

FTAMP 77.01.01

О.Н. Майшыков¹

¹С. Демирел атындағы университеті, Қаскелең к., Қазақстан

РОБЕРТ КИФУТТЫҢ 25 АЛТЫН ЖАТТЫҒУЛАРЫН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ТИІМДІ ҚОЛДАНУ

Аңдатпа. Әйгілі тренер Роберт Кифуттың жаттығулар кешені жүзу спортымен шұғылданып жүрген барлық спортшылар үшін маңызды болып табылады, өйткені жүзушінің табыстылығы жаттығуларды үзбей орындап жүруіне тікелей бағынышты. Роберт Кифуттың 25 алтын жаттығуларын тек жүзушілер ғана емес, сонымен қатар спорттың басқа түрімен де айналысып жүрген адамдар қолдана алады. Себебі жаттығулар кешені құрғақта орындауға бағытталған. Зерттеу мақаласында дене шынықтыру сабағында Роберт Кифуттың 25 алтын жаттығуларын тиімді қолдана отырып, жүзу техникасын меңгертіп қана қоймай, студенттердің физикалық дайындығын жетілдіруге болатындығы жазылған. Кифут жаттығулары бастапқыда жүзгіштер үшін оқыту жүйесі ретінде әзірленгеніне қарамастан, олар басқа спорт түрлерінде табысты қолданылды. Сонымен қатар, бұл жаттығулар омыртқа қисықтығы және тірек-қимыл жүйесінің бұзылуы тіркелген балалар мен ересектерді оңалту жүйесі ретінде де енгізілген.

Түйін сөздер: Кифут жаттығулары, жаттығулар кешені, құрғақтағы жаттығулар, жүзу техникасы, омыртқа қисықтығы, тірек-қимыл жүйесі, бұлшықеттер қимылы, кроль, брасс, баттерфляй.

Abstract. The training complex of the famous coach Robert Kifut is important for all athletes involved in swimming, because the success of the swimmer is directly dependent on the continuity of training. Robert Kifut's 25 gold drills can be used not only by swimmers, but also by people involved in other sports. Because the set of exercises is aimed at performing on dry land. According to the research article, the effective use of Robert Kifut's 25 golden exercises in physical education classes can not only master the technique of swimming, but also improve the physical fitness of students. Although Kifut exercises were originally developed as a training system for swimmers, they have been used successfully in other sports. In addition, these exercises are included as a rehabilitation system for children and adults with curvature of the spine and musculoskeletal disorders.

Keywords: Kifut exercises, a set of exercises, exercises on land, swimming techniques, curvature of the spine, musculoskeletal system, muscle movements, crawl, breaststroke, butterfly.

Аннотация. Тренировочный комплекс известного тренера Роберта Кифута важен для всех спортсменов, занимающихся плаванием, ведь от непрерывности тренировок напрямую зависит успех пловца. 25 золотых упражнений Роберта Кифута могут использовать не только пловцы, но и люди, занимающиеся другими видами спорта. Потому что комплекс упражнений рассчитан на выполнение на суше. Согласно исследовательской статье, эффективное использование 25 золотых упражнений Роберта Кифута на уроках физкультуры позволяет не только овладеть техникой плавания, но и улучшить физическую подготовку студентов. Хотя упражнения Кифут изначально разрабатывались как система тренировки для пловцов, они успешно использовались и в других видах спорта. Кроме того, эти упражнения входят в систему реабилитации детей и взрослых с искривлением позвоночника и нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: Упражнения кифут, комплекс упражнений, упражнения на суше, техники плавания, искривление позвоночника, опорно-двигательный аппарат, движения мышц, кроль, брасс, баттерфляй.

Дұрыс жүзуді үйрену және жоғары нәтижеге жету үшін жүзушіге тек суда жаттығу жасау жеткіліксіз. Икемділік пен жақсы физикалық дайындық болмаса, шебер және жылдам жүзу өте қиын болады. Жан -жақты даму үшін құрғақта орындалатын қосымша әрекеттерді қолдану қажет. Ондай жаттығулар қазіргі уақытта өте көп. Алайда ең танымал және тиімдісі – Роберт Кифуттың жаттығулар кешені. Енді медицинада, спортта, дене шынықтыру сабақтарында, күнделікті өмірде қолданатын жаттығулардың авторы туралы не білеміз?

- 1 528 командалық жеңістер;
- 2 42 жылда 12 ғана жеңіліс;
- 3 38 Университет марапаттары;
- 4 5 олимпиада;
- 5 АҚШ университеттерінің 14 Чемпионаты.



Сурет 1

Роберт Джон Герман Кифут, негізінен «Боб» атымен танымал Кифут, Гонаванда (Нью-Йорк штаты) қаласында 1890 жылы 17 қарашада туылған. Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі ретінде Кифут өз өмірін жүзу техникасын терең зерттеуге арнаған. Ол танымал Йельск университетінде

жүзумен шұғылданатын спортшылардың физикалық дайындығын зерттеумен айналысқан.

1918 жылы жүзу спорты бойынша университет командасының бас тренері болып тағайындалады. Оның басшылығымен команда үздік нәтижелерге қол жеткізіп, әлемге керемет жеңістерімен танылады.

1928 жылдан бастап Р. Кифут АҚШ-тың Олимпиадалық командасының бапкерлік құрамында бес рет болады. 1928 жылы әйелдер командасының бапкері ретінде,

1932 жылы құраманың бас бапкері ретінде, ал 1936, 1948 және 1952 жылдары Мэтт Маннмен бірлескен бапкер ретінде. Сонымен қатар ол 1956, 1960 және 1964 жылдар аралығындағы Олимпиада ойындарында кеңесші ретінде қызмет көрсетеді.

Роберт Кифут 1941 жылдан бастап әлі күнге дейін бапкерлердің оқу құралына айналып отырған «Бассейн» атты кітабын жазып шығарды. Оның еңбектері әртүрлі стильдегі жүзуді қалыптастыруға қолданылып қана қоймай, жалпы физикалық дайындықты жетілдіру үшін де қолданылды. 30-жылдардың ортасында Адольф Кифер өзінің бапкерімен бірлесе отырып Кифуттың тәжірибелік еңбектерін қолданып, жүзу кезінде айналу арқылы бұрылыс жасауды қосып, жүзу спортында үлкен төңкеріс жасады десе болады. Бұл Киферге 1935ж-1944 жылдар аралығында 17 әлемдік рекордты жаңартып, жақсартуға мүмкіндік әперді.

1951-1961жылдар аралығында Кифут «Swimming World» журналының редакторы және шығарушысы болып қызмет атқарды. 1965 жылы аңызға айналған бапкер көзінің тірісінде-ақ жүзудің халықаралық даңқ залына енгізілді.

Кифут жаттығулары – күнделікті өмірде де жүзеге асыруға болатын тірек-қимыл жүйесінің толыққанды жұмыс істеуіне жауапты барлық дерлік бұлшықеттердің үйлесімді және жан-жақты жұмысына бағытталған физикалық жаттығулар жиынтығы.

Кифут жаттығулары өзінің тиімділігімен ерекшеленеді. Физикалық жаттығулардың ешқайсысысы атақты тренер Роберт Кифуттың қарапайым кешенді жаттығуларындай денеге әсер ете алмайды.

Кифуттың 25 алтын жаттығулары көп уақытты алмайды және күрделі құрылғы, қаражатты талап етпейтіндіктен ЖОО спорт залдарында дене шынықтыру сабақтарында орындауға болады. Студенттер спорттың кез келген түрінен жоғары нәтижеге жету үшін кешенді жаттығуларды үнемі орындап отыру қажет. Алдағы қойылған арнайы жаттығуларға 15-20 минут күніне уақыт бөлу арқылы омыртқаның түзу қалпы мен бұлшықеттің бірлескен икемділігі мен серпімділігіне қол жеткізуге болады [1].

Кифут жаттығулары бастапқыда жүзгіштер үшін оқыту жүйесі ретінде әзірленгеніне қарамастан, олар басқа спорт түрлерінде табысты қолданылды. Сонымен қатар, бұл жаттығулар омыртқа қисықтығы және тірек-қимыл жүйесінің бұзылуы тіркелген балалар мен ересектерді оңалту

жүйесі ретінде енгізілген. Егер сіз 25 жаттығуды ұдайы орындасаңыз, тренажер залына барып, қосымша ақша төлемей-ақ нәтижеге тез қол жеткізесіз және жақсы дене пішініне ие боласыз. Сіздің дененіз серпімді болады, бұлшықет корсеті күшейеді. Бұдан басқа, сіз:

- ✓ Тонустық дене
- ✓ Мықты пресс
- ✓ Бірлескен икемділік
- ✓ Бұлшықеттің серпімділігі
- ✓ Тік поза
- ✓ Табандылықтың жоғарылауы

қасиеттеріне ие боласыз.

Мұндай өзгерістердің арқасында суда жаттығулардың өнімділігі жақсарады, бұл барлық жүзу стильдерін тез меңгеруге, техниканы жетілдіруге және көтерілу жылдамдығын арттыруға мүмкіндік береді.

Егер бірнеше себептерге байланысты бассейнге бару мүмкін болмаса, ешбір жағдайда жүктемесіз қалуға болмайды, әйтпесе барлық алынған форма жойылады. Оны жоғалтпау үшін құрғақ жүзуді немесе Р.Кифуттың жаттығуларын жасаңыз.

Кифут жаттығуларын жүзеге асыру үшін жалпы ұсынымдар:

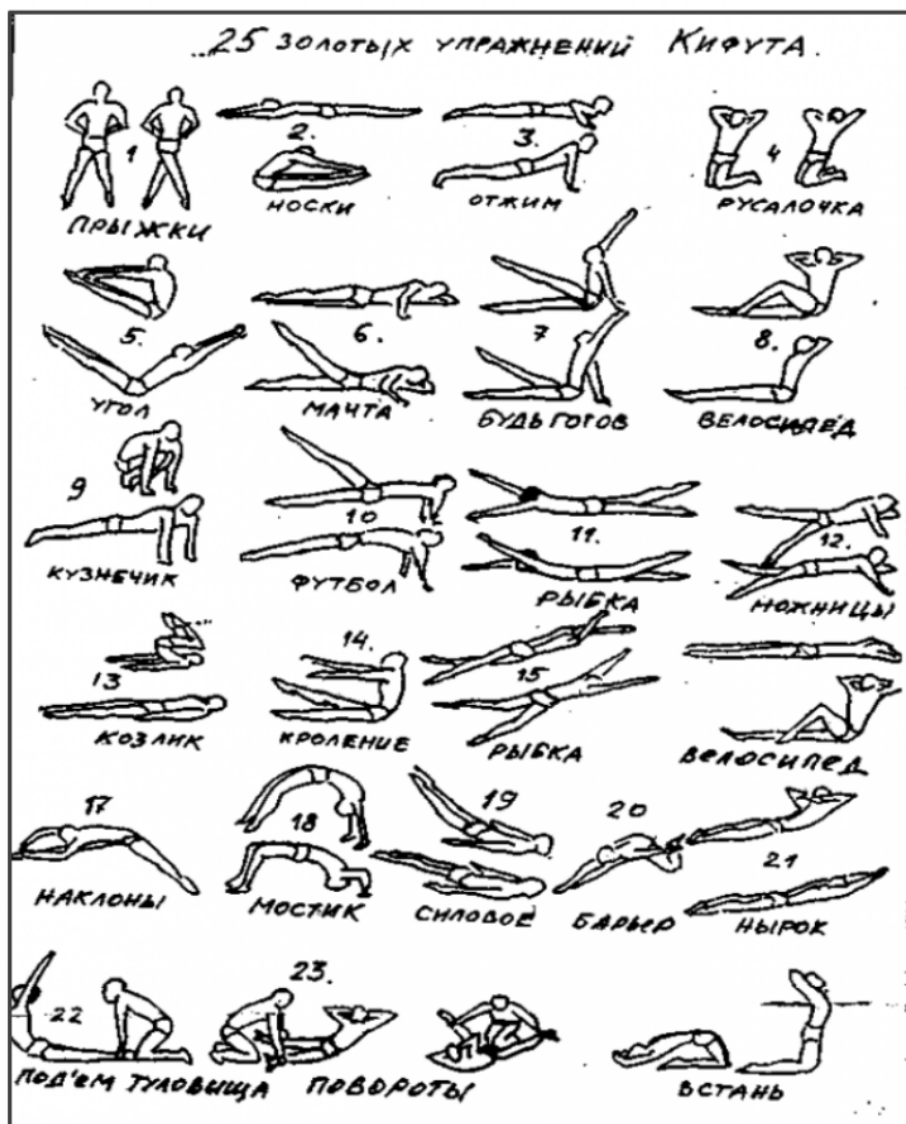
Денсаулық сақтау тарапынан шектеулер болмаған жағдайда, Кифуттың кешенді жаттығуларын орындау жастарға ғана емес сонымен қатар 50-ден асқан адамдарға да ұсынылады.

Кифуттың алтын ережелерін алғашқы 3 апта бойы аптасына 5 реттен кем емес, күніне 1 рет, ұйқыға жатардан 2 сағат бұрын орындау. Кейіннен - қажетінше. Аптасына 2-3 рет жаттығулармен айналысу - дененің сергек жағдайда жүруіне ықпал етеді.

Алғашқы 3-5 күнде жаттығуларды орындау үшін көбірек уақыт кетеді. Алайда бір аптадан соң Кифуттың кешенді 25 жаттығуларын орындау үшін бар болғаны 15 минут қана уақыт жұмсалады. Тағы бір ескерте кететін жайт: бұл жаттығуларды мәжбүрлі түрде емес, ерікті түрде орындаған дұрыс.

Маңызды! Кифут жаттығуларын орындағанда тыныс алу тежелмей, еркін түрде болу керек. Тыныс алу бойынша жаттығудың кейбір түріне ерекше нұсқаулар беріледі. Егер сіз барлық жаттығуларды кешенді түрде орындамасаңыз, онда жаттығуларды тыныс алу мен қан айналысқа, қалғандарын бұлшықеттердің жұмысын жетілдіру мақсатындағы етіп топтастыру керек [1].

Жүзу спорты және спорттың басқа да түрлерімен айналысып жүрген тұлғалар үшін осы жаттығулар кешенін орындап жүру - білік, дағдыларын бекітуге, жүзу шеберлігін жетілдіруге, негізгі қозғалыс сапасын (күш, төзімділік, шапшандылық, икемділік, қимыл-қозғалыс үйлесімдігі) дамытуға негізделген деп қарастырамын.



Сурет 2. Роберт Кифуттың 25 алтын жаттығулары

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

- 1 Майшыков О.Н. Жүзу әліппесі. - Алматы: Latinprint, 2017. – 63-65 с.
- 2 Ахмедов К.Б. Методическая разработка по изучению физиологических особенности плавания. А.: 1988.
- 3 Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Изд.: Физкультура и спорт, 1989
- 4 Плавание: под.ред. В.Н. Платонова. – Киев.: 2000 .