осы кезеңде әр түрлі жаттығулар орындалады: су түбінде жылжу, суға сүңгіп үйрену, судан қалқып шығу және су бетімен Екінші кезең –жүзудің спорттық әдістерін үйрену. Крольмен етпеттеп және шалқалап жүзу, дельфин және брасс әдістері, онан басқа суда әр түрлі ойын ұйымдастырып, тамашалау. Бұл ойындар бірінші кезеңдерде орындалатындары. Жүзу әдістері ментәсілдерін тез үйрену үшін төмендегідей жаттығуларды меңгеру керек. Алғашқы жаттығу. Суда жүзу судың ішінде жүруден басталады. Мұндай жағдайда таяққа сүйеніп немесе бір-бірінің қолынан ұстап жүреді. Үйренгеннен кейін жеке дара жүзуге, оны ойын арқылы қызықтықылып өткізуге болады, доппен және басқа да суға батпайтын заттармен әр түрлі ойын ұйымдастырған жөн (15-сурет).



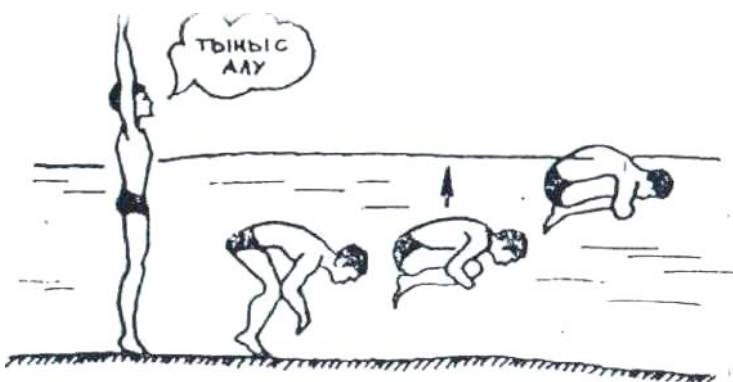
Сурет 15.

17 Сурет 15. Ойынды мұғалімнің сырттай қадағалап, бақылауы керек, балалар суда жақсы жүзсе, көңілді болса, суда өзін жақсы сезінсе, онда суға сүңгудің әдістерін үйретуге кірісуге болады. Екі бала екі қолымен ұстасқан күйі біріне-бірі қарама-қарсы тұрып, бастары судан көрініп тұрғандай күйде тізелерін бүгіп еңкейеді.

Содан соң терең дем тартады да, бастарын суға батырады. Қайсысы дем шығармай су астында ұзағырақ тұрады екен, соны анықтайды (16 сурет).

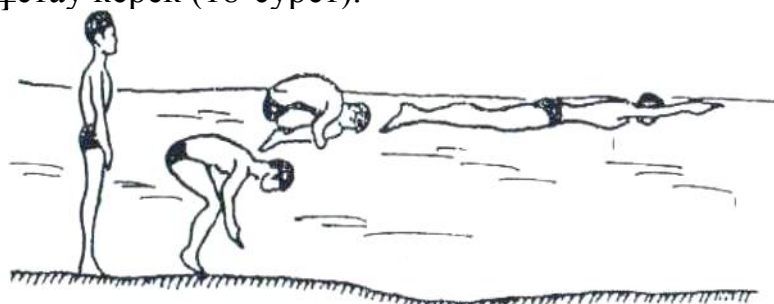


Келесі жаттығу – суға сүңгіп шығу әдісі. Оны орындамай тұрып, балаларға табандарымен су астындағы жерді тебініп қалып су бетіне шыға алатынын ескерту керек. Әйтпесе балалар қорқып кетуі мүмкін, соған балалар дайын болып, яғни тынысын тоқтатып, су астында жүрелей (көппен бірге) отыру керек. Бұл жаттығу да алдындағыдай орындалады, тек тынысын тоқтатып, дем алу қажет (17-сурет).



Сурет 17.

18-Сурет Одан арғы жаттығудың мақсаты – су бетінде жай қалқып жатуға дағдылану. Су бетіне қалқып шыққаннан кейін, екі қолды бастан асыра созады. Осы күйде суда ұзынынан жатқан қалыпта аяқ-қолды созып, денені су бетінде мүмкіндігінше ұзағырақ, тыныс алмай ұстау керек (18-сурет).



Сурет 18.

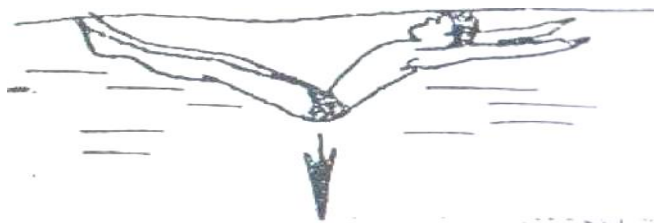
Осы жаттығуды меңгергеннен кейін келесі жаттығуға көшуге болады, ол – суда шалқасынан жату. Алдыңғы жаттығуды

орындағаннан кейін, етпетінен жатқан қалыптан арқасына аударылуға машықтанады (19- сурет).



Сурет 19.

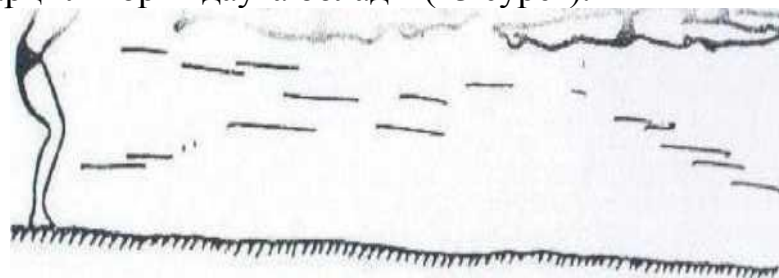
Шалқасынан жатқанда адам денесін міндетті түрде созып ұстауы керек, әйтпесе жамбас-сан буынында бүгілген кезде адам суға батып кетеді (20 сурет). Бұл жаттығуды меңгерген соң, суда етпеттеп және шалқалап жылжуды үйренуге кірісу керек.



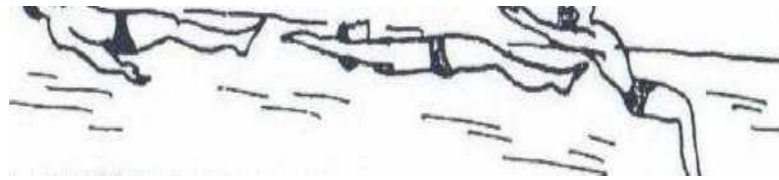
Сурет 20.

Суда белуарынан тік тұрып, бетін жағаға қаратып, қолын басынан жоғары ұстап, екі табанымен тебініп қалып судың түбінен көтеріледі. Бұл кезде дене созылады, сонан соң созылған бойда бетті суға батырып, демді ішке тартып, етпеттей жатады. Жылжу әдісін одан әрі дамыту үшін судың түбін тебінгендегі көтерілу күшіне, тыныс алмау ұзақтығына және дененің су бетінде көлбей қалқып тұруына көңіл аудару керек (21-сурет).

Шалқалап жүзу әдісі әуелі кеудені суға төсеп, етпеттен жылжып, онан соң арқасына аударылу арқылы орындалады, аударылу тәсілін орындағанда және арқасымен жылжығанда, денені созып ұстауды міндетті түрде есте сақтау керек (22 сурет). Жүзуші суда шалқалап жатуды үйренгеннен кейін, шалқалап жылжу әдісіне көшкен жөн. Оны арқаны жағаға қаратып, бір қолды бастан асыра көтеріп, екінші қолды түсіріп жіберіп, денеге қысыңқырай ұстап немесе екі қолды да екі жақ бүйірден денеге жабыстыра ұстап, су қоймасы түбінде түрегеліп тұрған қалыптан аяғының астындағы жерді тебініп қалу арқылы орындауға болады (23 сурет).

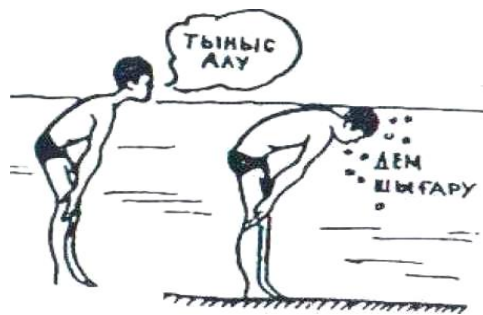


Сурет 22.



Сурет 23.

Онан ары суда ұзақ дем шығарумен қатар етпеттеп жүзуді үйренеді. Бұл әдісті үйрену үшін екі аяқты алшақ қойып, қолмен тізеден тірей еңкейіп, уақытты суда өткізу. Бұл кезде кеуде суда, ал иек судың бетімен бірдей деңгейде тұрады. Жүзуші ауызды кеңірек ашып тыныс алады, ал дем шығару кезінде ернін қысып созады. Тыныс алудың реті: 1 дегенде – тыныс алу және 2, 3, 4, 5, 6 дегенде – дем шығару (24 сурет). Бұл жаттығуларды меңгерген соң аяқ пен қолдың жұмыс істеу тәсілдерін және қолмен есу қозғалысын меңгеруге кіріседі.



Сурет 24.

**Суда жүзудің:** кроль (еркін жүзу), етпеттеп және шалқалап жүзу, брасс және баттерфляй (дельфин) деп аталатын спорттық түрлері бар дедік. Ал қырыннан жүзу әдісі қазір өзінің спорттық маңызын жоғалтқанымен су добы ойын.

**3. Суда жүзу тәсілі.** Суда жүзудің мынадай спорттық тәсілдері бар. Кроль (еркін жүзу), етпеттеп және шалқалап жүзу, брасс және баттерфляй (кейде дельфин деп те аталады) әдістері. Қапталдап жүзу әдісі қазір өзінің спорттық маңызын жоғалтқанмен, су добы ойындарында, суға батып бара жатқан адамдарға көмек беру кездерінде және жүзуді жаңадан бастап үйренуде жиі қолданылады.

Етпеттеп кроль әдісімен жүзу — спорттық жүзулердің ішіндегі (1-сурет) ең шапшаңы.

Бұл әдіс жүзуден өтетін жарыс программаларында: 100, 200, 400, 800, 1500 метрлік қашықтықтарда, 4x100 және 4x200 метрлік эстафеталарда, аралас эстафетада, 100 километрге дейінгі барлық марафондық жүзулерде қолданылады.

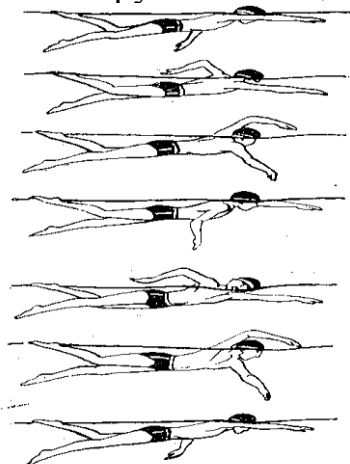
Оның бір нұсқасында қолдың алма-кезек — 2, аяқтың алма-кезек — 6 серпілісіп бір дем алу, бір дем шығарумен сәйкестендіру қажет. Қимылдардың бұл үйлесуі алты сілтемелі кроль деп аталады. Крольмен жүзу кезінде дене су бетінде

көлбеу қалпын сақтауға тиіс.

Қимыл аяқтан басталады. Екі аяқ жоғарыдан төмен, төменнен жоғары алма-кезек еседі. Оның негізгі мақсаты — дененің көлбеу қалпын сақтай отырып, су бетімен алға жылжу. Қимылдар тек денені дұрыс ұстап алға жылжуға сәл ғана әсер ететіндіктен көп күш жұмсалмай еркін орындалуға тиіс. Оның өзінен-өзі жасалуын қамтамасыз ету үшін көп жаттығып, аяқ бұлшық еттерінің қатаю, босаңсу қалыптарын да үнемі ретке келтіріп отырған жөн. Жүзу кезінде аяқ қимылдарына көп көңіл бөлу қолдың есуін тежеп, тыныс алуға кедергі келтіреді. Сондықтан да жақсы жүзгісі келген әр адам аяқ қимылдарының техникасын мұқият меңгеруге тиіс.

Қолдың есу қимылдары бірнеше фазадан тұрады. Олар қолдың суға енуі, есудің басталуы, есу, қолдың судан шығуы, су бетіндегі жол. Жалпы техниканы меңгеру кезінде осы фазаның әрқайсысы жеке-жеке қаралып талданады.

Екі қолдың да қимылдары бір-біріне байланысты. Мысалы, оң қол есуді аяқтаған кезде, сол осындай үздіксіз қимылға 1-сурет. Кроль әдісімен жүзудің техникасы қол есуді бастауы керек. Тек енген жағдайда ғана шапшаңдық үдей түседі. Сондықтан да жақсы нәтижеге жету үшін екі қолмен есудің бірін-бірі жалғастырып, толықтырып отыруының маңызы зор.



1-сурет. Кроль әдісімен жүзудің техникасы

Бір циклда дем бір рет ішке тартылып, бір сәт сыртқа шығарылады. Дем алу үшін есіп келе жатқан қол (оң немесе сол) жағына басты сәл бұрып, иегін судың бетіне шығарады. Суда жүзіп бара жатқан адам демін оң жағымен немесе сол жағымен алады. Егер тыныс сол жақтан алынатын болса, ол үшін сол қолдың есуі біте келе, иек судан шыққанша басты солға бұрып, тек ауызбен тез арада және мол тыныс алу керек.

Жүзу кезінде организмге оттегінің қажеттілігі арта түседі. Сондықтан организмді қажетті оттегімен толық қамтамасыз ету үшін демді ішке мол алып, сыртқа демді толық шығарған дұрыс.

### Дәріс № 3

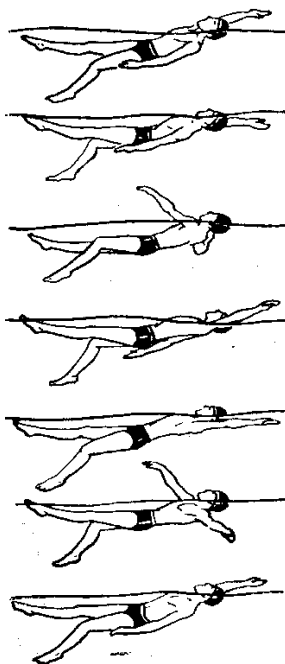
Дәріс тақырыбы: Дайындық кезеңі

Дәріс жоспары:

1. Шалқалап кроль әдісімен жүзу
2. Старт
3. Дайындық және секіру кезеңі.

**1. Шалқалап кроль әдісімен жүзу.** Аяқтың және қолдың (2-сурет) тынымсыз қимылдары арқылы жүзеге асырылады, спортшы бетінен басқа денесі суға батып шалқасынан жатады, дем алу және дем шығару су үстінде орындалады.

Шапшаңдығы жағынан кроль әдісі мен етпеттей жүзу дельфиннен кейінгі екінші орында. Бұл спорттық жүзуден басқа көбінесе судан зат алып өткенде немесе суға кетіп бара жатқан адамдарды құтқару кезінде қолданылады.



2-сурет. Шалқалап жүзу әдісі.

Осы кезде тек қана аяқпен жұмыс істеуге тура келеді. 100, 200метрлік, 200, 400метрге комплексті жүзуде, аралас 4x100 метрлік эстафетаның бірінші кезеңінде қолданылады. Жүзудің бір циклында екі қол алма-кезек, екі аяқ алты рет қимылдап, бір рет дем сыртқа шығарылады.

Дайындық кезінде жамбас буынынан төмен қарай бүгілген аяқтың қозғалысы тізебуынына жалғасып әжептеуір төмен түседі. Табанның бір нәрсеге тірелгендей болып сезілуі тиіс. Мұнан кейін жамбас және тізе буындары жазылып қимыл төменнен жоғары қарай орындалады. Бұл кезде екінші аяқ алғашқы фазаны қайталайды. Осылайша екі аяқ бір-біріне қарама-қарсы қимылдарды қайталап



отырады. Аяқ толығынан жазылған кез есудің ең соңғы фазасы болып есептелінеді.

Кроль әдісімен шалқалап жүзу кезіндегі қолдың қимылдары мынадай негізгі фазалардан тұрады: қолдың суға енуі, еркін түсу, есудің дайындық және негізгі бөлімдері, қолдың су үстімен алға қарай жылжуы.

Есудің екі варианты бар. Бұлар қолды бүгіп немесе тік ұстап есу. Қолды тік ұстап есу орындалуы жағынан қарапайым. Бұл тәсіл кроль әдісімен шалқалап жүзуді жаңадан үйреніп жүргендерге пайдалы. Ал спортшылар өздерін су бетінде еркін ұстай алатын

Дәрежеге жеткеннен кейін-ақ қолды бүгіп жүзуге көшкені дұрыс.

Қол су бетіне шыққаннан кейін-ақ ол ауада доға сызып барып алақанын сыртқа қаратып, иық тұсынан суға енуге тиіс. Осы бойынша дене де суға еңген қол жағына қарай айнала бұрылады.

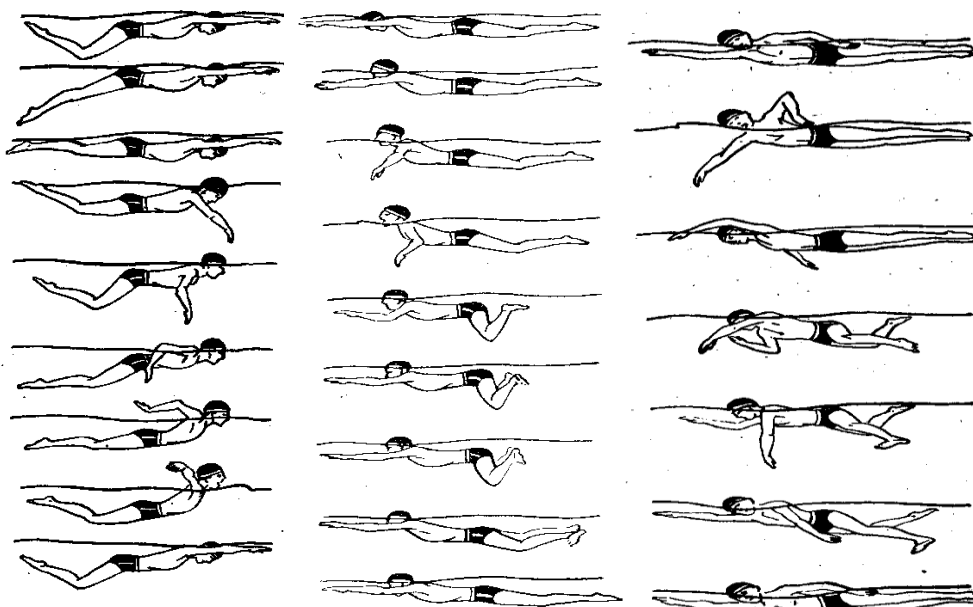
Осы сәтте екінші қол есуді аяқтап, судан көтеріліп келе жатады. Суға енген қол екпінді қимыл жасай шынашақ буынынан бүгіле, алақанымен суды қармай жамбас деңгейіне дейін келеді. Бұл қимыл су бетінен 15 сантиметрдей тереңдікте орындалады. Кроль әдісімен шалқалай жүзу кезінде беттің су үстінде болуына байланысты дем алу мен дем шығару сәл жеңілрек, бірақ оның ритмі бұзылмауға тиіс.

Көбінесе қол жоғары көтерілгенде дем алынады да, есу аяқталар сәтте дем шығарылады. Ал оң қол суға енгенде сол аяқ төменнен жоғары, оң аяқ жоғарыдан төмен қимылдайды. Оң қол есуді бастаған сәтте сол аяқ төменнен жоғары қарай бағыт алады. Есу фазасы аяқталмай тұрып, сол аяқ қимылын жоғарыдан төмен қарай бастайды.

**Баттерфляй (дельфин).** Бұл әдіспен жүзу кезінде аяқ- қол бірқалыпты (3-сурет), ал дене толқын тәрізді қимылдайды.

Шапшаңдығы жағынан бұл кроль әдісімен етпеттей жүзуден кейін екінші орында. Спорттық жүзуде 100, 200 метрлік, комплексті жүзуде 200 және 400 метр, аралас эстафетада 4x100 метрлік қашықтықтарда қолданылады.

Баттерфляй әдісімен жүзуде қимылдарды жүйелеудің бір, екі, үш сілтемелі түрі бар. Осылардың ішінде ең көп тарағаны екі сілтемелі қимыл. Бұл түрінде қолмен — бір, аяқпен — екі қимыл жасалынып, бір рет дем ішке алынып, бір рет сыртқа шығарылады. Аяқ және қол қимылдарының өзіндік заңдылығы бар.



3-сурет. Баттерфляй (дельфин) әдісімен жүзу.

4-сурет. Брасс әдісімен жүзу.

5-сурет. Қырындап жүзу әдісі.

Жүзу кезіндегі аяқтың төменнен жоғары және жоғарыдан төменгі қимылдарына дене де белсенді түрде қатынасады. Есуге дайындық кезінде тізе буыны түзу ұсталып, аяқ жамбас буынынан сәл бүгіліп суға тереңірек батырылады. Бұл сәтте дененің жоғарғы бөлігі суда болады. Қол алға созылады.

Алға қарай жылжу аяқты тізе буынынан бүгіп, белді қайқайтып, жамбасты суға мөлшерлі тереңдікте батырудан басталады. Жоғары қарай ойысу кезінде табан ішке қарап бүгіліп, екі тізенің арасы (15—20 см) ашылады. Дайындық кезі осымен аяқталады.

Есу тізе буынып жазып, жамбас буынын сәл бүгіп денені серпіп жоғары көтерген кезден басталады. Сегіз көз тұсы су бетіне шығып аяқ түзу қалпына келеді. Сол сәттегі қолдың қимылдары да кроль әдісіндегідей төрт фазадан тұрады.

Күрделі әдістердің бірі болып есептелетін баттерфляймен жүзде қол-аяқ, дене қимылдарын ретінше қолданудың маңызы зор. Бұл әдісті тез арада әрі толық меңгеруге жағдай жасайды. Мұнда аяқ қимылын кейде кроль, кейде брасс әдістерімен орындауға болады. Аяқ қимылын аяқтаған сәтте қолмен есу басталады. Төмен қараған екі алақан суды күрей кейін қарай серпиді де бас жоғары көтеріліп, дем ішке тартылады. Қол иыққа келген жағдайда есу фазасы аяқталып, дайындық кезеңі басталады. Осы сәтте суға сүңгіп демін сыртқа шығарады. Қол мен аяқтың есу қимылы аяқталған кезде дене жазылып су астымен жылжиды. Жылжу тежелекеле жүзу циклы тағы да қайталанады.

**Брасс.** Аяқ-қол қимылдарының дельфиннен

айырмашылығы — қолмен есу түгелдей су астында орындалады.

Шапшаңдығы жағынан ең соңғы орында болғанымен ол жүзудің әсем түрлерінің бірі. Брасс әдісімен бірқалыпты қозғалуға, әрі ұзақ жүзуге болады. Сүңгу кезінде де брасс әдісі қолданылады. Су асты және акваланг спортымен айналысушылар да брасс әдісін пайдаланады. Жарыстар программасында: 100, 200 метр, комплексті жүзуде 200, 400 метр және аралас эстафета қашықтықтары да бар (4-сурет). Бұл әдісте аяқ дайындық, сырғу және серпіп тебу фазасын орындайды.

Дайындық кезінде тізе және жамбас буындары бүгіліп, ішке қарай тартылады. Ол жазылып, кейін серпілген кезде денені алға қарай сырғытады. Аяқтарды жазу серпінді әрі тез болуға тиіс. Бұл шапшаңдыққа тікелей әсер етеді. Су ішінде ілгері жылжыған кезде бұлшық еті босаңсыған аяқ созылып, түзу қалпын сақтайды. Бұл үзіліс көпке созылмайды. Тізе және жамбас буындарыніліп, тағы да есуге дайындық кезегі келеді. Аяқ өз қимылын аяқтаған сәтте дем ішке тартылып, қол деңгейіне келген шақта есу фазасы аяқталып, дайындық кезеңі өріс алады. Бас суға батып, дем сыртқа шығарылады, дене алға еркін жылжиды. Жылжи келе жүзу циклы тағы да қайталаынады.

Қырынан жүзу әдісінде қол-аяқ алма-кезек, біркелкі қимылдарды орындайды. Жүзудің бұл тәсілі өте ерте замандардан белгілі, бірақ қазір оның спорттық мәні шамалы. Қырындан жүзу әдісі заттарды тасымалдауда, суға кетіп бара жатқан адамды құтқаруда, қарумен жүзуде, қалың бұқараны жүзуге жаппай үйрету кезінде қолданылады. Оның бір циклы алма-кезек қол қимылынан, аяқпен бір қимыл жасаудап және дем алу мен демді сыртқа шығарудан тұрады. Оның техникасын жазғанда қол-аяқтың орналасқан жағдайына қарай «үстіңгі» және «астыңғы» деп аталынады.

Қырындап жүзуде дене оң немесе сол қырынан жатады (5-сурет). Жүзу осы қалыпта астыңғы қолдың есуінен басталады. Бұл кезде үстіңгі аяқ алға қарай жүзген тәрізді қимыл жасайды. Тізе денеге келген кезде дайындық аяқталып, оның жазылу сәті есу болып есептелінеді. Аяқ түгел жазылған кезде дене су бетінде жылжып аздаған үзіліс болады. Ал астыңғы аяқ тізе, жамбас буынынан бүгіліп денеге қарай қимыл жасайды. Оның доға жасап барып бастапқы қалыпқа келуі есу болып саналады.

Аяқтардың дайындық және есу жұмыстары бір сәтте орындалып, оған бірдей уақыт кетеді. Дайындық есуге қарағанда баяу жүргізіледі, себебі ол адам денесінің алға қарай жылжуына қарсы әрекетпен әсер етеді.

Қырындап жүзуде үстіңгі және астыңғы қолдардың қимылдары ассиметриялы деп жоғарыда айттық. Сондықтан да

олардың орындалу техникасы жеке-жеке қаралады.

Үстіңгі қол жүзудің басында жоғары жамбасқа қапталдаса жатады. Алдымен иық, білек ең соңынан саусақтар қимылға келеді. Шынтақтан бүгіліп білек пен саусақтар алға қарай иық деңгейіне жақындайды. Осыдан кейін қол суға түсіріліп, шынашақ буыны жазылып алға созылады. Бұл сәтте үстіңгі қолдың дайындығы аяқталып есу басталады. Осы қалыптан өсу кейінге қарай денеге вертикаль жазықтықта жүргізіледі. Алақан жамбас тұсына жеткенде есу аяқталып фаза қайтадан басталады.

Астыңғы қолдың дайындық және есу қимылдары су ішінде жүргізіледі. Негізгі қалыпта алақан төмен қарап астыңғы қол барынша алға созылады. Осы қалыптап қол 130—155 градустық доға сызғанда есу аяқталады да, дайындық фазасы басталады. Бұл негізінен денеге жапсарласу, дене бастапқы қалыпқа келу кезеңдеріне бөлінеді. Қол денеге жапсарласқаннан кейін шынашақты бұғу арқылы оны алға тартып соза түседі. Сөйтіп астыңғы қол бастапқы қалыпқа келеді. Үстіңгі қол есуді аяқтаған кезде спортшы басып бұрып дем алады да, басып суға батырғанда демді сыртқа шығарады. Суда еркін жылжу және есу, дайындық жұмыстары кезінде дене горизонталь ось бойынша бұрылып отырады.

**2.Старт.** Спорттық жүзуде дұрыс старт ала білудің маңызы зор. Уақытында әдемі орындалған старт спортшының алғашқы сәттен-ақ жақсы қарқын алып, жоғары нәтижеге жетуіне жағдай тудырады.

Крольмен етпеттей, брасс және дельфни (баттерфляй) әдістерімен жүзуде старт секіру тұғырынан, ал кроль әдісімен шалқалап жүзуде бассейнің қабырғасынан алынады. Жарыс тәртібі бойынша спортшы тұғырға шығады да «старт» командасы бойынша суға секіруге дайындалып қозғалмай тұрады. Спортшы «марш», командасы, немесе старт тапаншасының тарс еткен даусы бойыпша тұғырдан бассейнге секіріп өзінің жолымен жүзе жөнеледі.

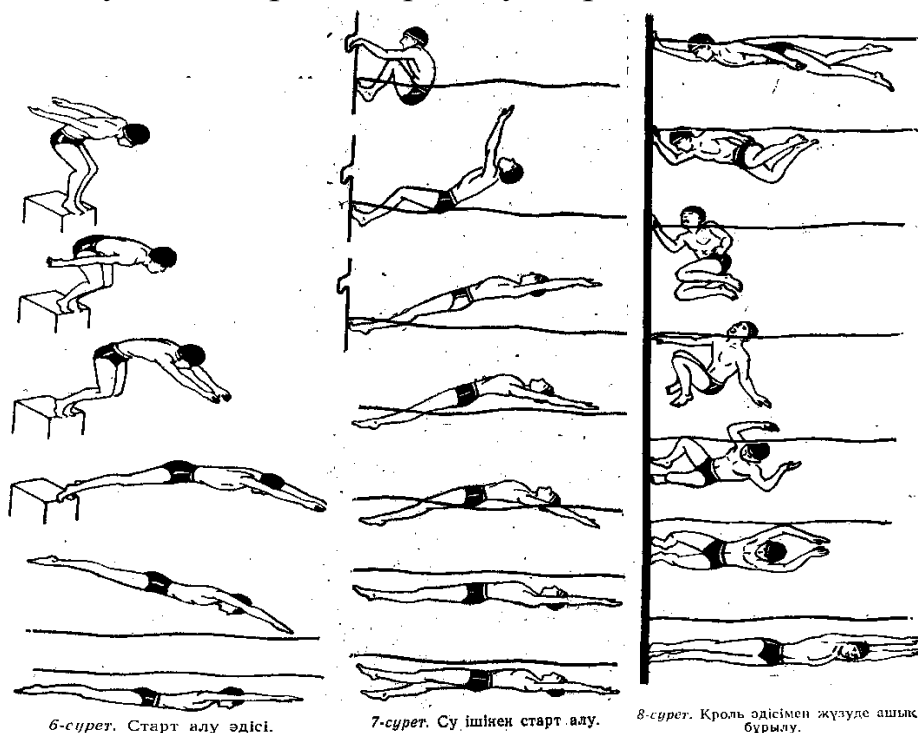
Егер старт судың ішінде болса бірінші командадан кейін спортшы бассейнге түсіп, екінші командамен старт алып тапанша даусынан кейін жүзе жөнеледі.

Тұғырдан алатын стартты мынадай фазаларға бөлуге болады: бастапқы қалып, дайындық және секіру, қарғып келіп суға сүңгу және судың бетімен алға жылжу, жүзудің басталуы.

Тұғырдағы бастапқы қалып (6-сурет) команда берілісімен тез секіруге ыңғайланып тұру керек. Бұл — әр спортшының жан-жақты дайындығына, бойының ұзындығына, дене құрылысына тікелей байланысты. Негізгі старт кезінде спортшының екі аяғының ара алшақтығы 15—20 сантиметр, тізе буынының бұрышы 120—160 градустың арасында болады. Ол ұшуға қомданған құсты елестететідей бейнемен екі қолын жоғары көтереді. Бар еңсесі алға ауады. Бұл төреші-стартердің командасын тез орындауға ыңғайлы

болады.

Командадан кейін қимыл қолдан басталып оны дене, аяқ қимылдары жалғастырып алып кетеді. Қол төменнен алға қарай серпіліп, тізе буыны да бүгіліп барып, суға сүңгіген



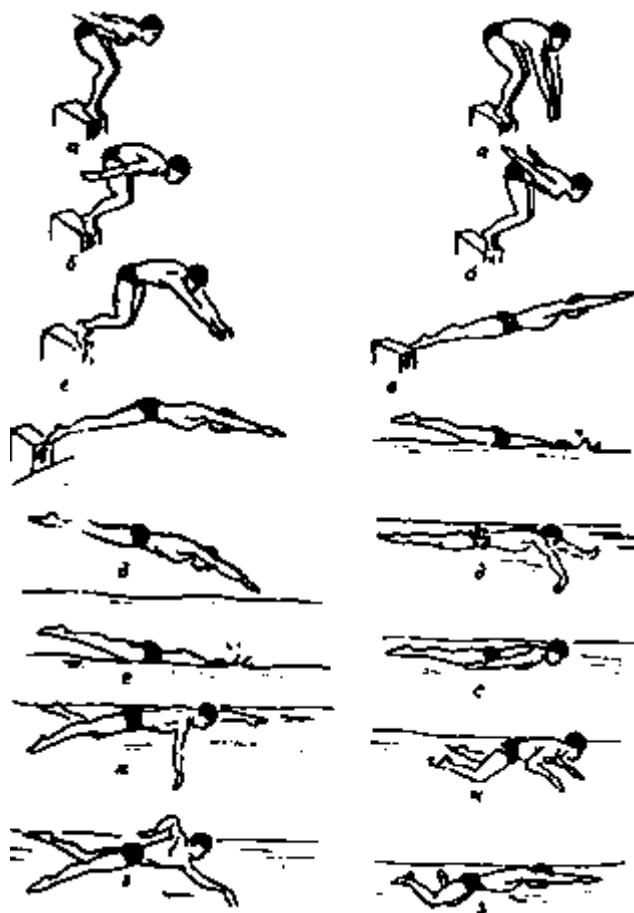
Шалқалап жүзу кезінде қолданылады деп жоғарыда айттық. Төрешінің шақыруы бойынша спортшы өзінің жолына келіп, командадан кейін бассейн қабырғасындағы тұтқадан ұстап, табжылмай тұрады. Бұл сәтте оның табандары тіреліп аяқ барынша бүгіледі. Тапанша дауысы естілісімен жүзгіш қолын жіберіп, бассейн қабырғасынан бар күшімен серпіледі. Басын шалқайтып, қолын жазып, кеудесін керіп дем алады. Денесін қайқайтып су бетімен үш метрдей ұшады. Алдымен аяқ, іле-шала қол, ең соңынан дене суға батады. Су астымен 40—60 сантиметр тереңдікте сәл жылжығаннан кейін алғашқы есу қимылы аяқтан басталады. Осыдан соң барып қолмен есіп, денесін су бетіне шығарады. Оныңқимылын екінші қол жалғастырып алып кетеді.

Спорттық жүзде, әсіресе қысқа қашықтыққа жүзгенде, дұрыс бастау ала білудің маңызы өте зор. Тәсілдік жағынан дұрыс орындалған бастау жылдамдықты, бірден үдетуге, жүзушінің жоғары нәтижеге жетуіне мүмкіндік туғызады.

Спорттық жүзде бастаудың мынадай екі түрі қолданылады: 1) кроль әдісімен шалқалап жүзуден басқасының бәрінде бастау әдетте тұрғыдан (арнайы тумбочкадан) алынады, оның биіктігі су бетінен 0,5-0,75 м биік болуға тиіс. Спортшы тұғырдан бассейнге секіріп, өзіне бөлінген жолмен жүзе жөнеледі. 2) бастау судың ішінен, бассейннің қабырғасын аяқпен итеріп қалып алынады.

Ал трамплиннен суға секіргенде тұғырдан алынатын бастау бес кезеңнен тұрады: 1) бастапқы қалып; 2) дайындық және секіру; 3) құлдилап барып суға сүңгу; 4) судың ішімен жылжу; 5) судың бетіне қалқып шығып, жүзе бастау.

**Тұғырдан (тумбочкадан) алатын бастау (старт).** Бастапқы қалып жүзушінің тұғырдан жақсы секіріп, жоғары нәтижеге жетуіне жағдай туғызуға тиіс.



Бастапқы қалып әрбір жүзгіштің өзіндік ерекшелігіне байланысты. Олардың әрқайсысының ұтымды бастапқы қалыбы болуы мүмкін: екі табанның ара алшақтығын 15-20 см шамасында қатар қойып, саусақтарымен тұғырдың су жақтағы ернеуін қапсыра ұстап, 135-1600 шамасында тізе буынын бүгіп, 45-600 мөлшерінде суға еңкейе, екі қолды артқа қарай екі жаққа созып – бейне ұшуға дайын құстай көріністі елестетеді. Бұл кезде дененің ауырлық орталығы бастау тұғырының алдына қарай ауысады.

**3. Дайындық және секіру кезеңі.** Суға секіруге бұйрық берілген бойда жүзгіш дереу тұғырдан аяғының ұшымен қатты итеріп қалып құлдилайды. Ол үшін еңкейіп, өкшені көтеріп, қолды артқа серпу, немесе айналдыру серпу қажет. Осы мезгілде ауызбен ішке дем тартылады. Секіру күшін ұлғайту мақсатымен тізе буыны бүгіледі, ал қол жоғары сілтеліп барып алға созылады.

**Құлдилап келіп суға сүңгу.**Ең ұтымды саналатын құлдилау бұрышы 15-200 (дене мен су беті арасы). Дененің бұл жағдайы құлдилау шапшаңдығы мен жүзу шапшаңдығын үдетуге кепіл. Құлдилау кезінде аяқтың тізе буындары жазылып, қол иық деңгейінде созылып, алақан төмен қарап, бас екі қолдың арасында – дене екпінімен суға сүңгиді.

Құлдылау қашықтығы бастау тұғырынан суға сүңгуге дейін ерлер үшін 3,5-4 м, ал әйелдерге 3,0-3,5 м шамасында болуға тиіс. Құлдилау кезінде дем ішке қарай тартылып, суға енер алдында сыртқа шығарылады.

**Судың ішімен жылжу.**Суға енген соң жылжу басталады. Дененің бату тереңдігі 40-60 см шамасында болу керек. Бұл кезде жүзгіш алдымен алға қарай сүңги жылжып барып, жүзе жөнеледі. Су ішінде жылжу қашықтығы тұғырдан санағанда ерлерге 7-8 м, ал әйелдерге 6-7 м шамасында болады, ал жылжу мерзімі ерлер үшін 2,5 секунд, әйелдерге 3,0 секунд.

**Судың бетіне қалқып шығып жүзе бастау.**Алғашқы жүзу қимылдары әрбір спорттық жүзу әдістеріне байланысты орындалады. Кроль әдісімен етпеттеп жүзгенде қимыл аяқтан басталады да, қол қимылдарымен жалғастырылады. Брасс әдісімен шалқалап жүзгенде есу қимылы қолдан басталады да, аяқпен жалғастырылады. Дельфин әдісінде аяқпен 2-3 рет серпіп жіберіп, сонан соң қос қолдап есе бастайды да, ішке терең дем тартып жүзе жөнеледі.

**Су ішінен алынатын бастау.** Шалқалап жүзгенде бастау су ішінен бассейннің қабырғасынан итеріп қалып алынады. Жүзгіш суға түсіп арнайы жасалған бассейннің қабырғасындағы тұтқадан ұстайды. Бұйрық берілгеннен кейін ол екі табанымен бассейннің қабырғасын тірейді. Жамбас және тізе буындары бүгілулі, тұтқадан қос қолдап мықтап ұстап, денені сәл көтеріңкі қалыпқа келтіреді. Бұл кезде тізе екі қолдың арасында, бас кеудеге қарап еңкейген.

**Секіру.** Орындау бұйрығынан кейін жүзгіш қолын тұтқадан босатып, екі табанымен қабырғаны қатты итеріп қалып, суға екпінімен құлдилайды. Бұл кезде қол созылып, бастан асырылады да, суға енеді. Тізе және жамбас буындары жазылып, дене тіктеледі.

**Суға ену және жылжу.**Құлдилап келіп суға енген жүзгіш дереу жылжи бастайды. Суға ену тереңдігі 40-60 см шамасынан аспайды. Бұл кезде жүзгіш сүңги отырып ілгері жылжиды да, қалқып шығып, алға қарай еседі. Жылжу қашықтығы бассейн қабырғасынан су бетіне қалқып шыққанша ерлерге 6-7 м, әйелдерге 5-6 м шамасында болу керек.

**Су бетіне қалқып шығу.**Алғашқы жүзу қимылдары аяқпен серпуден басталады, сонан соң су бетіне қалқып шығып, екі қолды кезектестіріп есе жөнеледі.

## **Дәріс № 4**

**Дәріс тақырыбы:** Жүзудің тәсілдері

**Дәріс жоспары:**

1. Су ішінде бұрылу тәсілдері
2. Брасс және дельфин әдісімен жүзу
3. Шалқалап жүздегі бұрылу техникасы.

### **1. Су ішінде бұрылу тәсілдері**

Көптеген жарыстар 25 және 50 метрлік стандартты бассейндерде өткізіледі. Ал спортшылар бәсекеге түсетіп қашықтықтар 50-ден 1500 метрге дейін болады. Сондықтан да жарыс кезінде жүзгіштерге бірнеше рет бұрылып, ілгерліктейін жүзуге тура келеді. Осыған байланысты бұрылу техникасын шебер орындаудың көрсеткішке тікелей әсері бар.

Мысалы, 50 метрлік бассейнде 100 метр қашықтыққа жүзу үшін 1 рет, ал 1,500 метрге жүзу үшін бәрі 29 рет бұрылу керек.

Барлық бұрылулар ашық және жабық болып екіге бөлінеді. Ашық бұрылуларда спортшы бассейн қабырғасы жанында басын сыртқа шығарып дем алады да, жабық бұрылулар су астында орындалады. Оның техникалары мынадай фазаларға: қабырғаға жақындау, бұрылу, серпілу, есу қимылдарын бастау және су остіне көтерілуге бөлінеді.

Кроль әдісімен етпеттей жүзгенде ашық бұрылудың екі түрін пайдалануға болады. Бірінші түрінде спортшының бір қолы қабырғаға тиісімен ақ барған екпінмен денені бассейннің қабырғасына қапталдай жақындатып, тізені бүгіп, екінші қолмен есіп денесін айналдырып бұрады. Оңға немесе солға 90 градус бұрылғаннан кейін-ақ (8- сурет) қабырғаға тірелген қол кейін серпіледі. Бұл бастың және кеуденің жолға қарай кері бұрылуына мүмкіншілік туғызып, мұнан соң бүгілген аяқ қабырғаға тіреледі. Осы арада күшті 8- серпіліс жасап, спортшыекі қолын созып, алға ұмуылып жылжи жөнеледі. 30-/-40 сантиметр тереңдікте жылжу шапшаңдығын тежемей тұрып, есу қимылдарын бастап кетеді.

Спортшылар арасында көп тараған бұрылудың екінші түрі маятникше бұрылу деп аталады. Бір қол қабырғаға тиісімен-ақ тізе бауырға тартылып, дене қабырғаға жақындай береді. Айналу алдыңғы осьтің бойымен орындалады (9-сурет). Қолмен итере екі аяқты қабырғаға тірейді де спортшы қатты серпіліп, болып жазады. Горизонталь осьтің бойымен айналып, 40—50 сантиметрлік тереңдікте кері бұрылады.

Жабық бұрылыс. Ашық бұрылудың бірінші вариантындағы сияқты. Спортшы бассейннің қабырғасына



судың астымен жүзіп келеді де, судан басын шығармай бұрылады. Мұның қазір көп қолданылып жүргені қолмен қабырғаға жанаспай сальто әдісімен бұрылу (10-сурет). Мұнда иық деңгейі аяққа қарағанда төменірек қалпын сақтайды.

**2.Брасс және дельфин әдісімен жүзу-** дегі бұрылу. Бұл әдістермен жүзуде спортшы бассейнің қабырғасына екі қолмен бір сәтте тіреліп, содан кейін барып бұрылуға тиіс. Ашық бұрылуда (11-сурет) екі қолмен бассейнің қабырғасына жанасқаннан кейін бас судан шығарылып, спортшы демін терең алады да, денесін бұра бастайды. Қолымен қабырғадан катты серпіліп аяғымен тіреуге жағдай туғызады. Тізе және жамбас буындарын жазып қатты серпіледі.

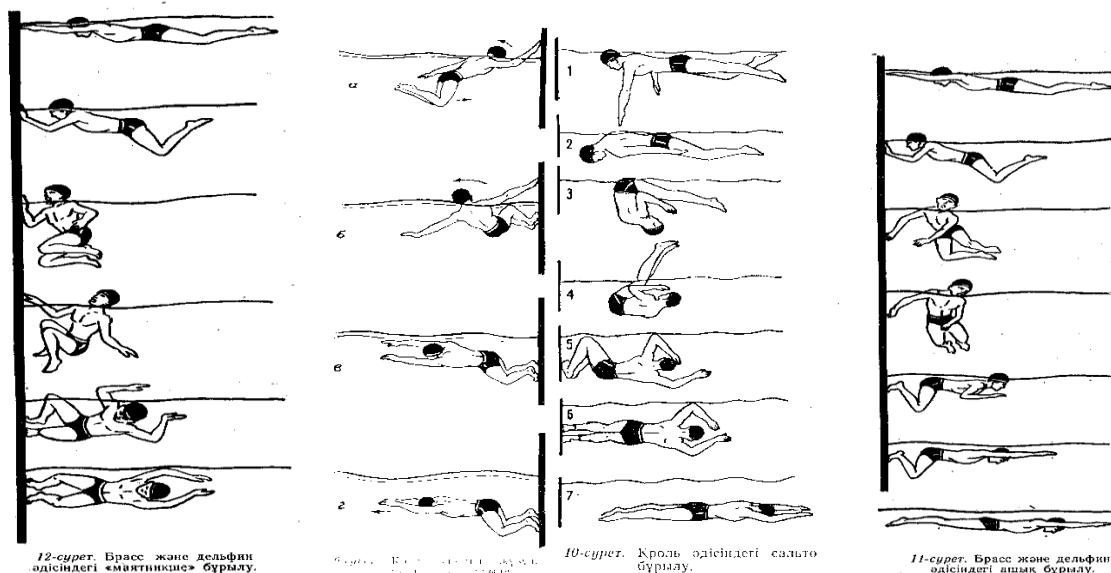
Мұның да екінші варианты «маятник» деп аталады. Екі қолмен қабырғаға жапасқаннан кейін (12-сурет) спортшы аяқтарып бауырына тартып айналады. Қабырғадан серпілгеннен кейін кроль әдісіне қарағанда бұрынғы қалпына тез келуге тиіс. Жабық бұрылудың да техникасы жоғарыдағыдай. Тек мұнда барлық қимыл су астында орындалады.

**3.Шалқалап жүздегі бұрылу техникасы.** Мұнда көбінесе ашық бұрылу қолданылады. Қабырғаға қолмен тірелгенше спортшы денесін бұра алмайды (13-сурет). Бұл жарыс тәртібіне қайшы келеді. Егер қабырғаға оң қол тірелсе денемен оң жаққа, сол қол тірелсе сол жаққа бұрылу керек. Бассейнің қабырғасына тірелген қол серпіліп аяқ, тізе және жамбас буыннан бүгіліп, табан қабырғаға тірелгенде барып кейін серпілу керек.

Спортшы су бетінен 30—40 сантиметр тереңдікте сырғиды. Мұнан кейінгі қимылдардың тәртібі старт алғандағыдай.

Спортшылардың көрсеткіштеріне тікелей әсер ететін бұрылу техникалары негізінен алғанда осындай.

Сондықтан да бұл әдістерді үйрету мұқият, әрі тиянақты жүргізілуге тиіс. Сальто әдісімен бұрылу (14-сурет).



12-сурет. Брасс және дельфин әдісіндегі «мятинка» бұрылуы.

10-сурет. Кроль әдісіндегі салто бұрылуы.

11-сурет. Брасс және дельфин әдісіндегі ашық бұрылуы.

Бұл да шалқалап кроль әдісімен жүзуде орындалады. Қол қабырғаға тиісімен-ақ екі аяқ жоғары көтеріліп, спортшы сәл сүңгиді. Дене қабырғаға қатарлас келгенде қол кейін серпіліп, дене жоғары көтеріледі. Бұл аяқтың суға тез батуына жағдай жасайды. Спортшы қатты серпіліп, су астында 40—50 сантиметр тереңдікте денесін өз осінен айналдырып, су бетіне шалқалаған калпында шығады. Әрі қарай есу қимылдары басталады.

Жүзуді үйрету методикасы және оқу- жаттығу жұмыстарын ұйымдастыру жүзудің методикасы дегеніміз—бұл жүзуді үйрену процесінде оқушыларға өзін суда еркін ұстауға қажетті білім беруді мақсат етіп қойған жаттығулар жүйесі.

Жаттығу методикасы XVIII ғасырдың басында пайда болған. Бұған әсіресе Петр Бірінші ерекше маңыз берген. Атақты орыс қолбасшысы А. В. Суворов жүзуді орыс жауынгерлерін тәрбиелеудегі өте маңызды спорт түрлерінің бірі деп есептеген. Алғашқы методикалық оқулықтар осы кездерден бастап шыға бастады.

1908 жылы Петербургтің жанындағы Шувалово деген жерде алғашқы спорт мектесол кездегі жүзу әдістерінің жаттығу жұмыстары жүргізілді. Бірақ солардың ішінде брасс әдісі ерекше қолданылады.

Қазіргі кезде суда жүзу жаттығуларының методикасы жетілдірілген, ғылымның ең тандаулы жетістіктеріне негізделген. Біздер оныосы тұрғыдан қараймыз.

## Дәріс № 5

Дәріс тақырыбы: Жүзуге арналған дайындық

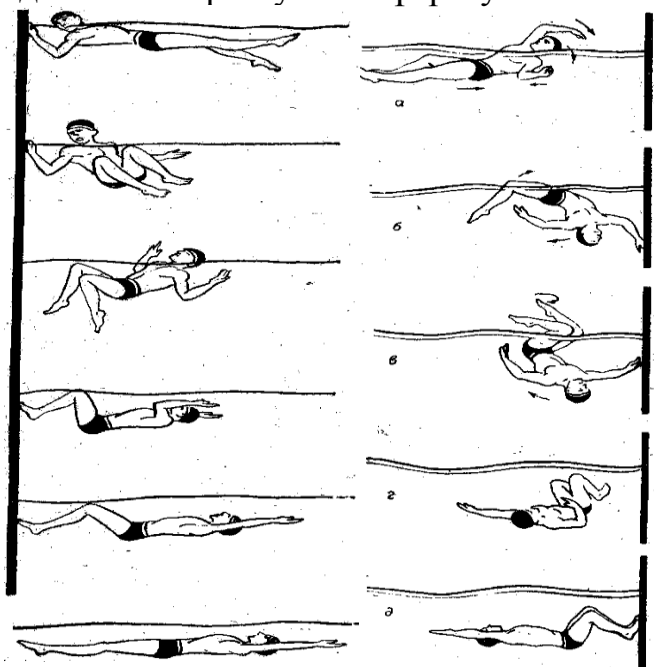
Дәріс жоспары:

1. Жаттығудың міндеттері.
2. Денені суға үйретуге арналған дайындық жаттығулар.
3. Жүзудің жеңілдетілген әдістерін үйрену.

**1. Жаттығудың міндеттері.** Оқу-жаттығу процесінің негізінде мынадай міндеттер шешіледі:

- + Балалардың денсаулығын нығайту, олардың жан-жақты дамып өсуіне жағдай жасау.
- + Балаларға жүзу тәсілдерін үйрету, тазалыққа тәрбиелеу.
- + Жас спортшылардың көрсеткіштерінің жақсарылауына қамқорлық жасау.
- + Балалар спорт мектебіне лайықты, жүзуге бейімділігі бар жас спортшыларды таңдай білуге көмектесу.
- + Балалардың ұйымшылдық қабілетін арттыру.

Жаттығу методикасы. Жаттықтырушы өзінің білімін шәкірттеріне түсінікті тілмен, әрі қысқа жолмен түсіндіріп жеткізе білуге тиіс. Жаттығу методикасының мынадай жолдары бар: ауызша түсіндіру, іс-жүзінде жасап көрсету және үйрету.



13-сурет. Шалкалап жүзу әдісіндегі ашық бұрылу.

14-сурет. Шалкалап жүзу әдісіндегі сальто жасап бұрылу.

Ауызша түсіндіруде жаттықтырушы жүзу әдістерін шәкірттеріне әңгімелеп жеткізеді. Бұл үшін кеңесу, ескерту, нұсқау және команда беру сияқты тағы да басқа тәсілдер қолданылады. Жаттықтырушы әр сабақтың алдында сабақтың мазмұнын, онда

өтетін жаттығулардың неге қажет екендігін шәкірттеріне түсіндіріп отыруға тиіс. Мұның бір түрі кеңесу деп аталады. Кеңесу кезінде жаттықтырушы жүзудің әрбір әдісін талдап, оны өзінің шәкірттеріне жете ұғындыра білгені мақұл. Сонымен қоса кейбір спортшылардың жіберетін қателерін де көрсетіп, оларға ескерту жасап отырады.

Команда беру мен нұсқау жаттықтырушымен спортшылардың арасындағы тікелей байланыстың бір түрі. Мұнда жаттықтырушының айтқандары мүлтіксіз орындалуға тиіс.

Жаттығу методикасының негізгі түрлерінің бірі іс жүзінде жасап көрсету болып табылады. Әр сабақтың алдында спортшылар денені қыздырып даярланғаннан кейін жаттықтырушы үйретілетін әдісті алдымен әзі жасап көрсетеді. Кейде бұл үшін осы әдісті жақсы орындайтын шәкіртіне жасаттырып көрсетуге болады. Көрсету кезінде жаттықтырушының қимылы өте баяу болу керек.

Бұл спортшылардың жүзу әдісін немесе жаттығуларды аңғарып алып, естеріне жақсы сақтауға әсер етеді. Сонымен қатар жаттығу методикасында фильмдер, кинограммалар, суреттер, схемалар да пайдаланылады. Мысалы, жүзу әдісінің әр түріне жеке-жеке оқу-жаттығу фильмі шығарылады. Мұны кез келген бастауыш физкультура коллективтеріндегі спорт секциясының, балалар спорт мектебінің, «Союзспортфильмнен» сатып алуларына болады. Оқу-жаттығу фильмдерін жүзудің бір әдісін үйренбестен бұрын алдын-ала көрсетіп, оны жетік талдау керек.

Бұл жаттығудың теориялық методтары. Ал практикалық методтарына келетін болсақ, ол арнайы жаттығуларды, жүзу әдістерін қайталау негізінде тұрақталады. Ол алдымен онай орындалатын жаттығулардан басталып, бірте-бірте күрделене түседі. Балалар алдымен тайыз суда жүзу элементтерін, тыныс алу жаттығуларын орындап, бойларын суға үйретулері керек. Осыдан кейін барып, терең бассейндерге түсуге болады. Балаларды судан сескендірмеу үшін жаттықтырушы оларды өздерінің күшіне сендіре білуге тиіс.

Егер оқушы белгілі бір қашықтықта техниканы сақтамай жүзіп және өзінің қателіктерін байқамайтын болса, мұндай жағдайда жаттықтырушы оны қайтадан жүздiруi керек. Бірте-бірте әлгi жаттығудың бұрыс орындалғандығына көзiн жеткізіп, жүзу техникасын содан кейiн барып түзеуге болады. Егер оқушы белгілі бір қашықтықта дұрыс тыныс алып, бiрақ есу қимылдарын қате орындап жүзіп шыкса, онда оның кемшiлiктерiн жекелей жоюға болады. Ең алдымен жүзу кезiнде спортшылардың дұрыс тыныс алуына көңiл бөлу жөн. Егер бұл жағы жақсы орындалып жатса есу қимылдарып кейiн түзеуге болады.

Жаттығу кезінде спорттық ойындарды кеңiнен пайдалану керек. Бiрақ ол ойындар кезiнде жаттығудың кейбiр элементтерi орындалуға

тиіс. Мысалы, «кім қашыққа сырғиды», «кім судың бетіне тез қалқып шығады», «кім су астында өзін көп ұстайды» — деген сияқты жарысу ойындары да балалардың жүзуді тез үйренуіне әсеріп тигізеді. Сонымен қатар жаттықтырушы өз шәкірттерінің алдына мақсат қойып, оны орындай білуге де тәрбиелеуге тиіс.

Жүзуді үйретудің алғашқы кезеңінде серіктесіп жаттығу да жақсы методтардың бірі. Бұл арада жүзу білмейтін баланың жанына әжептәуір жүзе білетін баланы қосқан дұрыс. Жақсы жүзетін бала серігінің жанында оны демеп отырып, дұрыс қимылдар жасауға, есуге дағдыландырады, шапшандығын тежемей оның жіберген қателіктерін түсіндіріп, дер кезінде түзеп отыруға көмектеседі.

Дайындық жаттығуларында жүзудің элементтері басым болуы керек. Бұл негізінен денесін суға үйрету жаттығулары, жүзудің жеңілдетілген түрлерін және спорттық жүзудің жаттығуларын меңгеру болып бөлінеді. Дайындық жаттығулары құрғақта және су ішінде өткізіледі. Екі жағдайда да спорттық жүзу кезінде орындалатын қимылдарды қайталап, имитация жасауға болады. Ал техникалық жағынан дұрыс орындалатын осындай қимылдар негізгі жаттығулардың тобына жатады.

Енді біз бұларды жеке-жеке қараймыз.

## **2. Денені суға үйретуге арналған дайындық жаттығулар**

Жүзу білмейтін адамның бірден суға қойып кетуіне болмайды. Ал жаттықтырушы алдымен оларға судың қасиетін, одан келетін қауіп-қатерді түсіндіруге тиіс. Содан кейін барып бірте-бірте мынадай жаттығулар тобын орындауға тәрбиелеу керек:

- ✚ Қол және аяқ қимылдары;
- ✚ Су астымен жылжу,
- ✚ Сүңгу;
- ✚ Тыныс алу жаттығулары;
- ✚ Су бетіне қалқып көтерілу;
- ✚ Су бетінде қалқып оюату;
- ✚ Сырғу.

Міне осы жаттығулардың барлығы рет-ретімен орындалады. Жаттықтырушы алдымен олардың әрқайсысының жеке-жеке меңгерілуіне назар аударуға тиіс. Мысалы, қол және аяқ қимылдары әуелі өте жай орындалып, кейіннен бірте-бірте шапшандатыла түседі. Онымен шығыршық жасап, маятникше айналып, серне теуіп және есу қимылдарын дұрыс орындау керек.

Су астымен жылжи білу де — өте қажетті жаттығулардың бірі. Бұл спортшыға судың тежеу күшін, ағыстың жылдамдығын, бассейндік тереңдігін тағы да басқа нәрселерді білуге әсерін тигізеді. Алдымен балалар су астында оңға, солға, алға, кейін қарай, жай бұрылып үйрену керек.

Суға сүңгіп жаттығу да жүзуді үйренушілерге аса қажетті.

Спортшы алдымен қатты дем алып, суға басын батырады да тынысын тежейді. Мұны алдымен бассейн шетінен немесе өзен-көл болған жағдайда жардан ұстап орындау тиімді. Кейін суға батқаннан соң су астында дем шығарып та дағдылану керек. Балалардың бірден су астында көзін ашып, батуды үйренгені мақұл.

Тыныс алу жаттығуларының да маңызы өте зор. Кімде-кім жүзу кезінде дұрыстыныс ала білмесе, ол жақсы нәтижелерге жете алмайды. Әдетте адам еркін дем алады. Ал суда жүзу кезінде мұны орындау оңай емес. Ол үшін көп жаттығып дағдылану керек. Спортшы қатты дем алады да, су бетіне бетін жақындатып, демін шығарады. Осы кезде ауа қысымынан судың беті көпіршектенеді. Басын батырғаннан кейін дем шығару әрі қарай жалғасады.

Суға сүңгіп көтерілу әдісі де бірте-бірте дағдыға айналатын күрделі жаттығулардың бірі. Ол үшін спортшы қатты дем алып, тізесін бүгіп, суға батады да, қол-аяқ бұлшық еттерін босаңсытып, етпеттей жатады. Жай жасағай есу қимылдары оны бірте-бірте су бетіне қалқытып шығарады.

Су бетінде жай қалқып жата білудің де маңызы зор. Ол үшін қатты дем алып, аяқ-қолды жай еркін қимылдату керек. Бұл да жүзуге үйренудің алғашқы методтарының біреуі болып есептелінеді.

Жүзу элементтерінің басты бөліктері бар жаттығулардың бірі — су бетімен сырғи білу, ол үшін спортшы аяғымен қатты итеріп, денесімен су бетіне көлбей қалыпқа келеді. Жұмсына созылған қолдарының шапшаңдығы тежеле келе, есу қимылдары басталады.

### **3. Жүзудің жеңілдетілген әдістерін үйрену.**

Су ішінде өзін еркін ұстап нағыз шортшыларша бірден жүзіп кету кім-кімге де оңай жұмыс емес. Ол үшін алдымен жүзудің кейбір жеңілдетілген түрлерін үйреніп, әрікім езін суда еркін ұстайтындай дәрежеге жеткізуге тиіс. Жүзудің жеңілдетілген түрлері жалпыға белгілі мынадай схема бойынша үйретіледі:

Сабақтың тақырыбы бойынша өтетін жүзу түрін және оның техникасының орындалу жолдарын көрсету;

Жүзу түрінің және оның техникасының теориялық негізін түсіндіру;

Жүзудің жеңілдетілген әдісімен жүзіп көруге талпыну;

Қол-аяқ қимылдарын құрғақта жасан қайталау және су ішінде орындау;

Жүзу тәсілінің техникасын және оның элементтерін әрі қарай жетілдіре түсу.

Қандай болмасын жаттығу методикасы жеңілден ауырға, оңайдан күрделіге көшу принципі бойынша-жүргізіледі. Жүзудің жеңілдетілген тәсілдері де осы методикаға бағынады. Жаттықтырушы өз шәкірттеріне алдымен оңай әрі қарапайым орындалатын жаттығуларды үйретуге міндетті. Әр жаттығудың алдына қойылған мақсаты болуға тиіс. Ол мақсат орындалмай тұрып, бөтеп жаттығуды

меңгеруге көшуге болмайды.

Жүзу техникасын дұрыс меңгеру үшін бассейнде кейбір қосымша құрал-жабдықтар пайдаланылады. Олар — тіреуіш тақта, резина-балон және басқалар. Спортшы жаттығуды түсінгеннен кейін оны орындау үшін осы құрал-жабдықтарды пайдалана алады.

**Жүзу кезінде лякпен орындалатын қимылдарды үйрену.** Денені ыңғайлы жағдайда ұстау керек. Бірақ бұл әдісін үйрену түріне байланысты. Мысалы, крольмен етпеттей жүзгенде екі қолмен бассейннің шетінен немесе жардан ұстап денені горизонталь қалыпқа әкеледі. Аяқтың табаны ішке қарай (крольде) су бетіне сәл ғана батып, ал брасста табандар сыртқа қарай тебінеді. Мұнан кейін екі қолмен есіп, денені суда ұстап тұрып, аякпен өсу қимылдары жасалынады. Бұл жаттығу кезінде тыныс еркін алынып, суға иек қана батып, ауыз жоғары ұсталады. Бірақ назар тек аяқтың қимылдарына ауысады.

Бірте-бірте денені бір қолмен есіп ұстап, кейін еш нәрсеге сүйенбей-ақ аяқтың есу қимылдарын орындау керек. Ол үшін сырғу жаттығулары жасалынады да, спортшы шапшаңдығы тежелмей тұрып аякпен есу қимылдарын бастап кетеді.

Осы жаттығуларды орындау кезінде балалардың әрбір қимылды қадағалауы керек. Бұл сәттерде қолдың әр қилы жағдайда болуы мүмкін. Ыңғайына қарай жерге тіреп, бассейннің ернеуінен немесе қалтқы тақтадан ұстауға болады. Қалтқыдан ұстағанда оның ыңғайлы жағдайын таңдай білудің де маңызы зор. Бұл кезде аяқтың есу қимылдары баяу, орташа, шапшаң болуы мүмкін.

Аякпен орындалатын өсу және дайындық қимылдары мұқият үйретілді делік. Оның бірқатар жаттығуларын жиекте денені жаттығып қыздыру, таңертеңгілік гимнастика кезінде де қолдануға болады. Орындыққа етпеттей не шалқалап жатып, кроль әдісінің екі түрінен де жаттығулар орындалады. Сол сияқты бұл қалып брасс, дельфин әдістерінің элементтерін жасауға да қолайлы. Кроль, брасс, дельфин әдістерімен жүзуде аяқ атқаратын қимылдардың барлығында осындай қалыпта қанталауға мүмкіндік бар. Тыныс алу жаттығулары да ретімен орындалады.

**Жүзу кезінде қолмен орындалатын қимылдарды үйрену.** Бұл жаттығулар тобы да құрғақта және суда орындалады. Құрғақта жаттықтырушы қол қимылдарының амплитудасымен балаларды таныстырады. Ал су ішінде сәл еңкейіп тұрып есу және есуге дайындық қимылдарын орындауға болады. Мұнда шапшаңдық бірте - бірте үдей түседі. Мүмкін болса орнынан қозғалуға әрекет жасау керек. Есуді қолды түзу ұстап, сәл бүгіп және толық бүгіп әр түрлі жағдайда орындау керек. Қолмен есу және есуге дайындық жаттығулары кезінде дененің ешнәрсеге тірелмегені мақұл. Бұл қимылдарды тез меңгеруге әсер етеді.

Құрғақта орындалатын жаттығулар санаулы ғана. Екі аяқтың

арасын иык деңгейінде ұстап сәл еңкейіп, қолды әр түрлі жағдайда (түзу, сәл бүгіп, толық бүгіп) төменнен екі қапталдап есу қимылдарын орындау қажет. Мұны кейде резина амортизаторымен де жасауға болады. Тыныс алу бірқалыпты, еркін болғаны жөн.

**Қол және аяқ қимылдарының үйлесімі.** Су бетіндегі жаттығу дененің ешқандай таянышсыз жағдайында үйретіледі. Бұл қимылдар бассейндің жиегінде алдын-ала таныстырылады. Су бетіндегі қимылдардың қайсысы болмасын алдымен қолдың есуінен басталады да, оны аяқ есуі жалғастырып алын кетіп отырады. Осы кезде қолдың жұмыстары тежелмейді. Тек оны тыныс алу қиындаған сәттерде ғана сәл тоқтатуға болады. Егер оқушы қол- аяқ қимылдарының үйлесімін тауып, тыныс алуды дұрыс орындап жай жүзетін болса, оған ескерту жасамау керек. Қол-аяқ қимылдарының үйлесімі әбден дұрыс орындалғаннан кейін барып, олардың бірқалыпты тыныс алу үйлесіміне жаттығулары керек. Шалқалап жүзуде тыныс алу еркін болады. Себебі мұнда спортшының басы су бетінен жоғары ұсталады.

Дельфин әдісімен жүзуде жаттығу қол алға созылған жағдайда басталады. Алдымен қолдың есу қимылдары орындалып, оны аяқтың есуі жалғастырып отырады. Мұнда алдымен тыныс тежеліп ұсталып, спортшы жоғарыдағы жаттығуларды белгілі бір қашықтықтарда орындайды. Басты судан шығарып, демді ішке алып, бас суға батқанда демді шығару, жоғарыдағы жаттығуларды шебер орындай білгеннен кейін барып үйретіледі.

Брасс әдісімен жүзгенде қол-аяқ қимылдары циклдарының әр түрлілігі бірқатар қиыншылықтар туғызады. Мұнда бір-екі, үш-төрт циклдан кейін дем алынып, келесі дем сыртқа шығарылып отырылады.

**Аяқ-қол қимылдарының үйлесіміне жаттығулар жасау.** Кеудені суға төсеп жүзу әдістерінің барлығында да бұл жаттығуларды бассейндің жиегінде, құрғақта, орындауға болады. Сәл еңкейіп тұрып, қолды төмен кроль әдісімен ескендегідей имитациялар жасау керек. Бұл алдымен бір орында тұрып, кейін жүріп бара жатып та жасалынады. Осы кезде спортшының ешқандай таянышы болмайды. Қимылдар алдымен қолдан басталып, оны аяқ жалғастырады.

Шалқалап жүзу әдісінде қолмен есу қимылдарының имитациялары құрғақта қолданылады. Ал су ішінде жаттығуларды алдымен қол бастап, одан кейін аяқ жалғастырып отырады. Осы сияқты қырындап жүзу әдісінде де бұл жаттығулар құрғақта және суда орындалады. Бірақ қырындап жүзуде спортшының басы судың ішінде болады.

**Қол-аяқ қимылдарының, тытыс алу жаттығуларының үйлесімі.** Осы жаттығулар үйлесімін тапқан жағдайда спортшы жузу әдісін біраз менгерді деп айтуға болады. Қол-аяқ қимылдары және



тыныс алу жаттығулары алдымен жай орындалады. Спортшылардың барлық ықыласы есу қимылдарының тыныс алумен сай келуіне аударылуы тиіс. Шапшаңдықты бірте-бірте ұлғайтуға болады. Бірақ үлкен қателіктердің орын алмауына баса назар аудару керек.

Жүзудің жеңілдетілген әдістерінде әр қимылдың дұрыс орындалуына баса назар аударған жөн. Ал жіберілген қателіктер бірте-бірте түзетіліп отырылуға тиіс.

## **Дәріс № 6**

**Дәріс тақырыбы:** Жүзудің спорттық әдістерін үйрету

**Дәріс жоспары:**

1. Жүзудің спорттық әдістерін үйрету.
2. Старт алу мен бұрылу жаттығулары.
3. Балалар спорт мектебіндегі жүзу секциясы

**1. Жүзудің спорттық әдістерін үйрету.** Жүзудің спорттық әдістерін үйрету методтары да жүзудің жеңілдетілген тәсілдеріндегі сияқты. Бірақ бұған қоса спорттық жүзуде старт алу мен бұрылу әдістері қоса үйретіледі.

Балалар жүзудің жеңілдетілген тәсілдерін үйренгеннен кейін спорттық әдістерді меңгеруге тиіс. Ол мынадай тәртіпте жүргізіледі:

- + Қол қимылдарын үйрету;
- + Тыныс алу техникасы;
- + Қол қимылдары және тыныс алу жаттығуларының үйлесімі;
- + Аяқпен орындалатын есу қимылдарын үйренуді одан әрі жетілдіру;
- + Аяқ қимылдары мен тыныс алу жаттығуларының үйлесімі.,
- + Тыныс алуды тежеп, аяқ және қол қимылдарын үйлестіру;
- + Аяқ және қол қимылдарына қоса тыныс алу жаттығуларының үйлесімі.

**Қол қимылдарының техникасын үйрету.** Бұл жаттығулар да алдымен құрғақта басталынады. Жаттықтырушы шәкіртіне орындалатын қимылдарды көрсетеді. Жіберілген қателіктерін қолма-қол түзеп, кемшіліктерді айтып отырады. Бұл қимылдарды үйрету спортшының таңдаған жүзу әдісіне тікелей байланысты. Құрғақта орындалатын жаттығулар дем алу мен дем шығаруда еркіп орындалады. Осы жағдайда оқушылардың назарын оқ қимылдың дұрыс жасалынуына аударған жөн.

Есу қимылдарының суда орындалатын жаттығулары өте көп қайталануға тиіс. Мұнда ешқандай таяныш болмайды. Спортшы өзінің бағытын, есу қимылдарының амплитудасын, шапшаңдығын бірқалыпты ұстай отырып үйрену керек. Әр түрлі жағдайда жүзіп кетуге тәрбиелеу де балалардың белгілі әдістерді тез меңгеруіне әсерін түгізеді. Қол қимылдары жаттығуында жаттықтырушы өзінің шәкірттерінің физиологиялық ерекшеліктеріне назар аударуы қажет.

Шалқалап жүзуде қолмен орындалатын жаттығуларды тайыз суда жасау керек. Терең су дененің таяныш жасап, өзін горизонталь қалыпта ұстауына мүмкіншілік бермейді.

**Тыныс алу жаттығулары.** Спорттық жүзуде ең басты элементтердің бірі тыныс алу техникасы. Бұл да алдымен дене жерге немесе бассейннің қабырғасына таянып, спортшы өзін еркін ұстаған жағдайда орындалады.

Егер спортшының таңдаған тәсілі кроль болса, онда екі қолдың арасынан басты бірде оң жаққа, бірде сол жаққа (спортшының қалауы бойыпша) шығаруға болады. Бас су бетінен кетерілген жағдайда дем ішке тартылып, қайтадан батқанда дем су астында сыртқа шығарылады. Брасс тәсілінде бас бірде жоғары көтеріліп су бетіне шығып, бірде батып отырады. Жоғары көтерілгенде дем ішке тартылып, қайта батқанда дем сыртқа шығарылады. Осы жаттығулар алдымен жекелей орындалғаннан кейін оны қол және аяқ қимылдарымен үйлестіру керек. Содан кейін барып, жүзу тәсілінің бірін пайдаланғанда түгелдей орындап байқауға болады. Осы үйлесімнің үш варианты бар. Бірінші вариантында спортшы денесін еркін ұстап, таянып тұруы керек. Мұнда тек қол қимылдары мен тыныс алу жаттығулары ғана үйлеседі.

Екінші вариантында да спортшы таянып тұруға тиіс. Алдымен тыныс алу жаттығуларының өзі орындалады. Мұнан кейін қол қимылдары жасалынып, ол тыныс алу жаттығуларымен үйлеседі. Илешала спортшы су бетінде жылжып, жоғарыдағы жаттығуларды еркін жағдайда орындауы қажет. Мұнда әр қимылдың тыныс алуымен үйлесімін мұқият қадағалау керек.

Үшінші вариантта үйлесім күрделене түседі. Спортшы бір шама қашықтықты жүзіп өтуге тиіс. Бұл жақсы орындалған жағдайда барып аяқ қимылдарын қосуға болады.

**Аяқ қимылдарын жетілдіру.** Бұл да жүзу әдістерінің жеңілдетілген түрлеріндегі сияқты. Бірақ орындалу техникасына баса назар аударылады. Жіберілген әр кемшілік уақытында түзетілуі тиіс. Аяқ қимылдары екі қолмен бассейнің ернеуінен ұстап тұрып, немесе екі қолды жерге тіреп тұрып тайыз суда орындалады. Бұл жаттығуларды бассейнде және оның жиегінде сыртта да жасау керек.

Брасс және дельфин әдістерімен спорттық жүзулерде дайындық жаттығулары сыртта және суда жасалынады.

Спорттық жүзуге үйретудің ең соңғы методикасы бұл қол-аяқ және тыныс алу жаттығуларының үйлесімі. Оның барлығы да су бетінде орындалады. Егер бұл үйлесім жақсы дәрежеде меңгерілгенде жаттықтырушы өздерінің шәкірттеріне белгілі бір қашықтықты көрсетіп, жоғарыдағы үйлесімдерді бұлжытпай орындап жүзуге тапсырма береді. Балалардың жіберген кемшіліктері дер кезінде айтылып, оны жоюға шаралар қолданылады.

**2.Старт алу мен бұрылу жаттығулары.** Старт алуды тұғырда үйретуге бірден кірісуге болмайды. Алдымен бассейн жиегіндегі құрғақта оқушыға старттың техникасы көрсетіледі. Қолдың, аяқтың, бастың, кеуденің бастапқы қалпы әлденеше рет қайталанып түсіндіріледі, түзетіледі. Мұнан кейін балалар старт алған қалыптан жоғары секіріп, оны бірнеше рет қайталайды. Старт алу жиекте үйретілгеннен кейін жаттықтырушы шәкірттерін тұғырға

көшіреді. Мұнда бастапқы қалыптан басқа ауада еркін ұшу және су бетіне түсу кезеңдері бар. Оның әрқайсысы жеке-жеке қаралып, жіберген кемшіліктер дер кезінде түзетіліп отырады.

Балалар старт алуды жаттықтырушының командасы бойынша тұғырдан әлденеше рет секіріп, қайталау арқылы тұрақтандырады.

Төменде біз соның бірнеше жаттығуларын беріп отырмыз.

### **Құрғақта:**

1. Екі аяқты иық деңгейінде ұстап, тізе және жамбас буындарынан сәл бүгу; дененің салмағын алға жіберіп, басты көтеру алдындағы су бетіне үш-төрт метр жерден қарап, екі қолды қомдап тұру;

2. Осы жағдайдан қолды алға қарай жоғары сермеп, сол сәтте жамбас және тізе буынын бірдей жазу;

3. Старт жағдайынан барынша жоғары секіруге тырысу.

**Суда:** (Бұл жаттығудар тек қана терең бассейнде орындалады. Тайыз суда спортшы басын, денесін қатты нәрсеге соғып жарақаттанып қалуы мүмкін).

1. Бассейн жиегінде түрегеліп тұрып, қолды денеге жанастыра ұстау. Осы қалыптан секіріп суға аяқпен түсу. Секіру кезінде дене түзу қалпын сақтап, қолды қимылсыз екі қапталда ұстау керек.

2. Жоғарыдағыдай бассейн жиегінде түрегеліп тұрып, тек екі қолды жоғары көтеріп ұстау керек.

Осы қалыпта тізені сәл бүгіп секіреді де, спортшы суға қолдары жоғары көтерілген түзу қалпында түседі. Суға бір аяқпен секіріп түсу.

4. Секіргенде тізе мен жамбас буынын жазып, суға екі қолын көтеріп аяқпен түсу.

8. Секіргеннен кейін денені тік ұстап су бетіне баспен сүңгу.

6. Осы жаттығуды тұғырдан орындау.

7. Старт алған қалыптан суға секіру.

8. Тұғырдан старт алып, жаттықтырушының айтқан әдісімен 10 метрге жүзу.

9. Жарыс тәртібі бойынша командадан кейін старт алу.

Шалқалай жүзу тәсілдерінде старт алу бассейн ішінде орындалады. Соның кейбір жаттығуларына назар аударыңыздар:

1. Бассейннің ернеуінен ұстап, табанды оның қабырғасына тіреп басты сәл шалқайтып тұру.

2. Осы қалыптан қатты көтеріліп су бетімен жылжу.

3. Жаттықтырушының тапсырмасы бойынша старттан кейін 10-15 метр жүзу.

Бұрылу әдістерін үйретуге алдымен балаларды бассейн қабырғасына түзу жүзіп келіп, оған қолды тіреу тәсілін үйрету керек. Бұл екі жаттығу да бірінен бірі ажырағысыз тұтас орындалады. Ендігі мақсат балалардың суда бұрылуы. Бұрылу техникалық жағынан күрделі болғандықтан ол әлденеше рет қайталанылады. Оны

меңгергеннен кейін барып, балалар бассейнің қабырғасынан серпілуге назар аударуға тиіс. Мұнан кейінгі күрделі элементтердің бірі су бетінде жылжи білу. Қабырғадан бұрылғанда спортшылар онша тереңдеп кетуге тиіс емес. Әрі бассейн жолының ортасымен келесі бетке қарай дұрыс бағыт алудың да маңызы зор. Жылжу кезінде шапшаңдық тежелмей тұрып, есу қимылдары басталады. Мұның уақытын өткізіп алмай есу қимылдарын дер кезінде орындау керек. Бұрылудың мынадай дайындық жаттығулары бар.

#### **Құрғақта:**

1.Үйдің немесе спорт залдың қабырғасына жақындап оған қолмен жанасу.

2.Үйдің немесе спорт залдың қабырғасына жақындай бере сәл еңкейіп, қолды алға қарай созып, қабырғаға тіреу. Денені кәтере бір аяқпен кейін қарай ойналу. Осы кезде екінші аяқ жоғары көтеріліп, кеудеге қарай тарғылады.

#### **Суда:**

1.Бассейннің қабырғасына жақын тұрып, сәл еңкейіп, қолды қабырғаға тигізу. Бір аяқпен екінші аяқты денеге тартып бұрылу. Бұл екі жаққа да жасалынады. 2. Бассейннің қабырғасынан төрт-бес метр жерде тұрып, су бетінде жылжып барып бұрылу. 3. Жанын аралықтан бұрылудың үдісін орындау.

### **3.Балалар спорт мектебіндегі жүзу секциясы**

Жүзу әдістерін үйретудегі негізгі жұмыс формасының бірі — оқу-жаттығу сабақтары. Сабақтар белгілі структураға бағынады. Әр сабақ үш бөлімнен тұрады. Бірінші бөлім — даярлану, екінші — негізгі, үшінші — қорытынды бөлім деп аталады. Дайындық бөлімі бассейн шетінде сыртта немесе спорт залда, сонан соң суда өткізіледі. Негізгі бөлім тек бассейннің ішінде ғана ұйымдастырылады. Ал қорытынды бөлім суда және сыртта жүргізіледі.

Сабақтың дайындық бөлімінің мақсаты спортшыларды алдағы жаттығуға даярлау. Мұнда жаттықтырушы балаларға бүгін өтетін сабақтың мазмұнын түсіндіріп, алдына қойған міндеттерді анықтайды. Кеңесу, әңгімелесу арқылы өтетін тақырыптың теориялық мәселелерін, техниканың элементтерін дайындық бөлімінде орындалатын жаттығулардың неге қажетті екендігін айтып шығады. Дайындық бөлімін жақсы ұйымдастырып өткізу сабақтың тақырыбын меңгеруге зор әсер етеді. Көптеген жаттығулар, имитациялық қимылдар осы бөлімде орындалады. Сонымен қатар жаттықтырушы дайындық бөлімінде өз шәкірттеріне түрлі командаларды қабылдауға, тәртіпті болуға дағдыландырады.

Негізгі бөлімде алға қойылған мақсат түгелдей орындалады. Мұнда негізінен программалық материал өткізіліп бұрын жаттығуларда үйретілген әдістер пысықталады. Сабақтың-бұл бөлігінде түрлі ойындар мен эстафеталар өткізіледі.

Сабақтың қорытынды бөлімі спортшыларға түскен күштің бірте-бірте төмендеуіне негізделген. Мұнда негізгі бөлімде және бұдан бұрынғы жаттығуларда өткен материалдар қайталанып, спортшылар бассейнде еркін жүзіп бұлшық еттерін босаңсытады. Қорытынды бөлімнен кейін жаттықтырушы спортшыларып түгендеп, сабақтың қалай өткендігі жөнінен пікірін айтып олардың бассейннен түгел шығуын қамтамасыз етеді.

Сабақтың жалпы уақыты 65 минут. Оның алғашқы 20 минуты даярлық кезеңіне, 35 минуты негізгі, ал қалған 10 минуты қорытынды кезеңге арналады. Су ішінде спортшылар не бәрі 45 минуттан көн болмауға тиіс. Жаттықтырушы өз шәкірттерінің дайындығына, олардың жасына, жынысына сабақ өткен уақыттағы ауа райына байланысты оның ұзақтығын белгілейді.

Сабақ бір спортшының жаттықтырушы рапорт беруінен, ұстаздың шәкірттерімен амандасуынан және оларды түгендеуінен басталады. Егер сабақ кезінде қосымша құрал-жабдықтар пайдаланылатын болса оны оқушылар алдын ала дайындап қоюға міндетті. Мұны топтың жетекшісі кезекшіге тапсырады.

Жаттығу басталғанға дейін ұстаз өзінің шәкірттерін бассейн ішіндегі тәртіппен таныстырады. Бұл тәртіпті әрбір оқушы бұлжытпай орындауға міндетті. Бассейннің тереңдігі төрт метрге дейін баратындықтан судан сақтанбаса болмайды. Жаттықтырушы әр сабаққа неше адам келгенін және сабақтып, соңынан бассейннен неше адам шыққанын есептеп отыруы керек.

Әрбір сабаққа конспект жасалынады. Оның формасы төмендегідей:

### **КОНСПЕКТ**

жүзу сабағы жас мөлшеріндегі балалармен өтетін сабақтың мазмұны.

### **ТҮСІНІКТЕМЕ**

бассейнде өтті. Бассейннің көлемі.

Сабақ бассейннің атысудық температурасы ауанық температурасы

пайдаланылатын құрал-жабдықтар  
(аты, саны),

Уақыт

Мөлшері

Сабақтың кезеңдері өткен уақыты

Ескерту

Мазмұны

Осы конспектіге сабақ кезінде орындалған барлық жаттығулар жазылады. Алғашқы графада сабақтың әр кезеңі, оның қанша уақытқа созылғандығы, онда орындалған жаттығулар, ойындар, эстафеталар көрсетіледі. Екінші графада осындай. Бұнда олардың аттарына қоса әр

жаттығуда қандай мақсат көздегендігі де қысқаша айтылады. Әр спортшының жүзіп өтуге тиіс қашықтығы қандай әдіспен орындалғандығы, старт алу, бұрылу әдістерінің орындалу тәсілдері түгел жазылады. Үшінші графада сол жаттығуларға кеткен уақыт оны орындау шапшаңдығы айтылады. Ал ең соңғы төртінші графада спортшылардың сабақтың мазмұнына сәйкес өткен тәсілдерді меңгерудегі жіберген қателіктері көрсетіліп, оны түзетуге бағытталған жұмыстар айтылады.

Жүзу сабақтарының негізгі бөлімінде орындалатын жаттығулар негізінен бассейнде жасалынады. Ал дайындық бөлімінде көптеген жаттығулар бассейнің сыртында, құрғақта орындалады. Бұлар негізінен орындалатын жерлері бөлек болғанымен мазмұндас келеді. Ал жүзу сабағының 60—80 проценті негізгі бөлімде, бассейнде, өтуге тиіс. Кейде оқушылардың нерв жүйесін демалдыру мақсатымен суда, құрғақта орындалатын жаттығуларды алмастырып отыруға да болады.

Сабақ еткізу тәсілдерінің бірі — жаппай жаттығу. Бұнда ұстаздың көрсеткен қимылдарын секцияға қатынасушы барлық оқушылар бірден қайталап отырады. Мысалы, бассейнің ернеуінен ұстап, аяқпен есу қимылдарын орындаған кезде мұны барлық оқушыларға бірден тапсыруға болады. Жаппай жаттығу тәсілінің пайдалылығы оқушыларды өте көп қамтитындығында.

Түйдектеліп жаттығу тәсілі де жүзу сабақтарында көп қолданылады. Мұнда ұстаздың тапсырмасын алдымен балалардың бір тобы орындайды да, олар жаттығуды аяқтасымен екінші тобы әлгі қимылды бастап кетеді. Осы кезде бірінші топтағы балалар сәл дамылдап, келесі тапсырманы орындауға дайындалады. Бұл тәсілмен жүзу әдістерін біраз меңгерген балаларды жаттықтыру жеңіл. Мысалы, бассейнде алты жол бар делік. Алдымен алты бала старт алатын тұғырға шығып, 25 немесе 50 метрлік қашықтықта жүзіп өтеді. Олар мәреге жеткенде екінші алтылық старт алады. Осылай бірнеше рет қайталанады. Түйдектеліп жаттығу тәсілі сабақтың негізгі бөлімінде орындалады.

Жаттығудың тәсілінде класс бірнеше бөлімге бөлінеді. Мұнда жаттықтырушы өз шәкірттерінің дайындықтарына, жас мөлшеріне назар аударуға тиіс. Әр топты жүзу әдістерін жақсы меңгерген, көрсеткіштері жоғары опортшылар басқарады. Мұнда жүзуді жаңа үйреніп жүрген бала мен әлденеше рет жарысқа қатынасқан разряды - жоғары спортшыны ешқашанда бір топқа қосуға болмайды.

Жекелей жаттығу тәсілі кебінесе программадан кейін қалғап немесе көрсеткіштері өте жоғары спортшылармен жүргізіледі. Ұстаз олармен тағы да жаттығу әткізеді. Қалған шәкірттеріне оның кемшіліктері мен жегістіктерін айтып түсіндіріп отырады.

Жаттығу сабақтары ойын, оқу, ойын аралас оқу, оқу- жаттығу және байқау-қорытындылау сабақтары болып бөлінеді.

Ойын сабақтарында негізінен кәптеген ойындар пайдаланылады. Бұл негізінен балалардың бойын суға үйрету, олардың су ішінде өздерін еркін ұстауға дағдыландыру мақсатында қолданылады.

Егер мектеп жанында немесе балалар бақшаларында пайыз бассейндер болса, онда балаларды түгел суға түсіріп, әр түрлі ойындар үйрету керек. Мұнда жаттығу қимылдары, жүзу әдістерінің кейбір элементтері орындалса тіпті жақсы. Ойын мазмұнды, қызықты өту үшін ұстаз барлық шәкірттеріне оның тәртібін жете түсіндіруге міндетті.

Оқу сабақтарында программалық міндеттер жаттығулар арқылы іске асырылады. Бірақ әр сабақ сайын жаңа жаттығуларды беру міндетті емес. Бұрын спортшыларға таныс емес жаттығулармен қатар алдыңғы сабақтарда өтілген материалдар да пысықталып, қайталанып отырылуға тиіс. Мысалы, қалтқыға сүйеніп аяқпен есу жаттығуларын үйрету керек дейік. Мұнда алдыңғы сабақта өткен белгілі бір қашықтықты жүзіп өту міндетті түрде қайталады.

Сабақта өтуге тиіс жаттығулар балалардың шамасы келмейтіндей өте күрделі болмауы керек. Егер жаттығу қиын, күрделі болса, онда спортшының оны орындауға құлқы болмайды. Ақырында бұл алдына қойған мақсатты орындамауға әкеліп соғады.

Ойын-оқу тәсілдері — жоғарыда айтылған екі әдісті де пайдалана отырып, жүзуді үйренуге негізделеді. Мысалы, белгілі бір әдісті орындау үшін жаттықтырушы өзінің шәкірттеріне ойып ойиатуы мүмкін. Осы ойын-сабақта үйретуге тиіс әдістің немесе тұғырдан старт алудың, бұрылудың элементтері болады. Мұнда жеңілден күрделіге көшу принципі сақталады.

Оқу-жаттығу тәсілінде өткен сабақтарды, онда үйретілген әдістердің техникасын жаттығу арқылы қайталау және шеберлікті әрі қарай жетілдіру мақсаты алға қойылады. Көптеген жаттығулар, техниканың жеке элементтерін, жүзу әдістерін, старт алуды, бұрылуды сол сияқты жан-жақты дайындықты, тактикалық шеберлікті, ерік, күш, шапшаңдық сияқты қасиеттерді жетілдіруге және жарысқа дайындалуды күшейтуге арналады. Мұндай сабақтарда жаттықтырушы бұрын меңгерілген материалдардың жаңа мазмұндағы материалдарымен сабақтасып, жалғасуын қадағалауға тиіс. Сабақтың ауырлығын мөлшерлеуде спортшылардың жасы, дайындығы және жынысы есепке алынады.

Байқау-қорытындылау тәсілдері белгілі бір уақыт өткеннен кейін ағқарылған жұмыстың нәтижесін бағалау үшін қолданылады.

Секцияның жұмыс істегеніне үш ай немесе жарты жыл өткеннен кейін жаттықтырушы шәкірттерін жинап алып, өткен материалдардың нәтижесін көрсету үшін байқау қорытындылау сабағын еткізеді. Мұндағы жеке спортшылардың қолдары жеткен жетістіктері мен



кемшіліктері айтылады. Берілетін баға, ұпай метр және секундпен есептелінеді. Бір жағынан бұл кішігірім жарыс іспеттес. Оның нормативтері программада белгіленген. Жүзу сабақтарының негізгі документи секцияның журналы болып саналады.

Бұл журналда спортшылардың жаттығуларға қатынасуы, байқау- қорытындылау нәтижелерінде алған бағалары жазылып отырылады. Егер жаттықтырушы журналдың соңғы беттеріне әрбір шәкіртінің дайындығы мен мүмкіншілігі туралы мәліметтерді жазып отырса тіпті жақсы.

## **Дәріс № 7**

**Дәріс тақырыбы:** Жүзу жарысын өткізу.

### **Дәріс жоспары:**

1. Жүзу жарысын өткізу.
2. Оқу-жаттығу жұмыстарының жоспары
3. Жүзудің қосалқы тәсілдері

**1. Жүзу жарысын өткізу.** Әрбір орта мектептің, балалар спорт мектептерінің жыл бойы өтетін жарыстарының календарлық жоспары болады. Мұнда жүзуден өтетін жарыстар және ГТО нормаларын тапсыратын уақыт белгіленуге тиіс. Жүзу жарыстары көбінесе мектеп спартакиадаларының, командалық, жолдастық кездесулердің спорттық мерекелерінің программаларына енеді.

Жаттықтырушылар немесе мектептердегі бастауыш физкультура советтері алдымен жарыстың тәртібін белгілеп, ұйымдастыру комитетін құрады. Ұйымдастыру комитетін балалар спорт мектебінің директоры, ал орта мектепте физкультура пәнінің мұғалімі басқарады. Жарыс командалық сипат алып, балалар спорт мектептерінде топтар, ал орта мектептерде кластар арасында өткізіледі. Мұнда жас мөлшеріне қарай 11 —12, 13—14, 15—16 және одың жоғары жастағы топтар болып бөлінеді.

Жарыс тәртібінде барлық спортшыларды бірдей жағдайға қоятын шарт, белгіленеді. Программада жүзудің барлық әдістері бойынша елу және жүз метрлік комплексті жүзу, 4x50 метрлік аралас эстафета болады. Осы қашықтықтарда қыздар мен ер балалар да бірдей өнер көрсетеді.

**Жарыстың қорытындысында жекелей** — командалық есепте әр жас тобындағы және әр қашықтықтағы чемпиондар анықталады. Мысалы, бесінші кластың оқушысы Шәріпбаев Өмірсерік деген бала кроль әдісімен шалқалап жүзуде 100 метрлік қашықтықта жеңіске жетті дейік. Ол 11 — 12 жастағы әрі бесінші-алтыншы класс оқушылары арасындағы осы қашықтықта мектептің сол жылдағы чемпионы атағына ие болады. Әрбір жарыс алдындағы ұйымдастыру жұмыстары мынадай:

**Жарыстың орнып дайындау.** Егер жарыс қала сыртындағы көлде, тоғанда, арықта өткізілетін болса, онда судың асты мұқият тексерілігі, оның ойлы-қырлы жерлері анықталып, тегістеледі. Мұнда судың тереңдігі, ағыстың жылдамдығы, жарыс кезінде қолданылатын құрал-жабдықтардың дайындығы, жалпы қауіпсіздік байқалады. Жарыс өтетін жер әсемделіп, мүмкіншілік болса радио орнатқан мақұл. Жанкүйерлер отыратын орын, салтанатты парад өткізілетін жер, спортшылар демалатын үй алдын-ала дайындалады.

**Төрешілер коллегиясы топталады.** Оның құрамына бұрын жарыстарға төрешілік еткен тәжірнбелі балалар қабылданады. Бас төрешілікте жүзу спортынан хабары бар әрі ұйымдастыру жұмыстарына қабілетті адам таңдалып алынады. Ол жарысқа қатынасушыларға төрешілердің міндеті, спортшылардың құрамы, документация жүргізу жолы және секундомер, старт тапаншасы сияқты құрал-жабдықтарды пайдалану тәсілдері мұқият таныстырылады.

**Жарысты алдын ала насихаттау жұмысы жүргізіледі.** Ұйымдастыру шараларының біріне жарысты көруге келетін жанкүйерлерді көптеп тарту да жатады. Бұл жалпы жүзу спортын насихаттаудың бір түрі болып табылады. Жарыстың алдында әр класта, топта жекелей жарыстар өткізіліп, спортшылардың сондағы керсеткіштері есепке алынады. Жарыс кезінде ГТО комплексіне де нормалар тапсырылады.

Әр қашықтықта жекелей және командалық жарыстың барысын айтып, түсіндіріп отыру, жарысты онан әрі қызықты етуге әсерін тигізеді.

Жарыс өткізілетін орындарға алдын ала плакаттар ілінуге тиіс. Жарысқа мұғалімдер коллективін, жас спортшылардың ата-аналарын да шақыру керек. Сонымен қатар жарыс тәртібі бойынша спортшылардың денсаулығы жөнінде берілген дәрігердің анықтамасы да мұқият тексеріледі. Секретариат барлық қашықтықтарда өнер көрсететін балалардың тізімдерін алдын ала дапындап, уақытын белгілеп көрнекті жерге іліп қоюға міндетті.

Жарыс алдында оған қатынасушылардың салтанатты шеруі өткізіледі. Бас төреші ұйымдастыру комитетінің бастығына жарыстың ашылуы, спортшылардың бәсекеге дайындығы туралы рапорт береді. Рапортты қабылдаушы жарысқа қатынасушылармен амандасып, бәсекені ашық ден жариялайды. Жарыстың өткізілу кезінде әрбір спортшының көрсеткіштері, командалық, жекелей жарыстың барысы, әр қашықтықтағы жарыстардың және әр күнгі жарыстың нәтижелері радио арқылы хабарланып, айтылып отырылады. Төрешілер коллегиясы осы нәтижелердің жергілікті баспасөзде жариялануына да баса назар аударуға тиіс.

Жарыстың жекелей және командалық есептегі жеңімпазлары арнаулы грамоталармен, дипломдармен және жүлделермен наградталады. Мұны жарыстың салтанатты жабылуында бас төреші немесе ұйымдастыру комитетінің председателі табыс етеді.

**2.Оқу-жаттығу жұмыстарының жоспары.** Балалар спорт мектебіндегі жүзу секциясы өзінің алдына жас спортшылардың жан-жақты шынығуымен қатар олардың рухани байлығының моральдық тазалығының да жетілуін мақсат етіп қояды. Бұл көбінесе жаттықтырушылар коллективі құрамының сапалылығына да тікелей

байланысты.

Жүзу секциясына орта мектептерде оқитын жеті-он жас арасындағы ер және қыз балалар қабылданады. Жаттықтырушылар қабылдар алдында олардың шеберлігі жоғары спортшылар, еліміздің құрама командасына кандидаттар дайындайтындығын түсіндіреді.

Сонымен қатар спорт секциясында жаттыққан әр баланың денсаулығының мықты болуы да жаттықтырушылар қауымының алдына қойылған міндеттерінің біріне жатады. Балалар спорт мектебі басшылары мен жаттықтырушыларға негізінен мынадай міндеттер жүктеледі:

а) Балалардың жүзуді жаппай үйренуін және жүзу әдістерінің барлығын шебер меңгеруін қамтамасыз етуі;

б) Жыл бойы үздіксіз жаттығуға жағдай жасау; жаттығудың баланың мектептегі сабақ үлгеріміне игі әсерін тигізетіндей етіп ұйымдастыру;

в) Коммунизм құрылысшыларының моральдық кодексіне сай балалардың рухани жандүниесін байытуға әсер ету, оларды спорттық этиканы, тәртіпті, коллективке адалдықты сақтауға тәрбиелеу;

г) Оқу-жаттығу жұмыстарының барысында советтік спорт ғылымының теорияда және практикада қол жеткен табыстарын кеңінен пайдалану,

д) Жиі-жиі жүйелі түрде спорттық жарыстар өткізіп, оған секцияға қатынасып жүрген барлық балалардың қатынасуын қамтамасыз ету;

е) Жас спортшыларға теориялық білім беру (программаның талабы бойынша);

ж) Ата-аналар коллективін жаттығу және тәрбие жұмыстарына тарту;

Барлық балалар спорт мектебі бағынатын негізгі документ СССР Министрлер Советі жанындағы физкультурамен спорт жөніндегі комитеттің коллегиясы бекіткен программа болып есептеледі. Кейбір жағдайда (ауа райына, материалдық базаға байланысты балалар спорт мектебінің дирекциясы, жаттықтырушылар советінің ұсынысы бойынша программаға өзгерістер енгізеді.

Балалар спорт мектебінде жүзу секциясын ұйымдастырудың өзіндік ерекшеліктері бар. Мектепте тек қана жаттығу жұмыстары ғана емес, сонымен қатар тәрбие және мәдени жұмыстар да қоса жүргізіледі. Балалар спорт мектебінде жаттығушылар негізінен мынадай топтарға бөлінеді:

1. Жанадан үйрену тобы;
2. Жаттығу тобы;
3. Оқу-жаттығу тобы;
4. Спорттық шеберлікті жетілдіру тобы.

Егер балалар спорт мектебінде оқитын спортшылар еліміздің

құрама командасына немесе оған кандидаттыққа қабылданса мектепті бітіргендігіне қарамай 25 жасқа дейін өз мектебінің намысын қорғай алады.

Жаңадан үйренушілер тобы негізінен орта мектептердің екінші, үшінші кластарында оқитын оқушылардан ұйымдастырылады. Бір жаттықтырушының қарамағында орта есеппен 8—12, ал кей жағдайда 20-ға дейін спортшы болады.

Жаттығу жұмыстарын жақсарту мақсатымен кейде бірнеше топты бір мезгілде жаттықтыруға да болады. Бірақ әр жаттықтырушы өз тобындағы балаларды қадағалап қарап отыруы керек.

Бұл топқа қойылатын негізгі мақсат мынадай:

Балаларды 25 метрлік қашықтыққа дейін жүзуге үйрету;

Балаларға ең қарапайым түсініктерден мағлұмат беру;

Олардың арасынан таланттыларды табу.

Жаңадан үйренушілер тобының курсы әрқайсысы 45 минутқа созылатын 36 сабаққа жоспарланған. Аптасына үш рет жаттығу жүргізгенде бұл курстың программасы үш айда меңгерілуі тиіс. Жыл бойына жаңадан үйретушілер тобына балалар бірінші сентябрь мен 31 майдың аралығында үш рет алынады. Егер жаттығу аптасына екі рет өтетін болса, бұл топтың программасын меңгеру 4—5 айға созылады. Мұндай жағдайда балалар мектепке жылына екі рет қана қабылданады.

Жаттығу тобы алғашқы курс біткеннен кейін ұйымдастырылады. Бұған 7—10 жастағы қыздар және 7—11 жастағы ер балалар конкурс бойынша алынады. Конкурстың тәртібін мектеп дирекциясы және жаттықтырушылар советі бекітеді. Топқа қабылданған оқушылардың спорттық нәтижелерінен басқа да олардың денсаулығы, жаттығуға деген ынтатілегі ескеріледі. Негізінен мынадай жағдайларға назар аудару керек.

1.Баланың өзін суда ұстай білу қабілеті, қимылы, координациясы;

2.Дене құрылысы, бойы, кеуденің кеңдігі, тағы басқалары;

3.Тізе, жамбас буындарының иілгіштігі, жалпы икемділігі;

4.Оқушының және оның ата-аналарының жүзу спортына деген тілегі.

Балалар спорт мектебінің жүзу секциясына бассейндерде үзбей қатыпасып жүрген, жүзуге икемділігі бар жасөспірімдерді, оқушыларды тандап алған дұрыс. Жалпы бұл іске шебер спортшыларды көптеп дайындап жүрген тәжірбелі жаттықтырушылардың қатынасканы мақұл. Жаттығу тобында екі кезең бар. Әр кезең бір жылға созылады. Егер балалар программаны меңгере алмаса, онда тағы да бір жыл уақыт қосуға болады. Бірақ бұл топта он жастан асқан қыздар мен 11 жастан асқан ер балалар екі жыл ғана болуға тиіс.

Жаттығу аптасына 6—9 рет ұйымдастырылады. Олардың әрқайсысы 90 минутқа созылады. Негізгі мақсат жүзудің барлық спорттық әдістерін меңгеру, старт алу мен бұрылудың тәсілдерін үйрену болып табылады. Топтың құрамы әрқашап өзгеріп отырады. Жаттығу сабағына жүйелі түрде қатынаспайтын, әрі үлгерімі нашар оқушыларды секциядан шығарып, олардың орнына сабаққа қабілетті, спортқа икемді балалар қабылданып отырады.

Секциядағы балалар жас мөлшеріне қарай екі топқа бөлінеді:

Бірінші топ — 10 жасқа дейінгі қыздар,

10 жасқа дейінгі ер балалар,

Екінші топ— 11—12 жастағы қыздар,

12—13 жастағы ер балалар.

Жас спортшылар спорттық бәсекелерге осы жас мөлшері бойынша қатынасады. Жаттығу мерзімі екі-үш жыл. Бұл кезеңде бассейн жиегінде, немесе құрғақта, спорт залдарында жан-жақты дайындық жаттығулары жасалуға тиіс. Әр сабақ екі, екі жарым академиялық сағатқа созылып, аптасына 6—12 реттен өткізіледі.

Спорттық шеберлікті жетілдіру тобы былайша бөлінеді:

Жеткіншектер тобы—13—14 жастағы қыздар,

14—15 жастағы ер балалар.

Жасөспірімдер тобы — 15—16 жастағы қыздар,

16—17 жастағы ер балалар.

Жеткіншектер тобындағы жас спортшылардың шеберлігі бірінші разрядтың немесе спорт шеберлігіне кандидаттың нормасы төңірегінде болуға тиіс. Бірақ жаттықтырушылар советінің шешімі бойынша бұл топқа дайындығы жақсы, шебер спортшы болады деп дәмелендіріп жүрген талантты балалар да қабылданады. Егер спортшы шеберлігін жетілдірмей программаны меңгере алмаса, тағы да екі жылға өз тобында қалады.

Секцияға қабылданған әрбір жас спортшы директордың атыша сабақты жаттығумен ұштастыра алатындығы, тәртіпті сақтайтындығы, мектепте мұғалімдердің, ал секцияда жаттықтырушының кеңесін орындайтындығы туралы қолхат береді.

Спорттық шеберлікті жетілдіру тобының программасы төрт жылға негізделген. Әр сабақ 135 минутқа созылып, аптасына 9-дан 18 ретке дейін өткізіледі. Әр жаттықтырушыда төрт-бес спортшы болуға тиіс. Бірақ олардың саны екіден кем болмайды. Егер спортшы еліміздің құрама командасына еніп, ірі чемпионаттарда СССР халықтарының спартакиадасында, Европа, әлем біріншіліктерінде, олимпиялық ойындарда көзге түссе оған жеке жаттықтырушы бекітіледі.

Жаттықтырушы жаттығу жұмыстарымен қатар тәрбие жұмыстары да қоса жүргізеді. Бұл жөнінен оның жеке жоспары болуға тиіс. Бірақ бұл жалпы мектептің тәрбие жұмыстарының

жоспары негізінде жасалынады. Жас балаларға жақсы тәрбие беру үшін алдымен жаттықтырушының өзі үлгі болуға тиіс. Сонымен қатар ұстаз жан-жақты білімді совет спортшыларының халықаралық жарыстардағы жоғары көрсеткіштерінен хабардар да болуы керек.

Мектептегі ұйымдастыру жұмыстарын басқару үшін педагогикалық совет құрылады. Советтің құрамына балалар спорт мектебінің директоры, оқу ісінің меңгерушісі, ата-аналар комитетінің председателі, барлық жаттықтырушылар мен дәрігер енеді.

Педагогикалық советтің отырысы ай сайын бір рет өтіп тұруға тиіс. Совет негізінен жаттықтырушылардың теориялық, практикалық білімін жетілдіруге де назар аударады. Сонымен қатар оқу-жаттығу және тәрбие жұмысындағы барлық мәселелер педагогикалық советтің отырысында қаралады.

Әрбір балалар спорт мектебіндегі жүзу секциясының методикалық кабинеті болуға тиіс. Мұнда жүзу әдістері салынған плакаттар, старт алу, бұрылу тәсілдерінің техникасы көрсетілген суреттер, разряд, ГТО комилексінің нормалары, дүние жүзінің олимпиадалық ойындарының, еліміздің, республиканың, балалар спорт мектебінің рекордтары түсірілген кестелер мектеп чемпиондарының және атақты спортшылардың суреттері бар стенділер болуға тиіс. Кабинетті ұйымдастыруға мектептің директоры және оқу ісінің меңгерушісі жауап береді.

Әрбір балалар спорт мектебіне бекітілген дәрігер болады. Оның міндеті — секцияға жаңадан қабылданған балалардың денсаулығын тексеріп, әрқайсысына жеке карточка жазып, оған балалардың антропметриялық көрсеткіштерін тізу. Сонымен қатар дәрігер түрлі аурулардан алдын ала сақтандыру, жалпы гигиена, шынығу, тамақтану, режимді ұғтау жөнінен де кенестер береді. Жас спортшылар жыл сайын екі рет диспансерлік тексеруден өтіп, әрбір үш айда дәрігерге көрініп тұрады. Кейін дәрігер әрбір спортшыға электрокардиограмма жасап қанының құрамын анықтайды.

Сонымен қатар балалар спорт мектебінің барлық жұмысы есепке алынып отырылады. Онда негізінен мынадай документтер болуы керек:

Оқу-жаттығу, тәрбие және ұйымдастыру, шаруашылық жұмыстарының жылдық жоспары. Бұған медициналық байқаудың, жарыстарөткізудің, жаттықтырушылар мамандығын жетілдірудің, спорт базаларын күрделі және жай жөндеуден өткізудің, спорт құрал-жабдықтарын алудың мерзімі мен оған бөлінетін қаржының есебі кіреді. Бұл жоспарды мектептің директоры жасайды.

Әр толтын жылдық жоспары, жарыстың календары, жолдастық кездесулерді өткізудің мерзімдері. Бұны аға жаттықтырушы және оқу ісінің меңгерушісі жасайды.

Оқу-жаттығу материалын өтудің айға, аптаға бөлінген

графиктік циклы. Жеке спортшылардың жылдық жоспарлары мен алдына қойған мақсаттары. Мұны жаттықтырушылар жасайды.

Әр сабақтың жоспар-конспектісі. Жаттықтырушының міндеті.

Жоспардың негізі оқу-жаттығу және жалпы балалар спорт мектебінің жүзу еекциясы программасына сай жасалынады. Программа бойынша берілген сағаттар тоқсанға, айға, аптаға бөлінеді. Бұл жұмыстар мынадай документтерге тіркеледі:

Журналдар, табельдер мен күнделіктер;

Секцияға қатысушы барлық балалар тіркелген кітапшалар;

Спорттық разряды бар балалардың тізімі бар кітапшалар;

Спорттық жарыстардың календарлық жоспары;

Балалардың жеке есеп кітапшасы;

Өткен барлық жарыстардың протоколдары мен мектеп оқушыларының республикалық, бүкілодақтық және халықаралық жарыстарда көрсеткен нәтижелері тіркелген кітапшалар;

Әрбір жаттықтырушының ай сайын беріп отыратын жазбаша есептері;

Барлық жас мөлшері бойынша балалар спорт мектебінің рекордтары;

Барлық байқау жарыстарда ең жақсы нәтижеге жеткен он оқушының тізімі. Бұл тізім жүзу программасындағы әдістің әр түрі және әр қашықтық бойынша жасалынады.

Әр спортшының дәрігерлік есеп карточкасы.

Спорт секциясына қатысатын әр баланың жалпы білім берегін мектептегі сабақ үлгірімі, тәртібі туралы мағлұмат беретін кітапша.

Педагогикалық совет отырыстарының протоколдары.

Мектеп басшыларының, жаттықтырушылардың жергілікті баснасөзден, телевидениеден және радиодан сөйлеген сөздерінің тізімі.

Балалар спорт мектебі бойынша бұйрықтар мен нұсқаулар.

Жарыстарға дайындық туралы есептер.

Мектеп директорының және жаттықтырушылардың, дәрігердің жылдық есебі.

Түрлі мекемелермен, ұйымдармен, ерікті спорт қоғамдармен жазысқан хаттар.

Міне осы жоғарыдағы көрсетілген документтер түгел болған жағдайда балалар спорт мектебі атқарып отырған жұмыстардан толық мағлұмат аламыз.

Жұмыс жоспарының теориялық бөлімінде негізінеп балаларға еліміздегі спорттың өркендеуі жөнінен, бұл мәселе тұрғысындағы үкімет қаулыларының негізінен мағлұмат беріледі.

Бұған қоса балаларға түрлі жаттығулардың адам организміне тигізетін әсері мен пайдасын түсіндірген абзал. Гигиена, шынығу, тамақ режимі жөнінен де бірқатар әңгімелер өткізген мақұл.



Жаттықтырушы әр сабақта дәрігерлік бақылау, спорттық жүзудің техникасы мен тактикасы, оқу жаттығу жұмыстарының методикасы туралы шәкірттеріне үнемі айтып отыруы керек. Сонымен бірге жарыстарды өткізу, ұйымдастыру, оған төрешілік ету жайындағы мәліметтер де программаға енгізіледі.

### **3. Жүзудің қосалқы тәсілдері**

Жүзудің қосалқы тәсілдері өзен-көлшіктерді, кең арықтарды, каналдарды жүзін өткенде, судың астынан бір зат іздегенде, суға кетіп бара жатқан адамға көмекке келгенде кеңінен қолданылып жүр. Оның негізі жүзудің спорттық әдістеріне тікелей байланысты. Себебі адам өзін суда жақсы, еркін ұстай алмай тұрып, жүзудің қосалқы тәсілдерін меңгере алмайтыны анық.

Жүзудің спорттық әдістерін меңгергеннен кейін әрбір оқушы жақсы сүңгі білуге, жолдағы кедергілерді жүзіп өтуге, суға кетіп бара жатқан адамға көмек көрсетудің жолдарын білуге тиіс. Жақсы жүзе білетін адамның небір қиын жағдайда таңғажайып ерліктер көрсете алатындығын кітаптың басында айттық. Әсіресе Ұлы Отан соғысы жылдарында совет теңізшілері жүзуден жан-жақты дайындықтарының арқасында тамаша ерліктер жасады. 1973 жылдың жазында Медеу шатқалындағы апатқа қарсы күресте жүзгіштер, көп көмек көрсеткені мәлім. Олардың бұл істе ең басты қолданғандары — жүзудің қосалқы тәсілдері еді. Енді сол әдістерге тоқталалық.

Сүңгу бұл спорттың жеке түрі болып есептелініп жүр. Қазақстандық сүңгуші Надежда Трукала талай әлем рекордтарын жаңартты, бірнеше рет еліміздің, ал 1973 жылы Епропаның чемпионы атанды. Қазір 25 және 50 метрлік қашықтықтарға сүңгуден жарыстар өткізіледі.

Сүңгу ұзындыққа (су астында 0,5—1,5 метр тереңдікте. Өзінің таңдаған әдісімен браспен қырындап жүзу өткізіледі. Тереңдікке сүңгу белгілі бір мақсатты көздейді. Оған су астын зерттеу, су астынан бір зат алу тағы басқалары жатады. Тереңдеген сайын судың қысымы спортшының денесіне әсер етеді. Сол қысымнан құлақ шыңылдап ауырады. Су астында қосалқы құралдарсыз үш-төрт минуттан артық болуға болмайды. Көптеген шет мемлекеттерде тереңдікке сүңгуден жарыстар да өткізіледі. Олардың арасында су бетіне көтеріле алмай тұншығып өлу жиі кездесетін жай. Бұрын Америка, Азия, Африка құрылықтарында теңіз түбіндегі інжу-маржандарды алу мақсатымен капиталистер бұған жергілікті индеецтерді пайдаланған.

Тынысты ұзақ уақыт тежеу жүрек қан тамырлары системасының қызметіне де зиянды әсерін тигізеді. Адамның су астында есінен айрылып қалуы мүмкін. Сондықтан да біздің елімізде тереңге сүңгуден жарыстар өткізілмейді.

Сүнгір алдында спортшы өкпесін оттегіне толтырып, одан көмір қышқыл газын мейлінше көп шығаруы керек. Бұл үшін бірнеше рет терең тыныс алу жаттығуларын орындаған мақұл.

Сүңгу кезінде алдын ала сақтанудың да спортшы өмірінің қауіпсіздігіне тигізетін пайдасы мол.

Сүңгіген баланың артынан екінші адам бақылап, әлдеқандай жағдай болып қалса жедел көмек көрсетуге дайын тұруға міндетті. Су тұнық және оның түбінде денелерге зақым тигізетін үшкір зат, темір болмауға тиіс. Егер сулай болса онда спортшылар беліне жіп байлап, жіптің екінші ұшына қалтқы бекіткені жөн.

Сүңгу кезінде негізінен кроль, брасс, қырындап жүзу әдістері колданылады. Алдыңғы екеуінде белгілі бір өрнентирге жету оңай да, соңғысында қиын.

Сүңгудің бағыты қолдың қимылдары арқылы айқындалады. Оң қолмен ессе спортшы сол жаққа, ал сол қолмен ессе оң жаққа қарай бұрылады. Жоғары көтерілу үшін төменге қарай есу қажет.

Төменнен жоғары көтерілуге бастың бұрылуы да әсер етеді. Су астында ауа жетпегенін сезінген жағдайда, жаттығу қимылдарын жасап, іштегі ауаны сыртқа аздап шығару керек.

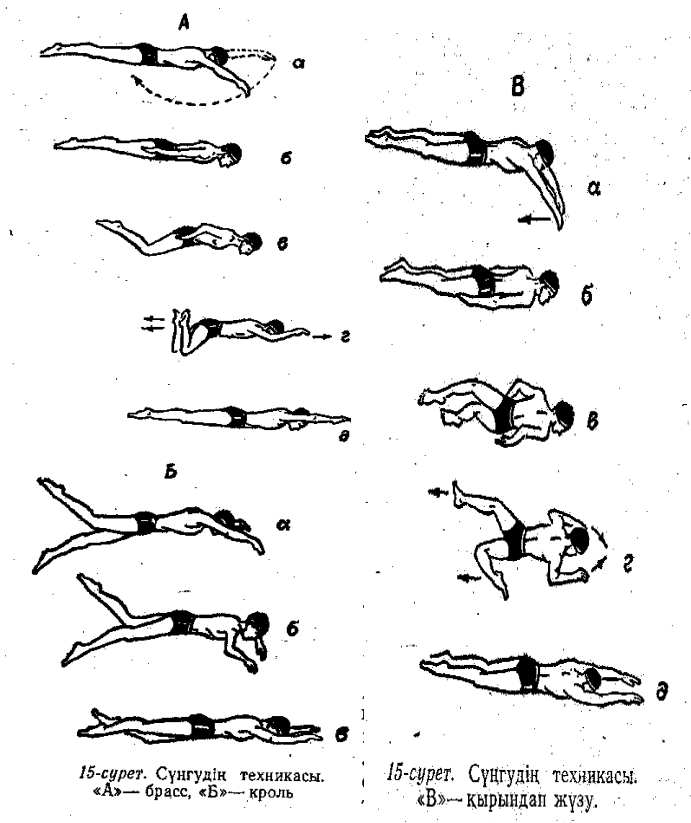
## Дәріс № 8

Дәріс тақырыбы: Суға енудің техникасы

Дәріс жоспары:

- 1.Брасс әдісімен сүңгу
- 2.Суға енудің техникасы
- 3.Суға кеткен адамды құтқару

**1.Брасс әдісімен сүңгу.** Мұның екі түрі бар. Біріншісінде аяқ брасс, ал қол дельфин әдістерінің есу қимылдарын орындайды. Бұл шапшаңдық алуға жақсы. Екіншісі кәдімгі жүзуде қолданылатын брасс әдісі. Бұл тәсіл судың түбін тексеруде жақсы және бір нәрсеге соқтығып қалу қаупінен сақтайды.



Браспен сүңгуде орындалатын бұрылу әдістерінің бірінші кезеңінде аяқ және қол есу қимылдарын бір сәтте орындайды. Дайындық кезінде неғұрлым аз уақыт кетсе, шапшаңдық та солғұрлым үлкен болады (15-ші сурет: «А» брасс әдісімен, «Б» кроль әдісімен, «В» қырындап жүзу әдісімен сүңгу).

Техникалық жағынан брасс әдісімен жүзу өте ұтымды. Былай суда қолмен алдыңғы жақты бақылап отырып, жай жүзу керек.

Кроль әдісімен жүзуде қолмен және аяқпен есіп немесе екі қолды алға созып, тек аяқпен ескен дұрыс. Екінші жағынан бұл шапшаңдықты ұлғайтуға қолайлы. Су астында құлаш ұруға болмайды. Сондықтан да кроль әдісін пайдаланып, су астында сүңгу өте қиын. Қырындап сүңгуде аяқтың қалпы қырындап жүзудегідей. Тек кана кеуде төмен қарайды. Қолдың есуі кезек немесе бір сәтте болуы мүмкін.

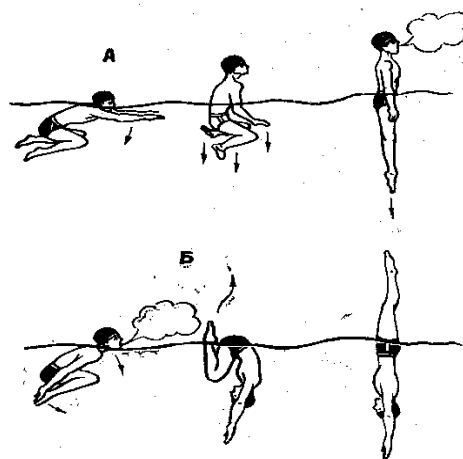
**2. Суға енудің техникасы.** Сүңгуден өтетін барлық спорттық жарыстарла старт алу жүзудегідей. Бірақ мұнда қимыл судың астында жалғасады. Қосалқы жүзуде жиектен, жерден, қайықтан, көпірден және тағы басқа нәрселерден секіруге тура келеді. Суға енудің баспен немесе аяқпен түсу сияқты түрлері бар. Егер судың тереңдігіне, батпақ еместігіне, қатты заттар жоқтығына кез жеткен уақытта ғана баспен сүңгіген мақұл. Ал қалған жағдайларда суға аяқпен ену немесе басқыш арқылы жайлап түсу ыңғайлы.

Суға аяқпен ену — сүңгігіш аяғын тізе және жамбас буыннан бүгіп, денеге жақындатады да (16-шы сурет «А»), кілт кейін жазып, секіреді немесе еседі. Сүңгу алдында қатты дем алу керек. Дене вертикальді жағдайға келгенде аяқ жазылып, алғашқы есу қимылдары жасалынады. Белгілі тереңдікке жеткеннен кейін сүңгуір горизонталь жағдайда қалаған бағытына таңдаған тәсілімен су астында жылжиды.

Суға баспен енгенде спортшы аяғын бауырына тартып, қолын төмен қарай бағыттайды. Дене горизонталь қалпына келгенде қолды және аяқты барынша жазады. Қажетті тереңдікке жеткеннен кейін таңдаған тәсілі бойынша су астында жылжиды (16-шы сурет «Б»).

Су бетіне дер кезінде көтеріле білудің де маңызы зор. Тайыз суда адам аяғымен судың түбіне жеткеннен кейін жоғары қарай секіру қимылын жасап, шапшаңдық тежелмей тұрғанда, су бетіне көтерілгенше еседі. Терең суда бұл ешқандай таянышсыз тек есу қимылдарымен ғана орын далады.

Өзендерден, енді арықтардан, каналдарда өткен жүзу әдістерімен қатар басқа қосалқы құрал-жабдықтар да пайдаланады. Егер адам кедергіден күнделікті киімдерімен өтетін болса, онда спорттық әдістердің кез келгенін қолдануға болады. Суға енер алдында көйлектің түймелерін ағытып, етегін шалбардан шығарып, қалталарды теріс айналдырып, аяқ киімді шешкен жөн. Аяқ киімді арқаға байлапалуға болады.



16-сурет. Суға енуінің техникасы. «А» — икпен, «Б» — басын.

Киіммен жүзгенде брасс немесе қырындап жүзу әдісін қолданған мақұл.

Кейде кездейсоқ жағдайда суға құлап кеткен адамға ең алдымен үстіндегі киімінен тез арылу керек. Мұндай жағдайда алдымен аяқ киім шешіледі. Ол үшін бір аяқпен және бір қолмен есіп отырып, екінші аяқты бос қолға жақындатады. Егер әп дегеннен аяқ киімді шешуге мүмкіндік болмаса, демді ішке тартып, басын жоғары көтеріп, бір сәтте тоқтау керек. Егер аяқ киім қажетсіз деп табылған жағдайда жеңіл туфлилерді өкшеден бақаймен ысырып түсіруге де болады.

Мұндай жағдайда көйлекті шешу үшін алдымен барлық түймелерді ағытып алған мақұл. Шешу қимылдары алдында міндетті түрде оқтын-оқтын дем алып, сәл тоқтаған дұрыс. Шалбар да осылай, алдымен бір аяқты, содан кейін екінші аяқты балақтан шығару керек.

Егер адам өзеннің екінші бетіне бір затты алып өтетін болса, (медикаменттер, азық-түлік, балықшылардың құрал-жабдықтары) онда оны су өтпейтіп материалға байлап, беліне немесе басына бекіткені дұрыс. Кейде затты бір қолға ұстап жүзуге де болады.

Ал ауыр заттарды өзеннің екінші бетіне шығару үшін сал жасап өту тәсілін пайдаланған дұрыс. Салды ауырлығына қарай бір, немесе бірнеше адам жүзіп итереді, немесе тартып шығарады. Кедергілерден жүзіп өту үшін адамдар қосалқы құрал-жабдықтарды пайдаланады. Оларға түрлі тақтайлар, бөрене, бөшекелер, машина камералары, доптар, спорттық доптардың камералары, әйтпесе бос бөтелкелер жатады.

Мысалы, бірнеше бөтелкені аузын жақсылап тығындап, бір-біріне байлап, суға енгенде иықтан асып қоюға болады. Ішіне ауа енген бос бөтелкелер адамның өзін су бетінде оңай ұстауға жағдай туғызады. Футбол добының камералары да пайдаланылады. Мұндай жағдайда аяқпен кроль әдісінің есу

қимылдарын, ал қолмен брасс әдісінің есу қимылдарын орындаған мақұл.

**3. Суға кеткен адамды құтқару.** Біздің елімізде тынығушы адамдардың өзен-көлдер мен су қоймалары жағалауларында дем алуы үшін біраз жағдайлар жасалған. Оларда катерлер, қайықтар және құтқарушы отрядтар бар. Сол сияқты барлық корабльдер, салдар және шағын кемелер қосалқы құралдармен жабдықталған. Бірақ мұның барлығы да кейбір кездейсоқ жағдайлардан сақтай алмайды. Сондықтан тіпті жүзу білмесең десуға кеткен адамдарды сақтап қалуға септігі тиетін жәрдем тәртібін білген абзал.

Суға кетіп бара жатқан адамдарға алдымен арқан, құтқару шығыршықтары сияқты т. б. заттарды лақтырады. Барлық құтқару отрядтарында, кемелер мен катерларда осы заттар болуға тиіс. Солардың бірі құтқару шығыршықтары (диаметрі 80 сантиметр, салмағы 7 килограмм шамасында). Оның төрт шетінен жіңішке арқан өткізілетін шығыршық бекітіледі. Құтқарушы адам оң қолымен арқанды ұстайды да, шығыршықты суға лақтырады. Шығыршық суда кетіп бара жатқан адамның жанына түсуге тиіс. Мұны кейде қиын жағдайға ұшырап, жүзу кезінде шаршаған адамдарға да немесе жолдасын құтқаруға ұмтылған спортшыға да лақтыруға болады. Себебі шығыршық қай адамның болмасын су бетінде өзін оңай ұстауына жағдай туғызады. Шығыршыққа жеткеннен кейін адам оны кеудесіне киіп алуға тиіс. Ал мұндай жағдайдың реті келмесе, мықтап ұстап, шығыршықтың үстіне басын, кеудесін салып жатуға болады. Бұл кезде аяқпен сәл есу қимылдарын жасаған мақұл.

Суға кетігі бара жатқан адамдарға лақтыратын қосалқы құралдар — Сусловтың шары және Александровтың шеңбері.

Сусловтың шары дейтініміз — 20 метрдей бауы бар, суда жеңіл қалқитын бірі-біріне тіркелген бірнеше шарлар болып табылады. Адам оған тұруы керек. Егер жүзуге әлі келсе, бұл шарлармен брасс әдісін қолданған мақұл. Суслов шарының басты кемшілігі оны қолдануға ыңғайсыздығы және оны метрден артық жерге лақтыруға болмайтындығы.

Ұшы 40—50 сантиметрдей кеңдікте дөңгелектеніп шалынған, ұсталатын арқанның ұзындығы 25—30 метр Александров шеңбері дегі аталады. Шеңбер суға кетіп бара жатқан адамға алыстан лақтырылады. Оны ұстағаннан кейін адам шеңберді денесіне киіп, қолтығының астынан мықтап бекітуі керек. Бұған шамасыкелмеген жағдайда тұзақтві қолға орайды. Мұның бір кемшілігі су бетінде адамның қалқып тұруға көмектесе алмайды. Тек қана құтқарушылар Александров шеңбері арқылы бақытсыздыққа ұшыраған адамды жиекке

немесе қайыққа тартып шығарады.

Егер мұндай құрал-жабдықтар болмаса, суға қалқитын кез келген заттарды пайдалану керек. Адамға машина камерасын, бәріне, ұшына ағаш байлаған арқан тағы басқа ішрселерді тастауға болады. Егер адам суға батып кетсе, оны алып шығаруға жақсы сүңги білетін спортшы тез жетуге тиіс. Ал мұндай адам капелімде болмай қалса, батқанадамды судың астынан сырықпен немесе басында ілгіші бар ұзын ағашпен іздеген жөн.

**4. Суға кеткен адамға алғашқы көмек көрсету.** Суға батқан адамды құтқару үшін алдымен жақсы жүзе білу шарт. Оған жақындаудың, ұстаса құтылудың бірнеше амалдары бар. Біріншіден, суға кеткен адамға өте тез әрі тың жету керек. Егер құтқарушы жүзіп жеткенше адам суға батып кетсе, онда оның кеткен жерін көзбен мөлшерлеп алған мақұл. Тез жету үшін кроль әдісі қолданылады. Бір-ақ оған бір жарым, екі метр қалғанда брасс әдісіне көшкен дұрыс. Суға батқан адамның арқа тұсынан жақындаған абзал. Егер бұған мүмкіншілік болмаса, құтқарушы жақындай бере сүңгіп, астынан көтеріп, өзіне арқасынан қаратып алуы керек.

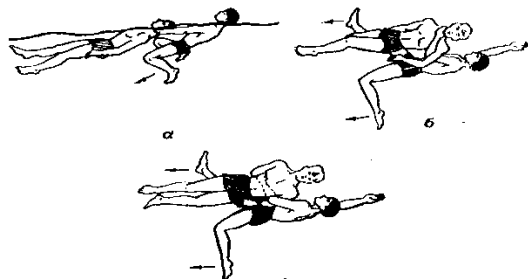
Адам суда малтығып әбден әлсіреген болса, онда оның су бетіне шыққан кезде өзінен ұстауына жағдай жасау керек. Мысалы, 17-ші суретте соның бірнеше тәсілі көрсетілген: «А» жағдайында спортшы құтқаратын адамын жүзуіне кесел жасамайтындай мықтап ұстап, өзі шалқасынан жатады да, екі аяғымен браспен жүзу тәсілін қолданып жылжиды. «Б» жағдайында суға кеткен адамды астынан демей ұстап, кеудесіне жатқызады да, қырындап жүзу әдісімен жылжиды. «В» жағдайында да осындай тәсілді қолданады.

Суға кеткен адамды құтқару өте қиын және қауіпті жұмыс. Сондықтан да құтқарушыға басқа адамдардың жедел көмекке келуі немесе оған қосалқы құрал-жабдықтарды лақтырған орынды.

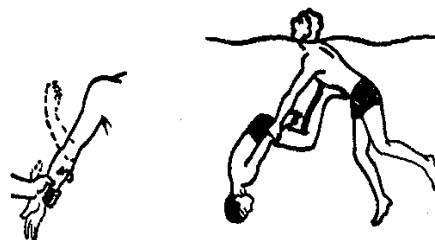
Суға кеткен адам құтқаруға келген спортшының кез келген жеріне жармасады. Сондықтан да оның мұндай жармасуынан сақ болған абзал. Егер одан ешқандай қауіп-қатер келмей еркін жүзуге жағдай болса, спортшы оның ұстаған жеріп ажыратуға тырыспағаны мақұл. Ал егер одан құтыла алмай өзінің суға кету қаупі туса, мынадай тәсілдерді қолданады. Ұстаған қолды басбармағын қайырып шығару керек. Ал, суға кеткен адам құтқарушысын екі қолымен бірдей ұстауы мүмкін. Мұндай жағдайда спортшы 18-ші суретте көрсетілгендей тәсіл қолданып, екі аяғын оның кеудесіне тірей итеріп төмен қарай сүңгуі қажет. Егер

белден ұстаса онда 19-шы суретте көрсетілген тәсілдер қолданылады. Ең бастысы кандай қиы жағдай болса да терең сүнгуге тырысқан жөн. Мұнда суға кеткен адам ұстаған жерін бірден босатады. Бірақ бақытсыздыққа ұшыраған адамды ешқашан тастап кетпеу — парыз. Күш қуаты сарқылғанша немесе жиектен басқа көмек келгенше оны құтқаруға тырысу керек.

Судан алып шыққаннан кейін есінен танып қалған адамдарға да көмек көрсете білудің маңызы өте зор. Жиекке немесе қайыққа шығарылған адамға алдымен жасанды тыныс алу қимылдары жасалынады. Суға кеткен адамның аузын судан, сілекейден, батгіактан және тағы басқа шөпсалам сияқты нәрселерден тазарту керек. Содан кейін оны еңкейтіп, тізесін ішіне тіреп жатқызып, қабырға тұсынан төмен қарай қатты қысады. Мұндай әдіспен тыныс жолдары арқылы өкпеге кеткен суды кейін шығарады.



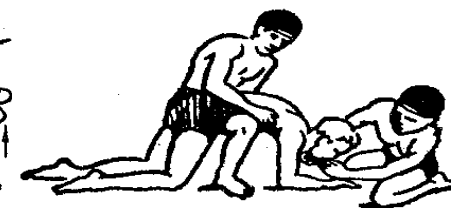
17-сурет. Суға кеткен адамды алып шығу тәсілдері.



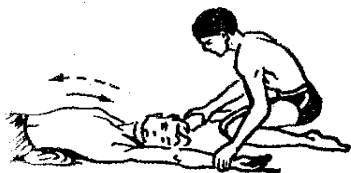
18-сурет. Суға кетіп бара жатқан адамның ұстауынан қолды ажырату.



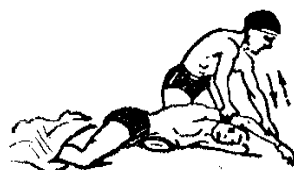
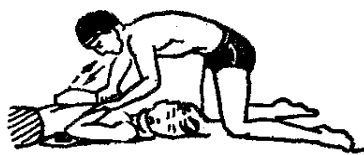
19-сурет. Суға кетіп бара жатқан адамның ұстауынан денені ажырату.



20-сурет. Бақытсыздыққа ұшыраған адамның тыныс жолдарын, өкпесін судан тазарту.



21-сурет. Бақытсыздыққа ұшыраған адамды шалқасынан жатқызып, жасанды тыныс алдыру.



23-сурет. Бақытсыздыққа ұшыраған адамды қырынан жатқызып, жасанды тыныс алдыру.





Дем алуға кедергі келтірмес үшін тілін созып, төменгі иегіне байлайды. Осы кезде қалған адамдар жасанды тыныс алдыру үшін орын дайындайды. Суға кеткен адамның жататын жеріне көрпе (басқа да заттар) төселінеді. Жасанды тыныс алдыруды дәрігер келгенше тоқтатпаған жөн. Кейде екі сағат осындай қимылдар жасалғаннан кейін адам денесіне жап енген жағдайлар да болған. Жасанды тыныс алдыру минутына 16—18 дем алу және дем шығару қимылдарынан жасау қажет. Осы кезде аяққа және денеге массаж жасап отыру керек. Маман дәрігерлер жүрекке де массаж жасайды. Немесе жүрек бұлшық еттерінің жұмыс істеуіне жағдай туғызатын дәрі жібереді. Жедел көмек көрсетудің бір тәсілі 20-шы суретте көрсетілген.

Суға батқан адамды жатқызғаннан кейін оның аузын дегемнен жауып, құтқарушы бірнеше рет қатты дем алып, аузынан қатты үрлейді. Кейде мұрыннан да үрлеуге болады. Ол суға батқан адамның өкпесіне ауаның мол баруына жағдай туғызады.

Өмірде кеңінен қолданылып жүрген жасанды тыныс алдырудың бірнеше тәсілдері белгілі. Соның бір тәсілінде адамды шалқасынан жатқызады да, құтқарушы оның бас жағында отырып, (21-ші суретте көрсетілгендей) дем алдыру қимылдарын жасайды.

Кейде адамды қапталымы де жатқызуға болады. Мұнда 22-ші суретте көрсетілгендей бір қолын басының астына төсеп, бір аяғын сәл алға созады да, тізесін бүгігі жатқызады. Екі қолын алма-кезек көтеріп, тыныс алу қимылдары жасайды.

Тыныс алу жаттығуларымен қатар суға батқан адамның денесі, аяқ-қолы жылы болуына да жағдай туғызу керек. Сондықтан оның аяғын, денесін көрпемен, құрғақ киімдермен жапқан жөн. Егер мүмкіншілік болса бұл заттарды алдын ала қыздырып алған артық болмайды. Жүрек бұлшық етінің жұмысын қоздыратын дәрісі дәрігерлер ғап етуге тиісті.

Бақытсыздыққа ұшыраған адам есін жиған уақытта оны ауруханаға немесе үйіне дейін апарып салу керек. Қандай жағдайда болсын жедел жәрдемді шақырған мақұл.

Жүзу секциясын қатысатын әрбір спортшы суға кеткен адамды құтқару тәсілдерін білуі — ең басты парыз болып саналады. Сондықтан да жаттықтырушы езінің әр сабағында бұл тәсілдерді үйретіп, көрсетіп отырады. Кейде арнайы сабақтар да өткізуге міндетті.

### **Жүзу секциясындағы сабақтар**

Әр сабақ жоспар бойынша жасалынады. Кейде ауа-райына байланысты өзгерістер болуы да мүмкін. Мысалы сабақ ашық бассейнде өтуге тиіс болып, жаңбыр жауып кетсе, амалсыздан балаларды залға әкеліп, гимнастикалық немесе басқа да дайындық

жаттығуларын өткізуге тура келеді. Мұндай жағдайда келесі сабақтардың көлемін көбейтіп, программа бойынша өтпей қалған әдістерді де сонда үйрету керек.

Жаттығулардың басталуы мен аяқталуы ауызша команда немесе ысқырық арқылы беріледі. Төменде біз келтіріп отырған сабақтар секциясындағы балалардың жан-жақты дайындығын, жүзу техникасын және спорттық шеберлігін одан әрі жетілдіруге арналған.

**1-ші сабақ.** Жаттықтырушы секциядағы балалардың өздерін суда ұстау қабілетімен тапыстырады да, көзді ашып суға басты батыруға үйретеді.

Сабақ құрғақта басталады. Жаттықтырушы балаларды мынадай ережелермен таныстырады:

а) Жүзуге үйренушілерді сапқа тұрғызу, кезекшінің рапортын тыңдау, балаларды түгендеу, сабақ соңынан да сапқа тұрудың міндетті екендігін айтып, команда бойынша оның қалай орындалатынын көрсету;

б) Әр спортшының бассейнде өзін-өзі қалай ұстаудың жалпы тәртібі туралы толық түсінік беру;

в) Бассейндегі гигиена. Сабақ алдында әр баланың міндетті түрде душқа түсуін, спорттық киімдерінде темір және қатты заттардың болмауын, аяқ — қолдарының тырнағының алынғандығын байқау.

**Суда:** секцияға қатысушыларға бір қашықтыққа жүзуге тапсырма беріп, олардың әрқайсысының қалай жүзетіндігін, қандай әдісті жақсы меңгеретіндігін байқау. Мұнан кейін жаттықтырушы (пионер лагерьлерінде бастауыш физкультура коллективтерінде нұсқаушылар тереңдігі бір жарым метрлік бассейнде, су астында көзді ашып жүрудің техникасын көрсетіп, оны барлық балалардың қайталауын қадағалауы қажет. Сонан соң мынадай жаттығулар орындалады:

Бассейннің ернеуінен ұстап тұрып, команда бойынша отыра қалып суға бату. Іштерінен үшке дейін санағаннан кейін барлығы да түрегеледі. Бұл 4—5 рет қайталанады;

Бұдан кейін осы жаттығу су астында екі-үш рет орындалады.

Шеңбер жасап, бірінші-екінші нөмерлерге бөліну. Команда бойынша бірінші нөмерлі балалар қатты дем алып, суға батады да, онға дейін санағанша тыныстарын алуды тежеп, су астында болады. Бұдан соң өз кезегіне орай екіншілері орындайды.

Суға батардың алдында дем шығару тәсілімен машықтану қажет.

Балалар жұптасып, бір-біріне қарсы тұрып қол ұсталды да, бірден суға батады. Су астында көздерін ашып, бір-бірінің жүздеріне қарайды, 2—3 реттен қайталау керек.

Жаттығу кезінде тек балалардың біреуі ғана суға секіріп,

екіншісі бір қолын төмен батырады. Су үстіндегі бала саусақтарын бүгіп, жазып, өзгертіп отырады. 3—4 рет қайталағаннан кейін жұптар алмасады.

«**Кім тез?**» деген ойын бойынша балалар екі команда 1:1 бөлінеді. Әр команданың капитаны алысырақ барып тұрады. Марш командасынан кейін қалған балалардың барлығы өз капитандарына қарай жүгіреді. Кімдер өз командапарына тез жетіп шеңбер жасап тұрса, сол команда жеңген болып есептелінеді. 2—3 рет қайталанылады.

Жеті минут еркін жүзу.

**Ескерту:** Балаларға салқын тиіп қалу қаупінен сақтандыру қажет.

## **2-ші сабақ.**

1. Су астында дем шығаруды үйрету.

2. Қалқу, суда жату және жүзу.

3. Қолмен таянып тұрып, кроль әдісінің аяқ қимылдарын жасау.

**Құрғакта:** Жаттықтырушы дем алудың маңызын түсіндіреді. Қалқу, су бетінде жату және жүзу жаттығуларын мірсетеді. Кроль әдісі туралы әңгімелеумен қатар жүзудің техникасынан мағлұматтар береді. Осы әдіспен жүзде тамаша көрсеткіштерге қол жеткізген спортшылар жайында річпубликалық, бүкілодақтық және дүние жүзілік рекордтар туралы айтып өткен жөн.

**Суда:** Жаттығуға кіріспес бұрын балалар 50—100 метр қашықтықта өздері білетін әдіспен жүзіп өтеді. Содан кейін рет-ретімен мынадай жаттығуларды орындауға тиіс:

Қеуделерінен келетін суды а тұрып, қатты дем алып, бастарын суға батырады. Су астында дем шығармай тұруы 15—20 реттен қайталағаны мақұл.

Екі қолымен бассейнің ернеуінен ұстап, аузын су бетінен жоғары көтереді, 3—4 рет денесін суға батырады. Қатты дем алады.

Осы жаттығу кезінде басын 4—5 рет суға батырып, жылдамдығын тежейді.

Жұптасып, қол ұстасып тұрады. Біреуі отыра қалып, суға батады да, демін шығарады. Алма-кезек 5 реттен орындалады.

Қатты дем алып, суға батып, демді шығармай, судың бетіне қалқып шығу. 4—6 реттен қайталанады.

Бұл жаттығу барысында судың астында 6 секундтай болып, аяқ-қолмен аздап есуге машықтанады.

Су бетіне көтерілгеннен кейін горизонталь қалыпқа келу. Осы кезде демді сыртқа шығару. 5—6 реттен.

Су бетінде горизонталь қалыпқа келіп, демді шығарғаннан кейін оң немесе сол капталмен шалқалай аударылу. Осы кезде дем алу процесі 3—4 рет қайталанылады.

Жұптасып, бір-бірімен бір метрдей қашықтықта тұру. Біріне-

бірі қолын бергеннен кейін біреуі қатты дем алады да, суға батып, горизонталь қалыпқа келеді. Мұнан кейін аяқпен есу қимылдарын бастайды. Бұл жаттығуды бассейнің ернеуінен ұстап, немесе тайыз жерге екі қолды тіреп тұрып орындауға да болады.

**Ескерту:** Дем алудың маңызды екендігін түсіндіру керек. Аяған дем сыртқа түгел шықпаса іштегі көмір қышқылы газдың әсерінен бас қатты ауруы мүмкін. Аяқпен есу қимылдары алғашқы кезде бір қалыпта орындалғаны мақұл. Жүзуге үйренушінің жіберген қателіктері жаттығу барысында, не үзілістерде ескертіліп, оны дер кезінде жөндеуіне ықпал жасаған абзал.

**3-ші сабақ.** 1. Кроль әдісімен шалқалап жүзудегі аяқ қимылдарын үйрену. 2. Жүзу техникасына машықтана түсу. 3. Кроль әдісімен етпеттей және шалқалай жүзудегі аяқ қимылдарының жаттығуын жетілдіру.

**Құрғақта:** Қыздырылғаннан кейін кроль әдісіндегі аяқ қимылдарының маңызы түсіндіріліп, оның техникасы құрғақта орындалады.

**Суда:** Спортшының өзі білетін әдіспен 50—100 метрді еркін жүзіп өту.

Қолды бассейнің ернеуіне немесе жерге тірегі, аяқпен есу қимылдарын — 5 реттен орындау.

Шалқалап жатып, аяқпен есу қимылдарын орындау 4—5 реттен.

Су бетінде қолды алға созып жүзу. Екі рет қайталанады.

Оң қолды қапталда ұстап, сол қолды алға созу арқылы су бетімен жүзу. 5—6 рет. Бұдан соң қолдар алмасады.

Екі қолды қапталға ұстап, аяқтың есуімен су бетінде жылжу.

Екі қолды қапталда ұстап, сәл шалқайып, арқамен екі-үш метр жылжу. 3—4 рет.

Екі қолды алға созып, су бетінде 5—6 рет жылжу.

Жұптасып орындалады. Бірінің-бірі қолынан ұстап, бір биік су бетіне горизонталь жатып, аяғымен есу қимылдарын прыпдайды. Осы кезде оның шапшандығына байланысты екіншісі жүріп отыру керек 3—4 рет қайталанады.

Бірінші бала екіншісінің су бетінде горизонталь жатып үшін демегі, есу қимылдарын жасауына жағдай туғызуы қажет.

Қатты дем алып, су бетінде жылжудың шапшандығы тежелсе келе су астында дем шығару. 3—4 реттен орындалады.

Суға батып, 40—50 рет дем шығару.

Осы жаттығулардан кейін жүзуден жарыс өткізіледі.

**Ескерту:** Аяқ қимылдарын байқап, дем алу мен дем шығарудың дұрыс орындалуын қадағалау қажет. Әр жаттығудан кейін жіберген қимылдарды дер кезінде түзетіп отыру — үйренушінің жүзу өнеріне мықтана түсуіне және шеберлік құпияларын дұрыс меңгеруіне

ыңғайжасайтынын естен шығармаған жөн.

#### **4-ші сабақ.**

1. Кроль әдісімен жүзуде қол қимылдарының техникасын үйрену.

2. Шалқалап жүзудің техникасын машықтану.

3. Кроль әдісімен жүзуде аяқпен орындалатын жаттығулардың техникасын жетілдіру.

4. Қол мен аяқ қимылдарының үйлесімін табу.

**Күрғақта:** жаттықтырушы сабақтың мақсатын түсіндіреді. кроль әдісімен жүзу кезінде қолмен орындалатын кирылдардың техникасын көрсетеді. Оны барлық балалар дайындауға тиіс.

1. Таңдаған әдіс бойынша 50—100 метр жүзіп өткеннен кезден кеудесінен келетін суда сәл еңкейіп, кроль әдісімен пайдалатын қимылдарды қайталау керек.

2. Еркін дем алып, есу қимылдарын бір қолымен орындау.

Жоғарыдағы жаттығулардың жалғасы, тек қана дененің бұрынғыдан да көбірек иіле түседі. Бетті суға батырып, дем шығарып, есу қимылдары басталмай тұрып дем алу тәсілдерін орындайды. 5—7 рет қайталау.

Бір қолмен есу қимылдарын жасай отырып, су астында жүзу. 3—4 рет. Дем еркін алынады.

Б. 2—3 рет екі қолды алға созып, бассейн ернеуінен ұстап, үш-төрт метр жылжып, тыныс алу жаттығуларын орындау.

Жоғарыдан жаттығуды әуелі оң қолымен, сосын сол қолмен қайталау.

Екі қолды қапталда ұстап, су бетінде сырғуға машықтана жүріп дем алу және дем шығару жаттығуларын орындау.

Сегізінші, тоғызыншы, оныншы жаттығулар да алтыншы, жетіншідегідей орындалады. Тек мұнда аяқпен есу керек.

Екі қолды алға созып, тек қана аяқпен есу арқылы 15—25 метрге дейін жүзу.

**Ескерту:** Есу кезінде қолдың барлық күші жұмсалады. Саусақты, білекті техникаға сай дұрыс ұстаудың маңызы зор.

**5-ші сабақ.** Жүзудің кроль әдісіндегі қолмен есудің техникасы және оны тыныс алу жаттығуларымен үйлестіру.

**Күрғақта:** Қыздырыну және қол-аяқ жаттығуларының имитациясын орындау.

**Суда:** Еркін әдіспен 50—100 метр жүзіп өту.

Төртінші сабақтағы бірінші, екінші, үшінші жаттығуларды 4—6 реттен қайталау.

Су бетінде горизонталь жатқан спортшыны әріптесі екі аяғынан демеуі арқылы кроль әдісімен жүзу.

Осы жаттығуды екінші спортшы алмасып орындауға тиіс.

Су түбіне отыру, екі қолды алға созып, қалқып көтерілу,

бірнеше метр сырғып барып тағы да отыру. Тыныс алу қиындаған кезде спортшы су бетіне көтеріледі. 4—5 реттен қайталанады.

Жоғарыда көрсетілгендер қайталанып, тек су ішінде дем шығару жаттығулары орындалады.

Әрі қарай төртінші сабақтағы 12—13—14-ші жаттығуларды қайталау керек.

**Ескерту:** Егер төрт-бес жолы ғана бар еңсіз бассейн болса, онда балаларды көлденеңнен жүздіру керек.

### **6-шы сабақ.**

1. Қолмен есу және тыныс алу жаттығуларының үйлесімін әрі қарай жетілдіру.

2. Қолмен есу және аяқпен орындалатын қимылдарды үйлестіру.

**Құрғақта:** Қроль әдісімен жүзудің техникасын түгелімен түсіндіріп, өткен сабақтарды еске түсіру қажет.

**Суда:** Қроль әдісімен жүзудің техникасын түгелімен көрсету. Содан кейін әрбір бала 150—200 метр қашықтықты жүзіп өтеді.

1. Тынысты тежеп, 10—15 метр қашықтықты жүзіп өтуді алты-сегіз рет қайталау.
2. Қол қимылдарының әрбір циклында тыныс алу.
3. Әр циклда дем шығару.
4. Суға батып, 20 реттен дем шығару.
5. Үшінші жаттығуды қайталау.
6. Тек қана қолдың көмегімен тынысты тежеп, 10—15 метр қашықтықты жүзіп өту;
7. Қолға таяныш тақта ұстап, аяқпен есіп, екі рет 100 метр қашықтыққа жүзу;
8. 20 рет су астында дем шығару;
9. Үіпінші жаттығуды қайталау, бірақ қашықтықты ұлғайта түскен абзал;
10. Қроль әдісімен шалқалап, 25 метрді екі рет жүзіп өту;
11. Жоғарыдағы жаттығу. Тек қана мұнда екі кол қалпында ұсталып, есу қимылдары аяқпен орындалады;
12. Су бетінде арқаннан ұстап 10—15 метр жүзу. 10 реттен қайталанады;
13. Еркін жүзу.

**Ескерту:** Кол-аяқ және тыныс алу жаттығуларының үйлесімін қарапқадағалау керек. Бір қимылға назар аударылуы екіншісінің дұрыс пайдалуына кесірін тигізбейтіндей болсын.

### **7-ші сабақ.**

1. Қроль әдісімен кеудемен және шалқалап жүзудің техникасын одан әрі жетілдіру.
2. Балалардың гмшкалық дайындығына баға беру.
3. Старт алуды және ерттан кейінгі есу қимылдарын үйрену.
4. Құрғақта: Старт алу және старттан кейінгі есу қимылдары туралы

кеңінен мағлұмат беріледі.

5. Суда старталудың және старттан кейін кроль әдісімен «уяудің техникасы көрсетіледі;
6. Бес-алты рет команда бойынша старт алу;
7. Старттан кейін тек қана аяқпен есіп, сосын қолмен есіп, 50 метрді жүзіп өту;
8. Шалқалап жүзуден старт алу, 50 метрді жүзу;
9. Тыныс алуды тежеп, кроль әдісімен старттан кейін 10- 15 метрден сегіз рет жүзіп өтуге болады;
10. Оқушылардың техникалық дайындығын байқау үшін кроль әдісімен 50 метр қашықтыққа жарыс ұйымдастыру;
11. Кроль әдісімен шалқалап жүзуден 4x50 метрлік эстафета өткізу;
12. Суда еркін шомылу.

**Ескерту:** Жарыс және эстафета кезінде бір топта жүзетін балалардың күш қуаттарының тең болуына назар аудару керек. Бұл жарыстың қызғылықты өтуіне ықпал жасайтыны анық.

**8-ші сабақ.** 1. Брасс әдісімен жүздегі аяқпен есудің техникасын үйрену. 2. Крольмен етпеттей және шалқалай жүзудің техникасына одан әрі машықтана түсу. Старттың техникасын одаи әрі жетілдіру.

**Құрғакта:** Брасс әдісімен жүзудің техникасы бейнеленген плакаттар көрсетіледі. Сонымен қатар бассейнің жиегінде аяқпен есу қимылдарының имитациясы жасалынады.

**Суда:**

1. Старт алып 50 метрді кроль әдісімен етпеттей және шалқалай жүзіп өту;
2. Бассейнің ернеуінен ұстап шалқалап жатып, суға батып, одан бірнеше рет қалқып көтерілу. 10—15 реттен;
3. Осы қимылды етпеттеп жатып қайталау;
4. Су бетінде көлбей жүзіп брасс әдісімен есу қимылдарын— 10 рет орындау;
5. Су бетінде сырғып, екі қолды алға созып, аяқпен брасс әдісінің есу жаттығуларын жүргізу;
6. Қолға қалтқы тактай ұстап, кроль әдісімен аяқ қимылын жасай отырып, 300 метрді жүзіп өту. Қашықтықтардың әр кезеңінде шапшаңдықтардың бірқалыпта болмай, баяу өріс алғаны дұрыс;
7. Су ішінде 30—40 рет дем шығару;
8. Старттан кейін демді тежеп, кроль әдісімен 10 —15 метрлік қашықтықты 10 рет жүзіп өту керек;
9. Кроль әдісімен 200 метрді екі рет жүзіп өту;
10. «Старт!» командасын 4—5 рет орындау.

**9-шы сабақ.**

1. Брасс әдісімен жүздегі қолдың есу қимылдарын үйрену.
2. Осы әдіспен жүздегі аяқтың есу қимылдарына машықтану.

3. Кроль әдісімен жүзудің техникасын жетілдіру.
4. Құрғақта: Брасс әдісімен жүзудің техникасы көрсетіледі.
5. Имитациялық жаттығулар орындалады;
6. Бассейннің ернеуінен ұстап шалқалап жатып, суға батып, одан бірнеше рет қалқып кетерілу 10—15 реттен;
7. Осы қимылды етпеттеп жатып қайталау;
8. Су бетінде көлбей жүзіп, брасс әдісімен есу қимылдарын 8—10 рет орындау;
9. Екі қолды алға созып, аяқпен брасс, әдісінің есу жаттығуларын жүргізу;
10. Су ішінде 30—40 рет дем шығару;
11. Старттан кейін демді тежеп 10—15 метрлік қашықтықты 8—10 рет кроль әдісімен жүзу;
12. Кроль әдісімен 200 метрді екі рет қырындап, бір рет шалқалап жүзу;
13. «Старт!» командасын 4—5 рет орындау.

**Ескерту:** Мұнда брасс әдісімен шалқалан жүзудің бір жаттығуы берілген. Бұл тәсіл қазір негізінен қолданылмайды. Бірақ суға кеткен адамды құтқаруға бұл әдістің, негізер септігі мол. Сондықтан да брасс әдісімен шалқалап жүзуге сабақ кезінде мән берілуге тиіс.

**10- шы сабақ.** Брасс әдісімен жүзуде тынысты тежеп, қол және аяқ қимылдарының үйлесімін үйрену.

2. Кроль әдісімен жүзуде бассейн қабырғасынан бұрылу техникасы машықтау.
3. Крольді әрі қарай жетілдіру.

**Құрғақта:** Қол-аяқ қимылдарының үйлесімі түсіндіріледі.

Жүзушілердің өткен сабақта жіберген қателері ескертілуі тиіс.

**Суда:** Брасс әдісімен жүзудің техникасы көрсетіледі.

1. Тек қана аяқпен есіп, брасс әдісімен 25 метрді төрт рет жүзіп өту. Қол алға созылады.
  2. Басты судан көтеріп, тек қана қолмен есіп, 10 метрді төрт рет жүзіп өту;
  3. Су астында 30—40 рет дем шығару;
  4. Қол мен аяқтың есу қимылдарын үйлестіріп барынша шапшаң орындауға тырысу. 2—3 минут;
  5. Кроль әдісімен жүзіп келіп, бассейннің қабырғасын 6—8 рет ашық бұрылу;
  6. Қолға таяныш қалтқы ұстап, 300 метрді кроль әдісімен жылжу;
  7. 50 метрді төрт рет қана қолмен есіп, кроль әдісімен жүзіп өту;
  8. Кроль әдісімен 600 метрді жүзіп, дистанцияның аяғында шапшаңдықты ұлғайту керек;
- Қолға қалтқы ұстап, тек қана аяқпен есіп, 25 метрлік қашықтыққа брасс әдісінен жарыс өткізу. 2—3 рет қайталау;
- Еркін шомылу.



### **11-шысабақ.**

1. Браспен жүзудің техникасын жетілдіру.
2. Есу қимылдары мен тыныс алу жаттығуларының үйлесімін ілбу.
3. Кроль әдісімен шалқалап жүзудің техникасын і-іі әрі жетілдіру.
4. Қроль әдісімен 200 метр жүзу;
5. Қолға таяныш тақтай ұстап, брасс әдісімен 25 метрді бір рет жүзіп өту;
6. Аяқ-кол қимылдарының үйлесімін табу. Төрт-бес циклдан кейін дем алынады;
7. Су ішінде тұрып, кол мен аяқ қимылдарын тыныс алу жаттығуларымен үйлестіріп, 8—10 рет қайталау;
8. Қысқа қашықтықта есу қимылдарын тыныс алу жаттығуларымен үйлестіріп, 8—10 рет жүзіп өту;
9. Суда 30—40 рет дем шығару;
10. Крольмен 12—15 рет қысқа қашықтыққа жүзіп өту, әр 10—15 метр сайын шапшандықты өзгерту. 30—40 рет суда дем шығару;
11. 50 метрлік қашықтықты кроль әдісімен 8 рет жүзіп өту;
12. 300 метрді шалқалап жүзу;
13. Төрт-бес рет тұғырдан старт алу;
14. Су добы ойыны;
15. Еркін шомылу.

**Ескерту:** Су ішінде аяқ-қолдың еркін жазылуын қадағалау.

### **12-шісабақ.**

1. Брасс әдісімен жүзудің техникасын одан әрі жетілдіру.
2. Кроль әдісімен етпеттей және шалқалай жүзуді одан өрі жалғастыру.
3. Крольмен шалқалай жүзуде ашық бұрылудың техникасын үйрену.

**Құрғақта:** Крольмен шалқалай жүзуде ашық бұрылудың техникасы түсіндіріліп көрсетіледі. Ол үшін үйрену методикасына сай бірнеше жаттығулар жасалынады.

Суда ашық бұрылудың техникасы және оған дайындық жаттығулары көрсетіліп, оны балалар түгелімен орындайды.

1. Кроль әдісімен 100 метрді жүзіп өту;
2. Қалтқыны таянып, тек қана аяқпен есіп, брасс әдісімен 50 метрлік қашықтықты төрт рет жүзіп өту;
3. 50 метрлік қашықтыққа жүзуде брасс әдісін қолдану;
4. Аяқ-қолдың есу қимылдарын және тыныс алу жаттығуларын үйлестіріп, брасс әдісімен 25 метрлік қашықтықты алты-сегіз рет жүзіп өту;
5. 30—40 рет тыныс алу жаттығуларын орындау;

6. Кроль әдісімен тынысты тежеп, 15 метрге дейін 10—12 рет жүзіп өту;
7. Кроль әдісімен (5 рет) 100 метрге жүзуде әр қашықтықта шапшаңдықты өзгертіп отыру керек;
8. Үш-төрт метр қашықтықтан шалқалап жүзіп келіп, 8 рет бұрылу;
9. 50 метр қашықтықтан шалқалап жүзіп келіп, ашық бұрылу әдісін төрт рет орындау;
10. «Салт аттылар» жекпе-жегін ойнау.

**Ескерту:** Брасс әдісімен жүзу кезінде барлық техникалық талаптары орындаумен қатар бұрылу кезіндегі кемшіліктерді түзету қажет.

### **13-ші сабақ.**

1. Дельфин әдісімен жүзудің техникасын үйрену.
2. Кроль және брасс әдісімен жүзудің техникасын одан әрі жетілдіру.

**Құрғақта:** Дельфин әдісі, онымен жүзетін спортшылар, еліміздің дүние жүзінің рекордтары туралы әңгімеге тоқтала келіп, имитациялық жаттығулар орындайды.

### **Суда:**

1. Кроль әдісімен 200 метрді жүзіп өту керек.
2. Кроль әдісімен 200 метрді шалқалап жүзіп өту;
3. Бассейннің жиегінде тұрып дельфин әдісінде орындалатын қолдың есу қимылдарын жасау. 3—5 минут;
4. Дәл осыны су бетінде көлбеу жатып қайталау. 4—1 рет;
5. Шапшаңдық тежеле келе дельфин әдісімен есуді 6—8 рет қайталау;
6. Қолға қалтқы ұстап, кроль әдісімен 25 метрді 8 рет жүзіп өту;
7. Сырғып бара жатып, дельфинде орындалатын дене қимылдарын жасау;
8. Дельфин әдісімен қысқа қашықтықты жүзіп өтуге талпыну;
9. Брасс әдісімен 100 метрді екі рет жүзіп өту;
10. Су астында 30—40 рет дем шығару;
11. Еркін шомылу.

**Ескерту:** Қолмен және аяқпен орындалатын есу қимылдарының үйлесіміне назар аудару, жіберілген қателіктерді талдау.

**14-ші сабақ.** Ең алдымен 13-ші сабақты қайталау, құрлықта орындалатын жаттығуларға назар аудару. 150 метрін қашықтықты кроль әдісімен шапшаң үш рет жүзіп өту.

### **15-ші сабақ.**

1. Дельфин әдісімен жүзуді, қол-аяқ деп қимылдарын одан әрі үйрену, олардың техникасын жетілдіру.
2. Брасс әдісімен жүзудің бұрылу техникасына машықтану.

**Құрғақта:** Дельфин әдісінің техникасын түсіндіру және брасс

әдісімен жүзу кезіндегі бұрылулардың тактикасы туралы айту.

**Суда:**

1. Кроль әдісімен 200 метрді жүзіп өту.
2. Кроль әдісімен 200 метрді шалқалап жүзіп өту;
3. Дельфин әдісін тек қана қолмен есіп, 8—10 рет қайталау;
4. Жоғарыдағы жаттығу. Тек қашықтықты ұлғайту;
5. Су бетінде сырғып, дельфин әдісіндегі аяқтың есу қимылдарын орындау. 10—15 метр, 6—8 реттен қайталанады;
6. Қолдың және аяқтың есу қимылдарын үйлестіру;
7. Суда тұрып қолмен есу қимылдарын жүргізу;
8. 5—6 метр қашықтықтан жүзіп келіп, брасс әдісімен бұрылудың тәсілі — 10—12 рет;
9. Қолға қалтқы ұстап, брасс әдісімен 200 метрді жүзіп өту;
10. Брасс әдісімен 200 метрді жүзіп өтуден бірге бассейн қабырғасынан бұрылу тәсіліне машықтану;
11. Еркін шомылу.

**16-ші сабақ.** Ең алдымен 15-ші сабақты қайталау. Тек кроль әдісімен 100 метр қашықтықты жүзіп өтуді қосу.

**17-шы сабақ.** Дельфин әдісінде орындалатын есу қимылдары мен тыныс алу жаттығуларын үйлестіру.

**Құрғақта:** жүзу техникасы түсіндіріліп, имитациялық жаттығулар жүргізеді.

**Суда:**

1. 200 метрлік қашықтыққа жүзуді кроль әдісімен орындау;
2. 200 метрді брасс әдісімен жүзіп өту;
3. 100 метрді кроль әдісі бойынша есу қимылдарын аяқпен орындап, қолмен дельфин әдісін қолдану;
4. Дельфин әдісіндегі қолдың есу қимылдары;
5. Су бетінде жылжу. Басты суға батырып, су ішінде дем шығару;
6. Бесінші жаттығу. Тек қолмен 3—4 рет ескеннен кейін дем алу;
7. Қол және аяқтың есу қимылдарын тынысты тежеп орындау;
8. Осы жаттығуды тыныс алумен үйлестіре орындау;
9. Крольмен 200 метрді шалқалап жүзіп өту;
10. Еркін шомылу.

**18-ші сабақ.**

1. Қолдың есу қимылдарын одан әрі жетілдіру.
2. Дельфин әдісін толық орындау.
3. Құрғақта қыздырылғаннан кейін имитациялық жаттығулар орындалып, дельфиннің техникасы тағы да түсіндіріледі.
4. Крольмен 200 метрді;
5. Брасспен 200 метрді;
6. Тек қана аяқпен есу қимылдарын орындап, дельфин әдісімен 10—15 метрді 6—8 реттен жүзіп өту;
7. Дельфин әдісімен есу қимылдарын орындап, қырындап жүзу;

8. Осыны екінші қапталмен қайталау;
9. Су ішінде 30—40 рет дем шығару;
10. Тынысты тежеп, қолмен есу қимылдарын орындап, дельфинмен 8—10 рет жүзіп өту;
11. Брасспен 500 метрге жүзу;
12. Дельфин әдісімен 200 метрді жүзіп өту,
13. Су полосы бойынша ойыны;
14. Еркін шомылу.

**Ескерту:** Қолмен есу қимылдарының екінді болуына барынша назар аударған абзал.

**19-ші сабақ.** Дельфин техникасын одан әрі жетілдіру, кроль әдісімен шапшақ жүзуден байқау өткізу;

Құрғақта қыздырылғаннан кейін жүзу тәсілдерінің имитациясы орындалады.

**Суда:**

1. Кроль, брасс әдістерін орайластырып, 200 метрді жүзіп өту;
2. Су астында 30—40 рет дем шығару;
3. Қолды қимылдатпай, тек аяқпен есу арқылы 25 метрді екі рет жүзіп өту;
4. Қолға қалтқы ұстап, 3-ші жаттығуды қайталау;
5. Дельфин әдісімен тынысты тежеп, 10—15 метрге жүзу 10 рет.
6. Бесінші жаттығуды қос сілтемелі дельфин әдісімен орындау;
7. Дельфин әдісімен 25 метрді бес-алты рет жүзу;
8. Қалтқы ұстап 50 метрді төрт рет жүзіп, кроль әдісі бойынша аяқпен есу;
9. 200 метрді шалқалап жүзіп өту;
10. Еркін шомылу.

**20-шы сабақ.** Өткен сабақтарда үйренген жүзу әдістерінің техникасын, старт алудың, бұрылудың техникаларын қайталау. Балаларды күштеріне қарай түрлі топтарға бөліп, жүзу әдістері бойынша 50 метрлік қашықтықта жарыс өткізу.

**Ескерту:** Бұл сабақтар шартты ғана. Жаттықтырушы құрал-жабдықтардың мүмкіншілігіне, бассейндік көлеміне, ауа-райына байланысты жаттығулардың мазмұнын өзгерте алады.

## Дәріс № 9

Дәріс тақырыбы: Жүзу кезіндегі қимылдар

Дәріс жоспары:

1. Спорттық жүзу техникасы
2. Жүзу кезіндегі қол қимылдары.
3. Кроль әдісімен етпеттеп жүзу техникасы

**1. Спорттық жүзу техникасы.** Спорттық жүзу техникасы-жарысқа қатынасқанда ең жоғары нәтижеге жетуге мүмкіндік беретін ұтымды қимылдар. Бұл ұғымға қимылдың нысаны, сипаты, олардың өзара байланыстары кіреді. Денеге әсер ететін ішкі және сыртқы күштерді пайдалану үшін жүзушіге шеберлік пен сенім керек. Сонда ғана жүзуші табысқа жетеді.

Жүзу тәсілі үздіксіз дамып отырады. Әрбір тәсілдің ұтымды түрлері болады. Жаттықтырушы шәкіртіне тәсілдің түрін таңдағанда оның дайындық дәрежесі, жүзу тәсілдерін меңгеру барысы, дене құрылысының өзгешеліктері, аяқ-қол буындарының иілгіштігі, күшінің дамуы қандай екенін т.б. жан- жақты байқағаны жөн. Бұл жұмыста жаттықтырушы және жүзушіге жүзу қимылдарын меңгеруде үлкен көмек көрсететін жағдай- жүзудің негізгі биомеханикалық заңдарын білу.

**Жүзу техникасына қойылатын жалпы талаптар.** Жүзу техникасының биомеханикалық талдауы, бапкерлер мен аса шебер спортшылардың осы техника жөніндегі жұмыстарының тәжірибесін қорыту жүзу техникасына қойылатын талаптарды тұжырымдауға мүмкіндік береді. Бұл талаптарды орындау ұтымды техниканы қамтамасыз етеді. Бұл талаптар ең алдымен дененің судағы қалыбына, қозғалтқыш күштердің қуат алар негізі болып табылатын екі қолдың есу қимылдарына, барша қимылдарды өзара үйлестіруге қатысты.

**Жүзуші денесінің судағы қалпы.** Сайыс шапшаңдығымен жүзгенде, спортшының денесі суда үшкір (сүйір) қалыпта, тепе-тең өте ыңғайлы шабуыл бұрышындағы жағдайда болуы керек.

Маманданған спортшы техникасында дененің шабуыл бұрышы мейлінше аз болады (3-50). Жаңа үйреніп жүрген жүзушілер техникасында дененің шабуыл бұрышы әдетте одан көп (8-100), сол себепті оның су бетімен жылжуына, әзірлік қимылдарды қиналмай орындауына, дұрыс тыныс алуына мүмкіндігі болады.

Жүзуші денесінің судағы жалпы қалпына, оның басы мен жамбасының қалай орналасуының едәуір әсері бар. Бір бағытта жүзіп өту кезінде бас үнемі дерлік дененің ұзына бойымен бір деңгейде ұсталады, мойын буындары босап, жүзуші етпеттеп жүзгенде алға қарайды да, ал шалқалап жүзгенде жоғары және кейінгі жаққа қарайды. Шалқалап жүзу әдісінен басқаларында бас жалпы жүзу

қимылдарына қатысып, көмектесіп отырады. Қолдың қимылы мен тыныс алу ырғағы бастың қимылдарымен сәйкес келуге тиіс.

Жүзушінің жамбасы жүзу айналымының өнбойында көбіне судың бетіне жақын жатады. Кроль әдісімен етпеттеп және дельфин әдісімен жүзгенде жамбас суға терең батса, аяқпен суды есу қимылдары қиынға соғады, аяқтың тізеден төменгі бөлігі ғана судағы қимылдарын орындай алады. Сондықтан бұл әдістермен жүзгенде жамбастың судың бетіне қалқығаны ұтымды.

Жүзушінің денесі тығыз, кесек болуға тиіс, сонда ғана аяқпен және қолмен есу қимылдары күштерін тек денені алға ұтымды бағыттап, басқа мүшенің қимылдарына күш жұмсалмайды. Кеуденің басқа бұлшық еттері, ең алдымен, арқа бұлшық еттері күш жұмсамай, босаң күйде қалуы тиіс.

Кеуденің қуатты бұлшық еттері жүзушіні бірден-бір алға жылжытқыш күш болып саналады. Бұл бұлшық еттер денені, бір жағынан, сүйір, тепе- тең ұстауға кепіл болса, екінші жағынан, аяқ-қол қимылдарына тікелей әсер етеді.

Егер жүзуді жаңа үйреніп жүрген жастарға денені бір қалыпта ұстау өте қажет деп есептесек, ал жоғары дәрежелі спортшылардың денесі түгел есу қимылдарына көмекші болуға тиіс. Кроль әдісімен етпеттей және шалқалап жүзгенде, дене оңға және солға ырғақпен бұрылады (орта есеппен 30-35°). Екі жаққа осылайша жантаю қолдың есу қимылдарын үдетіп, судан шығарып, ең қолайлы траектория сызып, қайта суға енгізуге көмегін тигізеді. Кроль әдісімен етпеттеп жүзгенде денені бұру мен дем алу мойын бұлшық еттеріне аз күш жұмсалады және бұл кезде бас денемен бірге ұсталады. Дененің екі жаққа кезекпе-кезек жантаю дәрежесі спортшының өзіндік тәсіл ерекшеліктеріне және жүзу қарқынына байланысты. Қолмен есу қарқыны үдеген сайын дененің жантаюы азаяды.

Брасс және дельфин әдістерімен жүзгенде, спортшы денесінің жоғарғы бөлігі толқын тәріздес траекториямен (жоғары- төмен) өрши қимылдайды. Мұндай көмекші қимылдар қол- аяқтың қимылын және тыныс алуды оңайлатуға көмегін тигізеді.

**2. Жүзу кезіндегі қол қимылдары.** Спорттық әдістермен жүзгенде қол қимылдары алға жылжытатын ең басты күш. Қолдың ең басты атқаратын жұмысы есу арқылы денені суға батырмайтын таяныш қызметі. Есу барысында қол үздіксіз өте шапшаң, ыңғайлы қисық траектория сызып, жүзушінің бағыты дұрыс болуын қамтамасыз етеді.

Қол есу арқылы үнемі алға қарай құлаштап отырады. Суға түсісімен және жүзудің бастапқы кезінде саусақтардың ұшымен. суды қақ жарып отыруға бейім тұру керек. Крольмен етпеттеп, дельфинмен шалқалап қолмен ескен мезетте алақан жағы төмен,

жамбас тұсқа бағытталуы қажет. Осы әдістермен жүзгенде қолдың судан шығуы шынашақтан басталады.

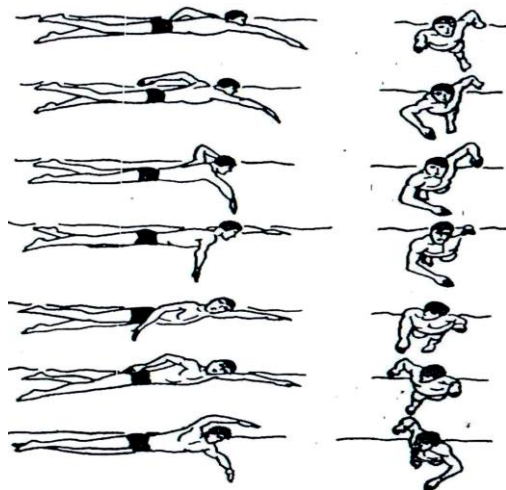
Қол есуді шынтақ буындарын бүкпей, тіке ұстап бастайды. Есудің негізгі бөлігінде шынтақ буындары мейлінше бүгіліп және жазылып қимылдайды. Шынтақтың ескендегі нақтылы бүгілу және жазылу мөлшерін кейінірек әңгімелейміз. Есте боларлық нәрсе; спорттық баптары төмен спортшылардың шынтақ буындары азырақ, ал жоғары класты жүзгіштерге көбірек бүгіледі.

Жүзудің барлық түрлерінде де жүзе бастаған уақытта шынтақ жоғары болуға тиіс. Мұндағы шарт:

1. Қолдың саусақтарын шынтақтан гөрі тезірек қимылдату;
2. Шынтақ тек бір жағына ғана бағытталады;
3. Жүзушінің иығы мен қары ішке қарай сәл ғана иіледі;
4. Шынтақ буыны барынша қуатты болуы керек.

Есу тәсілінде шынтақты жоғары ұстау таяныш күшін кеудемен шыққа түсірмей, суға қолдың алақанымен және шынтақты нәтижелі бұрыш жасап бүгіп, қарымен суға таянуға мүмкіндік береді.

**3. Кроль әдісімен етпеттеп жүзу техникасы.** Жүзудің ең шапшаң әрі қолайлы әдісі крольмен етпеттеп жүзу. Жүзгіштер бұл әдісті жарыстарда әрдайым қолданады. Қазіргі кезде олимпиадалық бағдарламада еркін әдіспен жүзгенде ерлерге және әйелдерге жеке қашықтықтар тағайындалады: ерлерге 50, 100, 200, 400 м, ал әйелдерге- 800 м қашықтық және алмасып (эстафета) жүзуге 4x100 м. Ерлер үшін 1500 м қашықтық және алмасып жүзуге 4x200 м. Кроль әдісімен етпеттеп жүзу- құрама эстафетаның ең соңғы кезеңінде және алысқа жүзу кезінде кешенді (комплексное) қашықтықта қолданылады, ол су асты спортында, су спортының өзге де түрлерінде таптырмайтын тәсіл таптырмайтын тәсіл. Кроль әдісімен етпеттеп жүзген спортшы екі қолымен кезек еседі және екі аяғын кезектестіріп, жоғары- төмен тынымсыз сермейді. Бұл көріністі 35- суреттен байқауға болады.



Сурет 35.

Кроль әдісімен етпеттеп жүзудің тәсілі

**Жүзу кезіндегі қол қимылдары және тыныс алу.** Қол қимылдары – аяқ, дене, бас және тыныс қимылдарына бағынышты. Қол қимылдарының есу жолы қырынан қарағанда 35-суретте көрсетілген. Қол қимылдарының техникасын кезең-кезеңге бөліп қарастырайық.

Қол суға енген бойда суды қармаукезеңі басталады. Бұл кезең өте қарқынды және қысқа мерзімді болып келеді. Қол бірден алғатөмен және сәл сыртқа қарай қармана қимылдайды.

Суды қармау кезеңі басталарда иық көлденең ұсталады, ал кезеңнің аяғында дене қисая бастап, 15-30 бұрыш жасайды, қолдың басы алда және кеуденің төменгі жақ шетінде болады.

Бір қолмен суды қармау кезеңі екінші қолмен есудің аяқталуына тұспа-тұс келеді. Осылайша есу қимылы бір қолдан екінші қолға ауысып отырады. Бұл кезде дене сүйірленіп, су бетінде ұзынынан түсіп, биіктеу жағдайда жатады, сондықтан жүзу шапшандығы жоғары болуы шарт.

**Есудің негізгі бөлімі екі шағын кезеңге бөлінеді:** қолдың суды өзіне тартуы және оның суды артқа ысыруы. Суды тарту қолды ішке қарай айналдырумен қатар білекті июден баталады. Жүзуші қолының басымен суды артқа итеруді бірте-бірте үдете түседі. Қолдың басы сумен салыстырғанда, артқа қарай жылжиды. Суды тарта бастағанда, қол бүгіліп, шынтақ буыны 130-1500 бұрыш жасайды. Тарту аяқталғанда шынтақтың бүгілу бұрышы, өзінің соңғы шамасы 90-1100 жетеді. Қолдың басы жетекші күш күйін сақтай отырып, төмен-ішкері-кейін қимыл жасайды.

Судың бетімен деңгейлестіргенде, есу басталарда қолдың басы 450 бұрыш жасайды да, ал аяқталарда 900 –қа жетеді. Суды тартып созылғанда, қисаю бұрышы барынша ұлғаяды. Осыдан кейін дене шыр айналып, ұзына бой білігіне қарағанда қарама-қарсы жағына өзгереді.

**Суды артқа ысыру** – есудің ең жігерлі бөлімі. Қолдың басы шынтақтан бұрын құрсақ пен жамбас астында артқа және сәл сырт жаққа қарай тездетіп қимыл жасайды. Суды артқа ысыру шынтақты жазу арқылы орындалады. Иық пен қар ортасындағы бұрыш азайып, 1800 жақындайды.

Есудің негізгі бөлімі қолдың басы мен қардың жоғары- артқа-сыртқа қарай жылжу қимылы арқылы аяқталады. Дененің қарсы бүйірге қарай қисаюы есудің ұтымды аяқтауға себін тигізеді. Есудің ең соңында қолдың басы сан тұсынан, алақанды санға қаратып (шынашағын артқа- жоғары көтеріп) өтеді.

**Қолды судан шығару**мен дененің қарсы бүйірге қарай қисаюы бір мезгілде болады. Есуді аяқтаған кезде адам иығы су бетіне



шығады. Содан соң шынтақ, оның артынан қар, ақырында қолдың басы жамбас саңынан көрінеді.

**Қолдың су бетімен өтуісілтеу** арқылы екінші қолдың есуімен бір ырғақта болады. Қол суға енер алдында шапшаң қимылдайды.

Жүзу техникасының кей нұсқасында спортшының жеке басының ерекшелігіне байланысты босаңсыған және шынтақтан бүгілген қол су үстімен баяу қимыл жасайды. Қолдың басы денеге жақын, ал шынтақ денеден жоғары. Жүзу техникасының басқа нұсқаларында қолды су бетімен сілтеу анағұрлым жігерлі орындалады. Жүзуші өзіне қарсы келген биік толқынға қолын тигізбей сілтеуді мақсат еткендей әсер қалдырады.

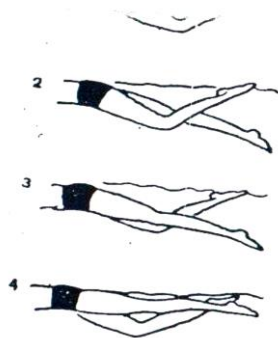
Қимылдың бірінші, яғни қолды суға тигізбейтін нұсқасын спортшылар күшпен есіп, суды аяқпен алты рет сермейтін кроль әдісімен жүзгенде жиі қолданады. Қол суға енгенде, келесі есуге дайындық аяқталады. Қимылдың бұл кезеңі тез орындалады. Суға әуелі қолдың басы (суды саусақтарының ұшымен жарып), содан соң шынтақ, сосын иық енеді. Алақан төмен қарайды, кейбір жүзушілердің алақаны сыртқа қарата ұсталады. Шынтақ суға ену мен суды қармау кезеңінде сыртқа таман және аздап көтеріңкі қалыпта болады. Қол суға денемен жанаса немесе иық тұсынан енеді. Саусақтар суға тигенде, дененің қисаю бұрышы 10- 15° қана, ал қол суға батып болғанда, ол бұрыш 0°-қа тең.

**Қол қимылдарының үйлесімі** суды қармауды кезекпен және үздіксіз қамтамасыз етуге міндетті. Бір қол жігермен есуді аяқтағанда, екінші қол жайлан суды қармауға кіріседі. Есу бір қолдан соң екінші қолға ауысады. Тыныс алу үшін бас бір жағына бұрылса, оған қарама-қарсы жақтан қолдың басы суға енеді. Тынысты ауызбен тез алады, бұл кезде дене оған қарсы жақтағы бүйірге қарай қисаяды. Қол судан шығып, ауада сермелген шақта тыныс алынады. Бұл кезде жүзушінің ауызы су бетінде болады. Тыныс алғаннан кейін бас (иықпен бірге) бетін төмен салып, бұрылады. Дем шығару үздіксіз су ішінде өтеді. Бастапқыда дем шығару ауызбен баяу орындалса, одан кейін ауыз бен мұрын арқылы үдей түседі. Тыныс алу айналымы ауыздан қатты дем шығарумен аяқталады, бұл кезде ауыз су бетінде болады. Ауыз бен ерін су бетіне толық шыққан соң, спортшы қайтадан тыныс алады.

**Жүзу кезіндегі аяқ қимылдары.** Аяқ қимылдары денені тең салмақты, сүйір және биіктеу ұстауды қамтамасыз етеді, қол қимылдарын реттеу арқылы жылжуға көмегін тигізеді.

Екі аяқ кезекпен жоғары- төмен, жиілігін шамалы өрістете отырып сермеледі. Негізгі жұмыс кезеңі- табанмен суды тебу, ал табанды жоғары көтеру әзірлік кезеңі болып есептеледі. Аяқ саннан бастап қимылдайды да, оған сирақ пен табан қосылады. Жалпы аяқтың төмен қарай серпілуі сабалау іспеттес, алдымен сан, сирақ

қозғалады да, серпіп табанмен аяқталады. Сан қимылы жоғарыдан төмен қарай бастайды(36- сурет, 1- көрініс)



Сурет 36.

Кроль әдісімен етпеттеп жүзгенде екі аяқтың қимылдау тәсілі. Аяқ жайлап тізеден бүгіледі, табан су бетіне шығады да, санның соңынан төмен түсе бастайды, табанның ішкі жағы суды тірейді. Ең негізгі қимыл суды табанмен тебу (36- сурет, 2,3- көріністер), тепкенде аяқ тізе буынын жазады. Бұл кезде табан мен сирақ тез төмен кетеді де, қимыл бағытын өзгертіп, доғары көтеріледі (36-сурет, 3-көрініс). Тізе буыны жазылып, аяқпен суды теуіп қалады.

Қимылдардың жалпы үйлесімділігі. Бұл жүзушінің күшті үнемдей отырып, шапшаңдықпен үздіксіз алға қарай жылжуы. Қолдың қимылдары- үйлесімділіктің негізі. Оған басқа қимылдардың бәрі бағынышты.

**Қимылдардың толық айналымы-** оң және сол қолды алмастырып, есуден және аяқпен бірнеше рет сермеуден тұрады. Сермеу саны екі, төрт және алты рет болып келеді. Бұл жазу түрлерінің бәрі де қысқа, орташа және алыс аралықтарда табыспен қолданылады. Олардың қол- аяғы ұзын, буындары иілгіш келеді. Екі және төрт рет сермеу орта бойлы жүзушілерге келіседі, себебі олардың денесі суда тең салмақпен ұсталады.

Мысалыға, аяқ төрт рет сермелетін кроль әдісімен жүзуді алып талдайық. 37- суретте кроль әдісімен жүзгендегі қимылдардың үйлесімділігі, спортшының жүзгендегі пошымы бейнеленген. Мұнда айналымдардың жалпыланған кезеңдері, қол қимылдарының кезең құрамы, дененің қисаю көлемі (градуспен), табанның жоғары көтеріліп, төмен түсуі көрсетілген. Қимылдардың толық айналымы екі жарты айналымға бөлінген (қолмен есу санына байланысты). Әрбір жарты айналымда алдын ала, негізгі және қортынды қимыл кезеңдері өтеді.

**Айналымның алдын ала кезеңі** қолмен есу аяқталғанда басталады. Бұл кезең мына көріністерден тұрады: осы оң қолды судан шығару және оны ауада сілтеудің алғашқы мезеттері, екінші қолмен есудің басталуы (суды қармау кезеңі бітісімен), табанмен теуіп аяқтау

(қимылдың бірінші жарты айналымы үшін 37- суретте сол аяқтың табаны) және екінші аяқты сермеу, тыныс алу.

Ең ұтымды қимыл техникасын игеру үшін спортшының бұл кезеңдегі міндеті қандай болу керек?

**Қимылдарды үйлестіру бойынша:**

а) аяқпен негізгі сермеу аяқталып, қолдың басы судан шыға бастайды, сол бойда екінші аяқпен де сермеу аяқталып, екінші қол есуді бастайды;

ә) есудегі қол судан шыққан екінші қолмен салыстырғанда негізгі саналады;

б) тыныс алумен орындалатын жарты айналымда жігерлі түрде тыныс алу.

**Қол қимылдарының техникасы бойынша:**

а) есудегі қолмен жігерлі түрде суды тарту кезеңін бастау, есудегі қолдан жедел түрде күшті кеудеге ауыстыруды қамтамасыз ету;

ә) екінші қолды судан шығару үшін сол жақ жауырынның күші өтеқажет, шынтақ жоғары шығып, қолдың басы мен толық қар босаңсиды.

**Кеуде мен бас қимылдарының техникасы бойынша:**

а) есетін қол жаққа қарай кеудені ептеп қисайту, кеудені дененің ұзына бойымен бір деңгейде ұстау;

ә) тыныс алудың жарты айналымында дененің қисаюымен қатар басты бұру, ауыз судан шығады, тыныс алу біткенше оның қалыбы өзгермейді.

**Аяқ қимылдарының техникасы бойынша:**

а) есуді бітірген қол жақтағы аяқпен суды төмен қарай жігерлі түрде сермеу жамбасты бір қалыпта жоғары, сүйір ұстауға көмектесуге тиіс.

**Айналымның негізгі кезеңі**– есудегі қолдың тез жазылып, көп күш жұмсауы. Бір қолдың есу қимылының ырғағымен екінші қол ауаны сызып барып суға енеді. Аталған қимылдардененің есудегі қол жаққа айналуының бітіп, екінші жаққа айналуымен қатар аяқ қимылдарымен де үйлесімді болуына жеткізеді.

**Қимылдардың ұтымды техникасын игеру үшін спортшы қимылдарды үйлестіру бойынша:**

а) қолмен есудің негізгі бөлімін екінші қолдың су бетімен барып суға енуімен бірырғақта орындайды;

ә) сонымен қатар дененің ұзына бойымен салыстырғанда айналу бағыты өзгергенде аяқпен суды қатты тебуді бастайды, қолмен суды ысыру аяқпен төмен қарай сермеумен қатар орындалады;

б) жоғарыдағы қимылдарды орындағанда тынысты тоқтатып, болмаса ауаны іштен жайлап шығару қажет.

**Қол қимылдарының техникасы бойынша:**

а) есудегі қолмен үздіксіз тез қимылдау нәтижесінде суды тиімді тиянақ етіп ақырын ішке арт жаққа- сыртқа сәл жоғары қисық сызықпен қимыл жасайды;

ә) есу кезіндегі шынтақты жайымен аздап бүгіп және жазып, қолды барынша қатайтып, есудің басында қолды шетке қарай созады;

#### **Аяқ қимылдарының техникасы бойынша:**

а) есетін қол жағындағы аяқты жайлап жоғары көтеруді аяқтап, санның қимыл бағытын тез өзгертіп, негізгі кезеңнің екінші жартысында аяқпен төмен қарай серпи тебеді;

ә) екінші аяқты тізені жазып, жамбасты су бетіне бағыттап жоғары көтеруге әзірлеу

**Айналымның қортынды кезеңі** есудегі қолдың иығын шапшаң түрде жазу арқылы басталады. Спортшы бір қолымен есуді аяқтаған кезде, екінші қолды алға сілтеп, денені ыңғайлы жолмен алға ұмтылдырып, арқа мен төс бұлшық еттерін созып, келесі есуге пайдаланады. Бұл мезгілде аяқпен төмен бір рет сермеледі, жарты айналымда тыныс алып және дем шығарылады. Осы айналым кезеңі есудің аяқталуымен бітеді.

Айналымның осы кезеңінде спортшының міндеттері:

#### **қимылдарды үйлестіру бойынша:**

а) Бір қолымен құлшына есу аяқтала бере екінші қолмен есуді бастау;

ә) Аяқ өз жағындағы қол есуді аяқтай бергенде төмен серпіп қалады.

#### **Қол қимылдарының техникасы бойынша:**

а) Қолдың басын артқа- жоғары- сәл сыртқа қарай сырғытып жігермен есуді аяқтау, алақанды жайлап ішке қарай бұрып, шынтақты кеуденің жанынан алыстатпау;

ә) Қолдың буындарын қатайтып, шынтақты жоғары ұстап, екінші қолмен суды қармау.

#### **Кеуде мен бас қимылдарының техникасы бойынша:**

а) Денені сүйірлендіріп, арқа және мойын бұлшық еттерін босаңсытып, басты дененің ұзына бойы деңгейінде ұстау;

ә) Жарты айналым кезінде тыныс алумен бір мезгілде бетті сыртқа қарата жайлап бұғу.

#### **Аяқ қимылдарының техникасы бойынша:**

а) санды су бетіне шығарып, жамбасты қатайтып ұстап, есуді аяқтаған қол жағындағы аяқты төмен қарай қатты сермеп, күшті аяқтан кеудеге жұмсау;

ә) негізгі сермеу біткен бойда, келесі аяқтың басымен сермеп, соның арқасында денені сүйірлендіріп, жоғары ұстау мүмкіндігі туады.

Кроль әдісімен жүзгендегі аяқпен екі және алты рет сермеу түрлерінің қимылдарын өзара үйлестірудің кейбір ерекшеліктері бар.

Аяқпен екі рет сермелетін крольда алты рет сермелетін крольмен салыстырғанда, қолмен суды қармау кезеңі қысқа болып, қол қимылдары шапшаң орындалады.

## Дәріс № 10

Дәріс тақырыбы: Жүзу кезіндегі қол қимылдары.

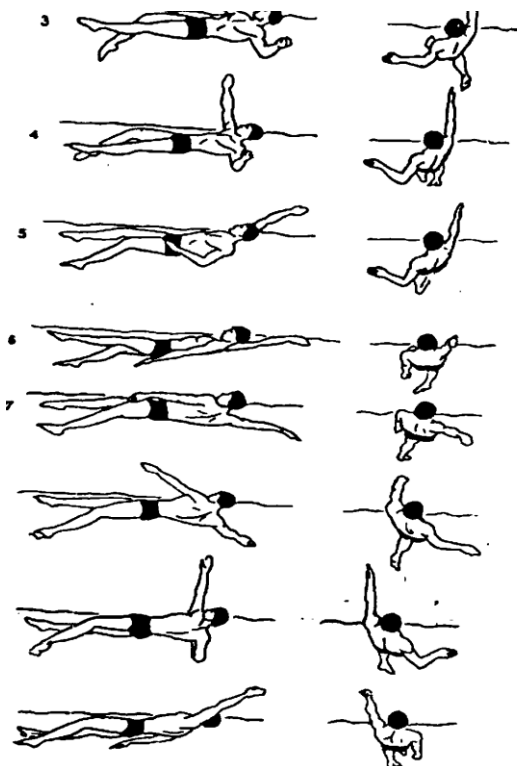
Дәріс жоспары:

1. Кроль әдісімен шалқалап жүзу техникасы
2. Жүзу кезіндегі қол қимылдары.
3. Кроль әдісімен етпеттеп жүзу техникасы

### 1. Кроль әдісімен шалқалап жүзу техникасы

Олимпиада ойындарының бағдарламасында кроль әдісімен шалқалап жүзу әйелдер мен ерлер 100 және 200 м қашықтық белгілегенде және бұл әдіс алмасып жүзудің тір кезеңі кешенді жүзу дистанциясында қолданылады.

Кроль әдісімен шалқалап жүзгенде спортшы екі қолды кезектестіріп есіп, екі аяғын кезекпе- кезек жоғары және төмен қимылдатады. Бұл әдіспен жүзудің техникасы жөніндегі жалпы түсінік 38- суретте көрсетілген.



Сурет 38.

Кроль әдісімен шалқалап жүзу тәсілі

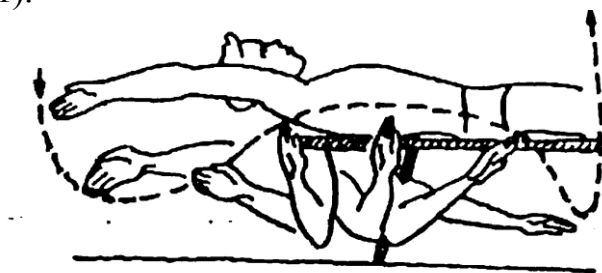
**Жүзу кезіндегі дене пошымы.** Жүзушінің денесі суда сүйірленіп ұзыннан жатады. Иық жамбастан сәл жоғары, ал жамбас пен сан су бетіне таяу. Дененің шабуыл бұрышы 6- 8°- тан аспайды.

Жүзу кезінде спортшының иығы ырғақпен оңға және солға бұрылып отырады, себебі екі қол ескенде иық көмектесіп, қолды әлдендіріп, суға терең батыруға және су қарсылығын болдырмау үшін

қолдың су үстімен өтуіне ықпал етеді. Дененің жүзу кезіндегі бұрылу бұрышы не бары 25- 35°, ол басқа әдіспен жүзгендегіден анағұрлым аз.

Жүзгенде бас бір қалыпта болады, мойын түзу, бұлшық еттер босаңсиды. Бас алғашқы қарсы толқын үстінде жатуға тиіс. Жүзушінің беті жоғары, сәл артқа қарайды. Су құлақ тұсында болады. Бастың жүзушіге ыңғайлы жатуы дененің дұрыс қалыпта болуына, өндіріп есуге өте қажет.

**Қол қимылдары және тыныс алу.** Шалқалап жүзгенде қол қимылдарына аяқ қимылдары мен тыныс алу сәйкес келуге тиіс. Егер спортшы орындықта шалқасынан жатып, екі қолымен есу қимылдарын жасаса, қолдың есу жолдары қисық сызық сызып отырады (39- сурет).



Сурет 39.

Бір қолдың қимылдау техникасын кезеңдерге бөліп қарайық. Суды қармау кезеңінде қол алақанның қырымен үздіксіз алға- төмен және сәл сыртқа қарай жылжиды. Иық суды тереңірек қамтуға көмектесіп, қолмен бірге бұрылады, екінші жақтағы иық су бетіне көтеріледі, спортшының басы сол қалпында қалады, бұрылмайды.

Суды қармау кезеңі бітерде қол арқа тұсынан төмен түседі. Қармау тереңдігі 25- 30 см- ге жетеді, ал кейбір спортшыларда 40 см болады. Суды терең қармау үшін иық буындары иілгіш болуы қажет.

**Есудің негізгі бөлімі** суды тарту және артқа ысыру болып, екі шағын кезеңге бөлінеді.

Қар иіліп және сәл ішке қарай айналуына байланысты қол басының бағыты өзгерер сәтте қол суды тарта бастайды. Қолдың басы енді артқа- жоғарыға қарай қимылдайды. Қолдың басы мен қар суды тіреу үшін алдыңғы жақтан орын алады. Жүзуші жедел түрде жауырынын жазып, сол арқылы сүйеніш табуға ұмтылғандай әсер қалдырады.

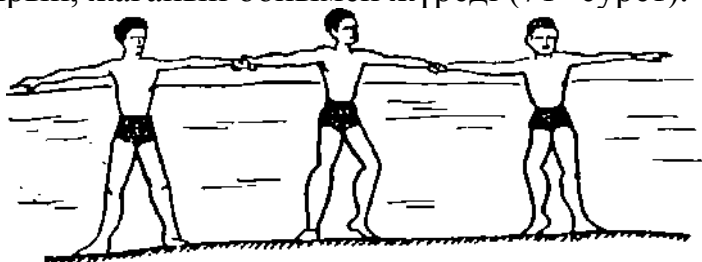
### **Суда өткізілетін ойын-сауық түрлері**

Суда өткізілетін ойын-сауықтардың жүзуді үйретуге көмегі көп. Олар балаларды ширатып, шындайды, денсаулығына пайдалы әсер етеді. Ойындар командалы, командасыз, сюжетті, сюжетсіз болып бөлінеді. Қандай ойын болсын оған қатысушының көнілін көтеріп, бойын сергітеді. Ойындар алғашқыда жүзу тәсілін үйретуге көмек

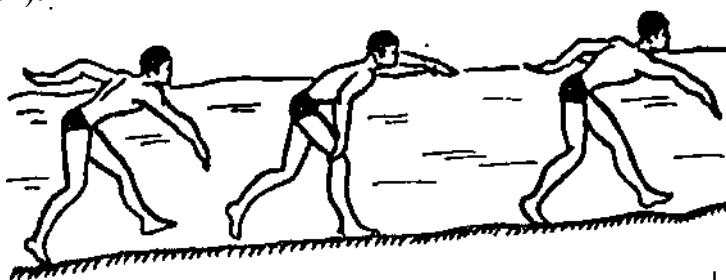
ретінде пайдаланылады және кейбір спорттық жүзу әдістерінң бөліктерін дамыту үшін, әрі денсаулықты күшейту үшін қолданылады.

Үйренуді оңайлату үшін бірнеше ойын және оларды орындау тәртібі көрсетіледі. Бұл ойындарды суда бастамай тұрып, оның түрлері мен тәртібін құрғақта көрсетіп жаттықтырады.

«Ау» - балалар қатарласа тұрып, бір-бірінің қолынан ұстасып, қолды суға батырып, жағанын бойымен жүреді (71- сурет).



«Қайық» - алға сәл еңкейіп, екі қолмен кезекпен есіп, суда жүреді (72-сурет).

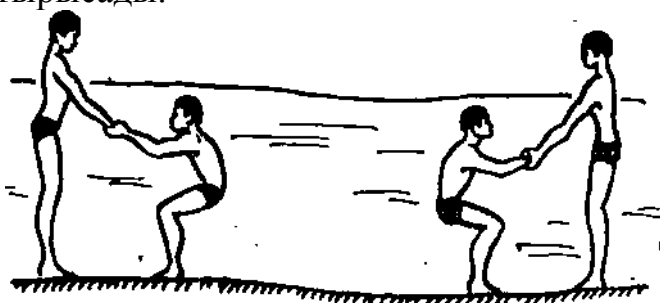


сурет 72.

«Насос» - екі бала қарама-қарсы тұрып, қос қолдап бірінші қолынан бірі ұстайды, кезекпен су астында отырып, ұзағырақ дем шығарады (73- сурет).

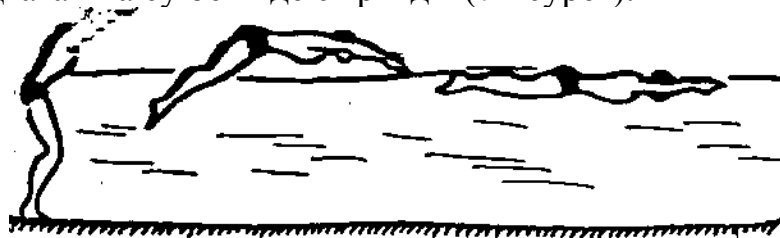
«Бақа» - дөнгеленіп тұру. «Шортан» деп айғайлап қалғанда су ішінен сыртқа мүмкіндігінше биік секіреді, ал «Құтан» деген дауыс шыққанда дереу су астына жасырынады.

«Қалайы солдат» - судың астында түрегеліп тұрады, сырттан дабыл естілгенде екі қолды тікесінен денеге жабыстырап, екі аяқтың ұшымен көтеріледі, қимылдамастан қатып-семіп тұрады да бойы ауытқып кетіп, кеудесімен суға құлайды, суда «қалайы солдат» қалпын сақтауға тырысады.



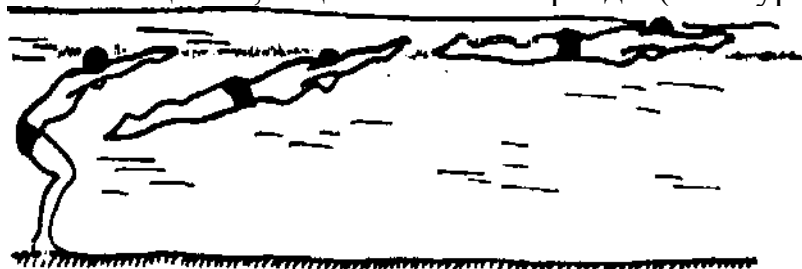
Сурет 73.

«Дельфин» - суда түрегеліп тұрады (судын терендігі белден сәл жоғары), терен тыныс алып, екі қолды жоғары көтеріп суда отырады, су түбін екі табанымен тебініп қалып, судан алға ытқып шығады да өзінен-өзі тоқтағанша су бетінде сырғиды (74-сурет).



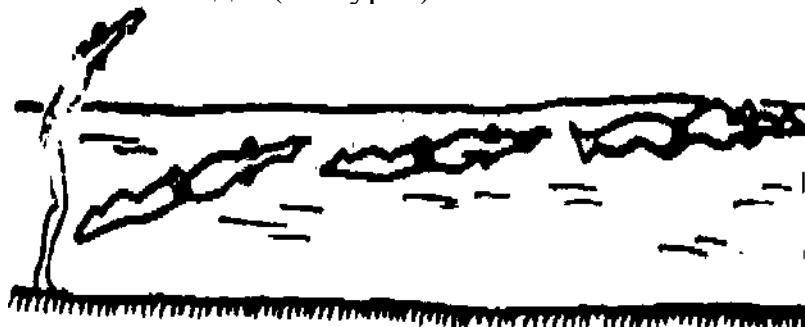
Сурет 74.

«Жебе» - суда түрегеліп тұрады, терең тыныс алады, осы кезде екі қолды жоғары көтеріп, суда отырады, еңкейіңкіреп барып су түбін екі табанымен тебініп қалып, тоқтағанынша сырғиды (75 - сурет).



Сурет 75.

«Бұранда» - алдыңғы ойындағыдай әрекет етеді, бірақ сырғыған кезде бір бүйіріне, арқасына аударылып, төңкеріледі, толық бір айналып дөңгеленіп шығады (76-сурет).



Сурет 76

«Диірмен» - судың денгейі белден жоғары, су түбін екі табанымен тебініп қалып, біраз жылжығаннан кейін (арқасымен немесе етпеттеп), екі қолын кезек-кезек қимылдатып, белгіленген жерге дейін жүзіп баруға тырысады.

«Көбелек» - «диірмен» ойыны тәрізді, айырмасы екі қолдың қимылы «дельфин әдісімен» жүзгендегідей болады.

«Торпеда» - «бака» ойыны тәрізді, айырмасы аяқ қимылы етпеттеп «кроль әдісімен» жүзгендегідей етіп орындалады.



«Водолаз» - айқын көрінетін бір затты су түбіне қояды (боялған тас, гүлді тәрелке т.б.). сүнгіп барып, көзді ашып әлгі затты табу керек.

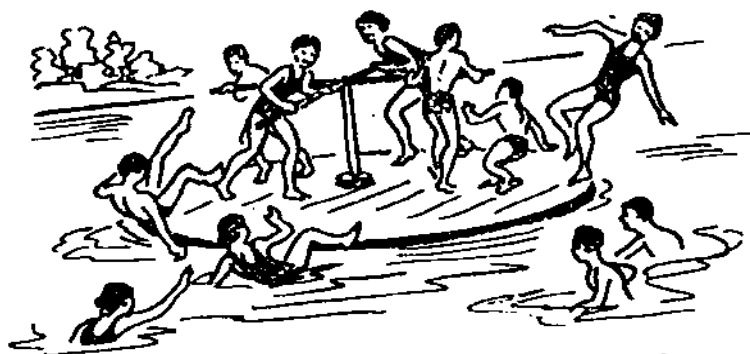
«Горька» - биіктігі 8 метрге дейін келетін дінгекке іші суланған имек науа бекітіледі, басқышпен төктеріліп науаға отырған бала онымен төмен сырғанап түседі (77-сурет).



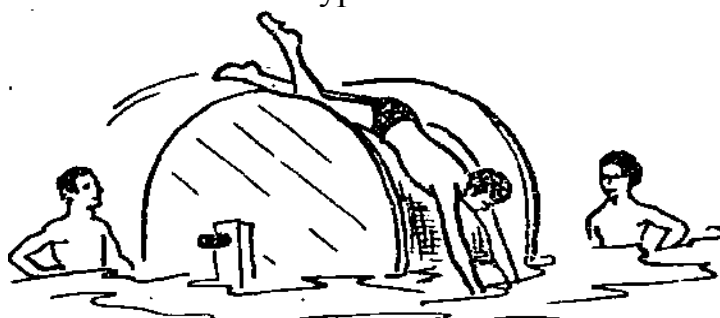
«Су велосипеді» - катамаран тәрізді арнайы жасалған қиық. Педальді аяқпен айналдырған кезде, дөнгелектерді қалақтарымен бірге қимылға келтіреді де «велосипед» су бетімен жылжиды.



Сурет 78.



Сурет 79.



Сурет 80

Жоғарыдағы аталған аттракциондардан басқа жиі қолданылатын ойындар бар, олар: «Чехарда» (78-сурет), «Карусель» (79-сурет), «Барабан» (80-сурет), «солқылдақ бөрене» т.б.

### **Көнілді бастаулар**

Жазғы демалыс лагерлерінде балалардың көмегімен әр түрлі ойындар ұйымдастырылатынын білеміз. Олардың бір түрі суда өткізілетін жарыстар мен ойындар, олар: «Нептунмейрамы», «Көнілді бастау» және арнайы шақырылған атақты жүзгіштердің өз өнерлерін көрсетуі.

«Көнілді бастау» ойындарында әр түрлі қашақтыққа, неше түрлі құрал-жабдықтармен жүзу әдістерін және ешбір жабдықсыз жүзу әдістері көрсетіледі (81-сурет).

Балалардың мұндағы жүзуі топтар арасындағы жарыс түрінде өткізілуі де мүмкін. Ондайда жарыстың мән-жайын оған қатысушыларға алдын ала айтып түсіндіру керек. Женімпаздарды анықтайтын ең дұрыс жүйе - ұпай. Сонда ұпай бойынша былай болады: 10 ұпай жинаған командаға 1 орын, 8 ұпай жинаған командаға - 2 орын беріледі, ал 7 ұпай жинаған команда - 3 орынға ие.

Жарысты ұйымдастыруға ересек балалар қатыстырылады. Төрешілер алқасы атақты спорт шеберлерінен, еңбек ардагерлерінен, мұғалімдерден, қоғамдық ұйымдар өкілдерінен және «Көнілді бастау» мейрамына арнайы шақырылған қонақтардан құралады.

Женімпаздарды марапаттау үшін жүлделер дайындау керек. Жүлделерді дайындауға шеберлігі бар балаларды тартқан жөн.

### **Жүзуге баулу жаттығулары**

Әрбір жүзу жаттығуы жоспар бойынша өткізіледі. Кейде ауа райына байланысты өзгерістер болуы да мүмкін. Мысалы, сабақ ашық бассейнде өтуге тиіс болып, бірақ жанбыр жауып кетсе, амалсыздан залда гимнастикалық немесе басқа да дайындық жаттығуларын өткізуге тура келеді. Мұндай жағдайда келесі сабақтардың көлемін көбейтіп, бағдарлама бойынша өтпей қалған әдістерді сонда үйрету керек.

Жаттығулардың басталуы мен аяқталуы ауызша әмір ету немесе ыскырық арқылы жарияланады. Төменде келтірілген жаттығулар жүзуді үйренушілердің жан-жақты дайындығын олардың жүзу әдісін және спорттық шеберлігін одан әрі жетілдіруге арналған.

**1-жаттығу.** Жаттықтырушы жүзуді үйренушілердің өздерін суда ұстау қабілетімен таныстырады да олардың көздерін ашып, басын суға батыруға үйретеді.

Сабақ құрғакта басталады және жаттықтырушы үйренушілерді мынадай ережелермен таныстырады: а) жүзуді үйренушілерді сапқа тұрғызу, кезекшінің рапортын тындау, үйренушілерді түгендеу, жаттығу соныңса сапқа тұрудың міндетті екендігін айтып, оның қалай орындалатынын көрсету; ә) әр үйренушінің бассейнде өзін-өзі қалай

ұстауының жалпы тәртібі туралы толық түсінік беру; б) бассейндегі тазалық. Жаттығу алдында әр үйренушінің міндетті түрде душқа түсуін, спорттық киімдерінде темір және басқа да қатты заттардың болмауын, аяқ-қолдардың тырнағы алынғандығын байқау.

*Суда.* Сабакқа қатысушыларға бір қашықтыққа жүзуге тапсырма беріп, олардың әрқайсысының қалай жүзетіндігін, қандай әдісті жақсы менгергенін байқау. Мұнан кейін жаттықтырушы тереңдігі 1,5 метрлік бассейнде су астында көзді ашып жүрудің әдісін көрсетіп, оны барлық үйренушілердің қайталауын қадағалауы қажет. Сонан соң мынадай жаттығулар орындалады:

Бассейннің ернеуінен ұстап тұрып, әмір бойынша судың ішіне көрінбей отыра қалу. Іштерінен үшке дейін санағаннан кейін барлығы да түрегеледі. Бұл 4-5 рет қайталанатын.

Балалар шенбер жасап, бірінші, екінші нөмірлілер болып екі жарылады. Әмір бойынша бірінші нөмірлі балалар терен дем алып, суға енеді де оған дейін санағанша тыныс алуды тежеп, су астында тұрады. Бұдан соң өз кезегімен екінші нөмірлілер осылай етеді. Суға енердің алдында дем шығару тәсілімен машықтану керек.

Жаттығушылар жұптасып, бір-біріне қарсы тұрып, қол ұстасады да бірден суға енеді. Су астында көздерін ашып, бір-бірінші жүздеріне қарайды.

«Кім тез?» деген ойын бойынша үйренушілер екі топқа бөлінеді. Әр топтың басшысы алысырақ барып тұрады. «Марш!» дегеннен кейін үйренушілердің барлығы өз топтарына қарай жүгіреді. Кімдер өз топтарына тез жетіп, шенбер жасап тұрса, сол топ жеңген болып есептеледі. Бұл 2-3 рет қайталанылады. Жеті минут еркін жүзу.

**Ескерту:** үйренушілерді салқын тиіп қалу қаупінен сақтандыру қажет.

**2-жаттығу.** 1. Су астында дем шығаруды үйрену. 2. Қалқу, суда жату және жүзу. 3.

Қолымен таянып тұрып, кроль әдісін аяқ қимылдарын жасау.

**Құрғақта.** Жаттықтырушы дем тартудың маньзын түсіндіреді. Қалқу, су бетінде жату және жүзу жаттығуларын көрсетеді. Кроль әдісі туралы әңгімелеумен қатар өзге де жүзу әдістерінен мағлұмат береді. Осы әдіспен жүзуде тамаша көрсеткіштерге қол жеткізген спортшылар жайында, республикалық және дүниежүзілік рекордтар туралы айтып өткен жөн.

*Суда.* Жаттығуға кіріспес бұрын үйренушілер 50 - 100 м қашықтықта өздері білетін әдіспен жүзіп өтеді. Содан кейін рет-ретімен мынадай жаттығуларды орындауға тиіс.

Кеуделерінен келетін суда тұрып, терен тыныс алып, бастарын суға батырады. Су астында дем шығармай тұруды 15 - 20 реттен қайталау жөн.

Екі қолымен бассейнді ернеуінен ұстап, иегін су бетінен

жоғары көтереді, 3 - 4 рет денесін суға батырады. Терен дем тартады. Осы жаттығу кезінде басын 4 - 5 рет суға батырып, тынысып тежейді.

Жұптасып, қол ұстасып тұрады. Біреуі отыра қалып, суға енеді де, демін шығарады. Бұл алма-кезек 5 реттен орындалады.

Терен тыныс алып, суға ену, сонан сон дем шығармай, су бетіне қалқып шығу 4 - 6 реттен қайталаанады. Бұл жаттығу барысында су астында 6 секундтай болып, аяқ-қолмен аздап есуге маш^іқтанады. Су бетіне көтерілгеннен кейің ұзынынан жатып, демді 5 - 6 реттен сыртқа шығару.

Су бетінде ұзынынан жатып, дем шығарғаннан кейің он немесе сол бүйіріне шалқалай аударылу. Осы кезде тыныс алу 3 - 4 рет қайталанылады.

**Ескерту:** тыныс алудын маньзы екендігің түсіндіру керек. Алған дем сыртқа түгел шықпаса, іштегі көмір қышқыл газдын әсерінен бас қатты ауруы мүмкің. Аяқпен есу қимылдары алғашқы кезде бір қалыпта орындалғаны мақұл.

Жүзуді үйренушің жіберген қателіктері жаттығу барысында немесе үзілістерде ескертіліп, оны дер кезінде жөндеуіне ықпал жасаған дұрыс.

**3-жаттығу.** 1. Кроль әдісімен шалқалап жүзудегі аяқ қимылдарын үйрену. 2. Жүзу тәсіліне машықтана түсу. 3. Кроль әдісімен етпеттей және шалқалай жүзудегі аяқ қимылдарынъң жаттығуын жетілдіру.

**Құрғақта.** Қыздырылғаннан кейің кроль әдісіндегі аяқ қимылдарынын маньзы түсіндіріліп, онын тәсілі орындалады.

**Суда.** Үйренуші өзі білетің әдіспен 50 - 100 м қашықтыққа еркің жүзіп өтеді.

Қолды бассейниң ернеуіне немесе жерге тіреп, аяқпен есу қимылдарын 4 – 5реттен орындау.

Шалқалап жатып, аяқпен есу қимылдарын орындау (4-5 реттен).

Су бетінде қолды алға созып жүзу. Екі рет қайталаанады.

Он қолды қапталда ұстап, сол қолды созу арқылы су бетімен 5 - 6 рет жүзу.

Бұдан сон қолдар алмасады.

Екі қолды қапталда ұстап, аяқтың есуімен су бетінде жылжу.

Екі қолды қапталда ұстап, сәл шалқайып, арқамен 3 - 4 рет екі-үш метрден жылжу.

Екі қолды алға созып, су бетінде 5 - 6 рет жылжу.

Жұптасып орындалады. Бір-бірінің қолынан ұстайды, екеуінің бірі су бетінде ұзынынан жатып, аяғымен есу қимылдарын орындайды. Осы кезде оның шапшаңдығына байланысты екіншісі жүзіп отыру керек 3 - 4 рет қайталаанады.

Бірінші бала екіншісінің су бетінде ұзынынан жатуы үшін демеп, есуқимылдарын жасауына жағдай туғызуы қажет.

Терең тыныс алып, су бетінде жылжудың шапшаңдығы тежеле келе су астында дем шығару 3 - 5 реттен қайталанады.

Суға еніп, 40-50 рет дем шығару. Осы жаттығулардан кейін жүзуден жарыс өткізіледі.

**Ескерту:** аяқ қимылдарын байқап, тыныс алу мен дем шығарудың дұрыс орындалуын қадағалау қажет. Әр жаттығудан кейін жіберілген қателіктерді уақытында түзетіп отыру - үйренушінің жүзу өнеріне машықтана түсуіне және шеберлік құпияларын дұрыс меңгеруіне ықпал жасайтынын естен шығармаған жөн.

**4-жаттығу.** 1. Кроль әдісімен жүзде қол қимылдарының тәсілін үйрену. 2. Шалқалап жүзудің тәсілінен машықтану. 3. Кроль әдісімен жүзде аяқпен орындалатын жаттығулардың тәсілін жетілдіру. 4. Қол мен аяқ қимылдарының үйлесімін табу.

**Құрғақта.** Жаттықтырушы сабақтың мақсатын түсіндіріп, кроль әдісімен жүзу кезінде қолмен орындалатын қимылдар тәсілін көрсетеді. Оны барлық үйренушілер орындауға тиіс.

**Суда.** 1. Үйренуші өзі таңдаған әдіспен 50 - 100 м қашықтықты жүзіп өткеннен кейін кеудесінен келетін суда сәл еңкейіп, кроль әдісімен орындалатын қимылдарды қайталауы керек.

Еркін тыныс алып, есу қимылдарын бір қолмен орындау жоғарыдағы жаттығулардың жалғасы, тек қана дене бұрынғыдан да көбірек иілетүседі. Бетті суға батырып, дем шығарып, есу қимылы басталмай тұрып, тыныс алу тәсілдерін орындайды (5-7 рет қайталау).

Бір қолмен есу қимылдарын жасай отырып, су астында жүзу. 3-4 рет тыныс еркін алынады.

2-3 рет екі қолды алға созып, бассейн ернеуінен ұстап, 3- 4 м жылжып, тыныс алу жаттығуларын орындау.

Жоғарыдағы жаттығуды әуелі он қолмен, содан кейін сол қолмен қайталау.

Екі қолды қапталда ұстап, су бетінде сырғуға машықтана жүріп, тыныс алу және дем шығару жаттығуларын орындау.

8,9 10-тармақтар да алтыншы, жетіншідегідей орындалады. Тек мұнда аяқпен есу керек.

**Ескерту:** есу кезінде екі қолдың барлық күші жұмсалады. Қолдың басын, білекті тәсілге сай дұрыс ұстаудың маңызы зор.

**5-жаттығу.** Жүзудің кроль әдісіндегі қолмен есу тәсілі және оны тыныс алу жаттығуларымен үйлестіру.

**Құрғақта.** Қыздырыну және қол-аяқ жаттығуларының еліктеу қимылын орындау.

**Суда.** Еркін әдіспен 50 - 100 м қашықтықты жүзіп өту.

Төртінші жаттығудағы 1, 2, 3-тармақтарды 4-6 реттен қайталау.

Су бетінде ұзынынан жатқан жаттығушының әріптесі екі аяғынан демеуі арқылы кроль әдісімен жүзу.

3.Осыны екінші үйренуші алмасып орындауы тиіс.

Су түбіне отыру, екі қолды алға созып, қалқып көтерілу, бірнеше метр сырғыып барып, тағы да отыру.

Жоғарыда айтылғандар қайталанып, тек су ішінде дем шығару жаттығулары орындалады.

**Ескерту:** егер 4 не 5 жолы ғана бар еңсіз бассейн болса, онда үйренушілерді бассейнің көлденеңінен жүздіру керек.

**6-жаттығу.** 1. Кроль әдісімен кеудемен (етпеттеп) және шалқалап жүзу тәсілін одан әрі жетілдіру. 2. Үйренушілердің тәсілдік дайындығына баға беру. 3. Жүзуді бастауды және одан кейінгі есу қимылдарын үйрену.

**Құрғақта.** Жүзуді бастау және одан кейінгі есу қимылдары туралы кенінен мағлұмат беріледі.

**Суда.** Жүзуді бастаудың және одан кейін кроль әдісімен жүзіп, жалғастырудың тәсілі көрсетіледі. Әмір бойынша жүзуді 5 - 6 рет бастау. Бастаудан кейін тек қана екі аяқпен есіп, содан соң екі қолмен есіп, 50 м қашықтықты жүзіп өту. Шалқалап жүзуді бастау және 50 м қашықтықты жүзу.

Кроль әдісімен бастаудан кейін тыныс алуды тежеп 10-15 метрден 8 рет жүзу.

Үйренушілердің тәсілдік дайындығын байқау үшін кроль әдісімен 50 м қашықтыққа жарыс ұйымдастыру.

Кроль әдісімен шалқалап жүзуден 4x50 метрлік алмасып жүзуді өткізу. Суда еркін шомылу.

**Ескерту:** жарыс және алмасып жүзу кезінде бір топта жүзетін үйренушілердің күш-қуаттарының тең болуына назар аудару керек. Солай еткенде жарыстың қызықты өтетіні белгілі.

**6-жаттығу.** 1. Брасс әдісімен жүздегі аяқпен есу тәсілін үйрену. 2. Крольмен етпеттеп және шалқалап жүзу тәсіліне одан әрі машықтана түсу. 3. Жүзуді бастау тәсілін одан әрі жетілдіру.

**Құрғақта.** Брасс әдісімен жүзу тәсілі бейнеленген плакаттар көрсетіледі. Сонымен қатар бассейнің жиегінде аяқпен есудің еліктеу қимылдары жасалынады.

**Суда.** 1. Бастауды орындап 50 м қашықтықты кроль әдісімен етпеттеп және шалқалап жүзіп өту.

Бассейнің ернеуінен ұстап шалқалап жатып, суға еніп, одан қалқып көтерілу, 10-15 реттен. 3. Осы қимылды етпеттеп жатып қайталау. Су бетінде көлбей жүзіп, брасс әдісімен есу қимылдарын 10 рет орындау. Су бетінде сырғып, екі қолды алға созып, екі аяқпен брасс әдісінің есу жаттығуларын жүргізу. Қолға таяныш қалтқы тақтай ұстап, кроль әдісімен аяқ қимылын жасай отырып, 300 м қашықтықты жүзіп өту. Су ішінде 30-40 рет дем шығару. Бастаудан кейін демді тежеп, кроль әдісімен 10-15 метрлік қашықтықты 10 рет жүзіп өту керек. Кроль әдісімен 200 метрді 2 рет жүзіп өту. Бастауды 4-5 рет орындау.

**7-жаттығу.** 1. Брасс әдісімен жүзудегі қолдын есу қимылдарын үйрену. 2. Осы әдіспен жүзудегі аяқтың есу қимылдарын үйрену. 3. Кроль әдісімен жүзу тәсілін жетілдіру.

*Құрғақта.* Брасс әдісімен жүзу тәсілі көрсетіледі.

*Суда.* 1. Еліктеу қимылы жаттығулары орындалады.

Бассейннің ернеуінен ұстап шалқалап жатып, суға еніп, одан қалқып көтерілу, 10-15 рет.

Осы қимылды етпеттеп жатып қайталау.

Су бетінде көлбей жүзіп, брасс әдісімен есу қимылдарын 8-10 рет орындау.

Екі қолды алға созып, екі аяқпен брасс әдісінң есу жаттығуларын жүргізу.

Су ішінде 30-40 рет дем шығару.

Бастаудан кейін демді тежеп, 10-15 метрлік қашықтықты 8-10 рет кроль әдісімен жүзу.

Кроль әдісімен 200 м аралықты 2 рет қырындап, 1 рет шалқалап жүзу.

Әмір бойынша 4-5 рет бастау.

**Ескерту:** мұнда брасс әдісімен шалқалап жүзудің бір жаттығуы берілген. Бұл тәсіл қазір негізінен қолданылмайды. Бірақ суға батып бара жатқан адамды құтқаруға бұл әдістің тигізер септігі мол. Сондықтан да брасс әдісімен шалқалап жүзуге сабақ кезінде кейде мән берілуге тиіс.

## **Дәріс № 11**

**Дәріс тақырыбы:** Суда жүзу ережелері мен қауіпсіздік шаралары

**Дәріс жоспары:**

1. Суда шомылудың қауіпсіздік шаралары
2. Суда қауіпсіздік ережелері
3. Балаларға арналған судағы қауіпсіздік ережесі

### **1. Суда шомылудың қауіпсіздік шаралары.**

Жаз айларында ыстық кезеңдерде күнге және ыстық құмға «пісу» салқын суға шомылу жанға сондай жайлы. «Су сенің досың және қасың» Жас балалардың суға шомыла білмеуі, адамдардың суда қауіпсіздік ережелері, шараларын орындамауынан орны толмас қайғы мен өкінішке айналып жатады. Сондықтан осындай келеңсіз оқиғаларды болдырмау үшін, төмендегілерді орындаған жөн:

Суға шомылатын жерді, жалпы жағдайды судың тазалығын, тереңдігін мұқият тексеріп алыңыз.

Тамақ ішкеннен кейін бірден шомылмаңыз.

Суға тек қана рұқсат етілген жерлер мен жағажайларда шомылыңыздар.

Өте ұзақ шомылмаңыз, өзіңізді шаршағанға және қалтырауға дейін жеткізбеңіз.

Суға түскенде бір-біріңізді көзден таса қылмаңыз.

Қоршау белгілерінен, буилардан тысқары жүзбеңіз.

Техникалық ескерту белгілерінің, буйлардың және басқалардың үстіне шығушы болмаңыздар.

Көлдерде, тоғандарда, тоқтау сулар мен шалшық суларда шомылудың қауіптері

Өзендер мен көлдерде, тоғандарда, тоқтау сулар мен шалшық суларда шомылудың қауіпі мол себебі инфекциялық аурулардың қоздырғыштары ағын суда: Іш-сүзегі 183 тәулік, дизентерия 12-92, оба 4-92, туляремия 7-31, бруцеллез 4-45 тәулікке дейін өмір сүреді.

**Тырысу (судорога) болғанда сіздің іс-әрекетіңіз.** Суық суда шомылу қол-аяқтың тырысып қалуына әкеліп соғады.

Егер тырысу болғанда жүзуді тоқтатып суға арқаңызбен шалқалай жатыңыз, сабырлық сақтаңыз.

Қолыңыздың саусақтары тырысып қалғанда жұдырығыңызды түйіңіз, қолыңызды бір жаққа қарай серпе лақтырып, жұдырығыңызды ашыңыз.

Балтыр бұлшық еті тырысқанда бүгіліп қолыңызбен аяғыңыздың басын қысып бар күшіңізбен өзіңізге қарай тартыңыз, немесе аяғыңызды судың астына созып, аяғыңызды бармақтарын алға иіңіз. Содан соң балтырыңызды сылаңыз.

Тырысу қойысымен тынығып алып, жүзудің басқа әдісімен



жағаға шығыңыз

**Су иірімінен шығудың тәсілдері.** Егер иірімге тап болсаңыз, кеудені кере дем алып, иірімнің астына сүңгіңіз.

Судың астына иірімен алысырақ кетуге тырысыңыз.

Иірімен алыстаған соң судың бетіне қайта шығып жағаға қарай жүзіңіз.

Суда қатты шаршаған кездегі іс-әрекет.

Суда ұзақ шомылу шаршап – шалдығуға әкеліп соғады.

Егер суда шаршасаңыз немесе тоңсаңыз тез арада жағаға қайтыңыз. Сабыр сақтаңыз.

Әлсін - әлсін шалқалай жатып дем алыңыз, күшіңізді үнемдеңіз, өзіңізді және уақытты бақылау үшін, жаймен дауыстап санаңыз.

Егер өз күшіңізбен жағаға жете алмайтыныңызды сезінсеңіз шалқалай жатып қолыңызды бұлғап көмекке шақырыңыз.

Суық судың қауіптілігі.

Суық суға түсіп кеткен адам 10-30 минутта көбіне суық өтіп қайтыс болады (5-7С 2-ші дәрежелі гипотермия). 5-15 минут қимылсыздықсуықтан талуға (шок) және өлімге әкеліп соғады. Суық судан шығарылып, аман қалғанның өзінде жиі-жиі есінен танады. Организімнің жалпы салқындауы қатты шаршағанда, ашыққанда, мас күйінде тезірек болады. Физиологиялық ерекшеліктеріне байланысты әйелдер суық суға төзімдірек болады, ерлер 4-5 минуттан сон-ақ жүректері тоқтап қалуы мүмкін. Суық суда клиникалық өлім 30-60 минутқа, жылы суда 5-6 минутқа созылады. Тұщы суға батқан адам 1-3 минутта, ал теңіз суында 7-8 минутта қайтыс болады. Сондықтан суық- суда әрібір секунд қымбат.

**СУҒА КЕТІП БАРА ЖАТҚАНҒА КӨМЕК КӨРСЕТУ**

		
<b>ҚОЛТЫҒЫНЫҢ АСТЫНАН ДЕМЕП, СҮЙРЕП ШЫҒАРУ</b>	<b>ШАШЫНАН СҮЙРЕП ШЫҒАРУ</b>	<b>ШЫНТАҒЫНАН ЖОҒАРЫ ҰСТАУ АРҚЫЛЫ СҮЙРЕП ШЫҒАРУ</b>
Құтқарушы суға батушының қолтығының астынан ұстап, арқамен жүзу арқылы құтқарады.	Суға батушыны бір қолмен шашынан ұстап немесе жағасынан ұстап, кез-келген әдіспен жүзе отырып, зардап шегушінің басын суға батырмай, шығару.	Суға батушының арт жағынан екі қолмен ұстап тартып қалып, өзің оң немесе сол қолыңды қолтығының астына жіберіп, екінші шынтақтан жоғары ұстап, оны арқасымен, өзің қырындап жүзу арқылы шығару.



## Алғашқы жедел жәрдем көрсету

- Зардап шеккенге алғашқы көмекті судан көтеріп, жағаға немесе катерге жеткізгенше көрсету керек.
- Зардап шеккеннің жағдайын толық білу қажет.
- Зардап шеккен адамның әзір есі болса, үстін құрғатып сүртіп, жылы жерге әкеліп, ыстық шәй, кофе немесе шарап беру керек.
- Ал егер, зардап шеккен адам көп уақыт бойы су астында қалып, ессіз жатса, егер ол тұншығып (асфиксия) немесе клиникалық өлім жағдайында болса, дереу дәрігер шақыру керек.
- Дәрігер келгенше уақытты жоғалтпай, зардап шеккенге алғашқы көмек көрсетуді бастау керек; зардап шеккен адамды шешендіріп, оның ауыз-мұрнын лай-қумнан тазартып, ұртына таза орамалдан істелген білекпен немесе кесек ағаш сауы керек; тез арада өкпеге жасанды дем беруге кірісу керек.

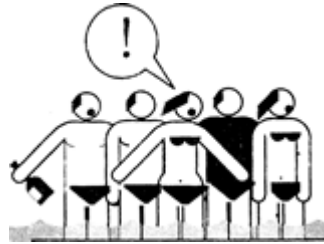


## 2. Суда қауіпсіздік ережелері шомылғанда суда нені жасамау керек:

1. Қоршау белгісінен тысқары жүзбеңіз!
2. Тыйым салынған жерде шомылмаңыз!
3. Шомылып жүрген балаларды қараусыз қалдырмаңыз!
4. Шомылғанда камераларды, доптарды, тақтайларды пайдаланбаңыз!
5. Суда шолжаңдауға жол бермеңіз!
6. Жалған дабыл бермеңіз!
7. өтіп бара жатқан катерлерге, кемелер мен қайықтарға қарай жүзбеңіз!
8. Суға көпірлерден, тоғандардан, айлақтардан, қайықтар мен катерлерден секірмеңіз!
9. Таныс емес жерден сүңгімеңіз!

## Егер сен қайықта болсан:

1. Иесіз және техникалық ақауы бар қайықтарды пайдаланбаңыз!
2. Жүзуге құтқарушы және су төгетін құралдарсыз шықпаңыз!
3. Қақығыш құралдарға техтөлқұжаттағы көрсетілгеннен артық жолаушылар мен жүктерді алмаңыз!
4. Мас күйіңізде қайықпен қыдырмаңыз!
5. Қайықтың бүйіріне және тұмсығына отырмаңыз!
6. Бір орыннан екінші орынға, сондай-ақ бір қайықтан басқа жүзетін нәрсеге ауысып отырмаңыз!
7. Қайықтан сүңгімеңіз!
8. Жүзетін құралдарды қараңғы түсісімен пайдаланбаңыз!



Үлкендер бірге болмаса, 14 жасқа дейінгі балалардың жүзгіш құралдарды пайдалануына тыйым салынады!

### **Шомылушыларға кеңес!**

1. Суға абайлап түсіңіз.
2. Жүзу білмесеңіз, суға белден аса тереңдікке бармаңыз.
3. Тоқтаңыз және терең емес жерде басаңызбен шомылыңыз.
4. өзіңізді қалтыратуға дейін жеткізбеңіз.
5. Жалғыз шомылмауға тырысыңыз.
6. Күнге және ыстық құмға "пісу", салқын суға шомылу жаңға сондай жайлы.

### **Есте тұтыңыз!**

1. Қызудың тез төмендеуі қан тамырларын бірден жиырып, талып қалуға әкеп соқтырады.
2. Тамақ ішкеннен кейін бірден шомылмаңыз!
3. Мас күйде шомылмаңыз!

**3.Балаларға арналған судағы қауіпсіздік ережесі.** Су – адам үшін қауіпті апат. Тіпті тыныш ағып жатқан тынық судың өзі қауіпсіз сияқты көрінгенімен, оның да өзіндік қауіптілігі бар. Әдетте, жүзе алмайтын балалар белден жоғары келетін, судың терең жеріне бара бермейді, сондықтан суда жүзе алмайтын балалар емес, өзін жақсы жүзе аламын деп санайтын балалар судағы қайғылы жағдайларға ұшырап жатады.

Балаларға арналған судағы қауіпсіздік» тақырыбы балаларға ереже тәртібін оқытуға және жазатайым жағдайлардың санын азайтуға бағытталған. Мектепке дейінгі және мектеп жасындағы кішкентай балалар шомылу кезінде үнемі үлкендердің қарауында болуы тиіс. Сәл үлкенірек жастағы жеткіншек балалар, өздері су айдынына шомылуға барған кезде де, суға түсуге рұқсат етілген, қауіпсіздігі сақталған, су астындағы терең ой-шұқырлары жоқ, қатты су ағысы, иірімі немесе толқыны жоқ жерлерде шомылуы қажет. Көптеген жазатайым оқиғалар суға шомылуға тыйым салынған жерлерде орын алады.

Едәуір ересек балалар суда жүзе білу және суда өзін дұрыс ұстау ережелерін біліп қана қоймай, судағы қиын жағдайларда өзін ұстай білу машығын да меңгеруі қажет. Олар егер аяқтың тырысуы болған жағдайда, өзін қалай ұстау керектігін, суға батып бара жатқан адамды

шамалауды, оған алғашқы медициналық көмек көрсетуді және т.б. білуі қажет.

### **Балаларға арналған судағы қауіпсіздік ережелері**

1. Балалардың судағы қауіпсіздігі туралы ата-аналар нені білуі керек?
2. суға тамақтанғаннан кейін біржарым сағаттан соң шомылуға болады;
3. Егер судың температурасы  $+16^{\circ}\text{C}$  төмен болса, суға түсуге болмайды, себебі судың суықтығынан аяқ-қолдың тырысуы немесе естен айырылу жағдайлары болуы мүмкін;
4. Су температурасы  $+17^{\circ}\text{C}$ -ден  $+19^{\circ}\text{C}$ -ге дейін және ауаның температурасы  $+25^{\circ}\text{C}$  болған жағдайда, суда 10-15 минуттан артық шомылуға болмайды;
5. Суға тек қана суға түсуге арналған қауіпсіз, арнайы жабдықталған жерлерде түсу керек. Егер сіз жабайы табиғи жерлерде шомылуды шешсеңіз, суы таза, тереңдігі 2 м аспайтын, судың түбі қиыршық тасты немесе құмды жерді және ағысы жай  $0,5$  м/с жоғары емес орынды таңдағаныңыз жөн (тексеру үшін суға жаңқа немесе таяқ тастаңыз). Әрқашан су түбін тексеру қажет және шомылып жатқан балаларды қадағалаңыз. Балалар су жағасында шомылулары қажет. Ешқашан шалшық суға түспеңіз;
6. Егер сіз мас күйде болсаңыз, балаларды суға жібермеңіз, олар қараусыз қалып қойған жағдайда, қайғылы жағдайға ұшырауы мүмкін.
7. Балалардың судағы қауіпсіздігінің негізгі ережесі:
8. Белгі қойылған жерден асып жүзуге болмайды, ол болмаған жағдайда жағадан алыс жүзбеу керек;
9. Кемеге жақын жүзуге болмайды;
10. Таяз жерге немесе белгісіз тереңдікке секіруге болмайды;
11. Қайық, айлақ, көпір үстінен және арналмаған жерлерден секіруге болмайды;
12. Күнге қыздырылғаннан кейін немесе ұзақ жүгірістен соң суға секіруге болмайды, себебі естен айырылып қалу немесе жүректің тоқтап қалуы мүмкін. Алдымен сумен шайынып алу керек;
13. Дауыл немесе толқын болған жағдайда шомылуға болмайды;
14. Қарсыласыңды суда ұстап тұру ойынымен ойнауға болмайды, себебі жолдасың тұншығып және есін жоғалтуы мүмкін.

## Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Қ.Р. үздіксіз білім беру жүйесінде "Салауатты, денсаулықты сақтау бағдарламасы бойынша салауатты өмір салтын қалыптастыру" тұжырымдамасы. – Валеология, дене тәрбиесі, 2003. №1.
2. Базарбегі Т. Бастауыш мектептегі дене тәрбиесі – Алматы; Рауан, 1994.
3. Брусиловский М.В. Қазақстандағы дене тәрбиесі және спорт очерктері". Алматы, "Кітап", 2001.
4. Газимова Х. Шынықсаң шымыр боласың. – Бастауыш мектеп. 2005ж.
5. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. //Ізденіс-Поиск. 2009. № 2(2) -Б.262-264.
6. Дене тәрбие жүйесінің мазмұны мен негіздері. //Ұлт тағылымы. № 4. – Алматы, 2005. –Б. 28-31.
7. Спорттық қызметтің мәні мен ерекшелігі. «Қазақстан жоғарғы мектебі» 2008. №1, -Б.-71-76.
8. Ахмедов К.Б. Плавание. Учебное пособие. “Санат”, Алматы, 1997
9. Платонов В.Н. Плавание. Учебник. Киев. 2000.
10. Штеллер И.П. Водное поло. Учебник. М., ФиС. 1981г.
1. 2-й чемпионат Европы по подводному спорту. - М.: Не указано, 2004. - 417 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 777 с.
3. Вайцеховский, С. Быстрая вода / С. Вайцеховский. - М.: Молодая Гвардия, 1983. - 176 с.
4. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 865 с.
5. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов. - М.: Западно-сибирское книжное издательство, 1979. - 144 с.
6. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 926 с.
7. Лафлин, Терри Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 232 с.
8. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 288 с.
9. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. - 802 с.
10. Плавание. Пособие по подготовке инструкторов спорта в Советской армии. - М.: Воениздат, 1978. - 200 с.
11. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - 672 с.
12. Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки

- пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 758 с.
13. Собираемся в бассейн. - М.: Лабиринт Пресс, 2003. - 781 с.
14. Сысоев, И. Триатлон. Олимпийская дистанция / И. Сысоев. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 802 с.
15. Фрил, Джо Библия триатлета. Библия велосипедиста. Полное погружение (комплект из 3 книг) / Джо Фрил, Терри Лафрин, Джон Делвз. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 141 с.

