

Дәріс 11. Шаңғы спортынан жарыс өткізу және ұйымдастыру әдістемесі

Қарастырылатын сұрақтар:

1. Жарыстардың жіктелуі.
2. Жарыстың түрлері.
3. Жарысты жоспарлау.

Жарыс өткізу оқу-жаттығу үдерісінің маңызды бөлігі болып саналады.

Оның міндеттері: шаңғы спортын насихаттау, оқу-жаттығу үдерісінің жұмыстарын қорытындылау, мектеп ішіндегі бұқаралық спортты кеңінен тарату, оқушыларды дене шынықтырумен жүйелі түрде шұғылдануы және оқу жұмыстарының жалғасы болып табылады.

Жарыс өтілген жұмыстың қорытындысын анықтау, кемшіліктермен қателіктерді немесе жетістіктерді шығару, сыныптың және мектептің мықты спортшыларын анықтау үшін өткізіледі. Жарысқа қатысу барысында спортшылардың техникасымен тактикасы ер жігерлігі мен дене сапасы шыңдалып, спорттық тәжірибесі өседі.

Жарыстарға қатысу тәртіптілікті, жинақы болуды, өз командасына жауапкершілігін сезіну және патриоттық сезімді тәрбиелейді. Басқа көптеген спорт түрлеріне қарағанда шаңғы спортынан жарыс өткізудің өз ерекшеліктері бар.

Жарыс жиі үлкен аймақтарды қамтыған соң материалдық базалармен құралдардың жетіспеуі және ауа райының қолайсыз кезеңдеріне тура келуі мүмкін барлық спортшылар жарыс бойына төрешілер мен жаттықтырушылардың көз алдында болуына мүмкіндіктері аз.

Осы көрсетілген ерекшеліктер шаңғы спортынан жарыстар өткізуге қиыншылықтар туғызады.

Шаңғы спортынан жарыс ұйымдастыру үшін алдын ала көптеген жұмыстар істелуі керек және оның барлығы жергілікті жер қатпарлары мен ауа райына байланысты. Жақсы ұйымдастырылған мәре мен сөре жерлері жақсы түрлі-түсті безендендірілген болса қатысушыларға мерекелік жақсы көңіл күй беріледі.

Жарысты жоғары деңгейде өткізу көптеген көрермендерді тарту осының барлығы арнайы біліммен тәжірибені қажет етеді.

Жарыстардың жіктелуі: Шаңғы спортынан барлық жарыстардың түрлері өз ерекшеліктерімен жіктеледі. Мектептегі жарыстар мектепшілік және мектептентис болып бөлінеді. Мектепшілік жарыстың негізгі мақсаты шаңғы спортын насихаттау мақсатында барынша көп қатысушыларды тарту. Мектептентис оқушылар жарысы аймаққа байланысты: ауылдық, аудандық, қалалық, облыстық, республикалық және халықаралық болып бөлінеді.

Жарыстың аймағы мен мақсат міндетіне байланысты шаңғы спортынан жарыс түрлері төмендегі топтарға бөлінеді.

1. Қазақстан халықтарының спартакиадасы, аймақтық, облыстық, Астана мен Алматы қалалары. Чемпионаттар, кубок, біріншілік, жастар мен жасөспірімдер ойыны. Халықаралық жарыстар және Қазақстан Республикасында өтілетін жарыстар.

2. Спорттық мектептерде, спорттық клубтарында және дене шынықтыру ұжымындағы жарыстар.

Тапсырма бойынша жарыстардың жіктелуі.

1. **Біріншілікте** - жеңімпаз анықталады (сынып, мектеп, аудан, қала, облыс, республикалық және спорт клубтарымен спорт қоғамдары.)

2. **Іріктеу жарыстары:** мұнда сынып ішіндегі және мектеп ішіндегі мықты спортшы анықталып сынып және мектеп атынан құрама команда сапына еніп үлкен жарыстарға қатысуға жолдама алады.

3. **Бақылау жарыстары:** оқу-жаттығу сабақтарының арасында өтіліп, мұнда оқушылардың өсу деңгейі және көрсеткіштері бақыланады.

4. **Бұқаралық жарыс:** тұрғындар арасында шаңғы спортын насихаттау мақсатында өткізіледі.

5. **Көрсетілім жарыстары:** Шаңғы спортының қызықты түрлерінен көрсетіледі трамплиннен секіру, биатлон, эстафета және т.б.

6. **Кубок жарыстарында:** спортшылар спорт мекемелері мен қоғам мекемелерінің бекітілген жүлдесі (кубок) бойынша сарапқа салынады.

7. **Мақсатты жарыс:** арнайы бағдарлама бойынша өткізіледі.

8. **Классификациялық жарыс:** шаңғышылардың разрядтық талаптарын орындау.

9. **Сынақ жарыстары:** оқушылардың мектептегі оқу бағдарламасының нормативтерін орындау (мектеп, оқу орындары және т.б.).

Ұйымдастыру түрі бойынша төмендегі жарыс түрлеріне бөлінеді.

1. **Жабық жарыс:** бұл жарысқа тек ғана бекітілген ұжымның спортшылары қатыса алады (сынып, мектеп, спорт клубы).

2. **Ашық жарыс:** бұл жарысқа басқа ұжымнан келген спортшылар қатыса алады. Бұл жарысқа қатысуға ниетін білдірген дәрігерлік рұқсаты бар басқа ұжымдардан арнайы шақырылған спортшылар қатыса алады.

3. **Жолдастық кездесу:** Бұл кездесуге екі немесе одан да көп алдын ала келісіп шақырылған ұжымдар (сынып, мектеп, спортклуб және т.б. ұжымдар) қатыса алады.

4. **Сырттай бұқаралық жарыс:** мектептер, спорт клубтармен қала және облыс ішіндегі ұжымдар арасында өтіледі.

Сынақ жағдайы бойынша төмендегі жарыстарға бөлінеді.

1. **Жекелей** - тек ғана әрбір қатысушыға жеке орын беріледі. Командалық орын есепке алынбайды.

2. **Жеке-командалық** - жеке шаңғышының орындары анықталады және әр команданың қатысушысына байланысты командаға орындар беріледі.

3. **Командалық** - бұл жарыста қатысушылардың көрсеткіштері командаға есептелініп, команданың жарыстағы орындары анықталады (мысалы эстафета). Барлық орын алған қатысушыларға жекелей орын берілмейді.

Жарысты жоспарлау.

Шаңғы спортынан жарыс өткізуге және ұйымдастыру қыстың алдында бірнеше ай бұрын ойластырады. Жоспарлаудың және жарыс өткізудің негізгі құжаттары: күнтізбелік жоспар және жарыс шарттары.

Жарысты сәтті өткізу үшін құжаттардың уақытылы өткізуі мен жарыс өтілетін жердің мұхият дайындығына байланысты.

Жарыстың күнтізбелік жоспары.

Күнтізбелік жоспарды жарыс өткізуге тікелей қатысы бар мекеме жоспарлайды. Шаңғы спорты федерациясымен келісе отыра қыс мезгіліне құрады. Қыс мезгілі басталмай тұрып 1,5-2 ай бұрын бекітіліп спорт мекемелеріне жіберіледі.

Күнтізбелік жоспар құрғанда төмендегі талаптар ескерілуі керек.

1. Түсетін жүктеменің бірте-бірте өсуі, жыныс ерекшеліктерін ескеру, жас ерекшеліктері, спортшылардың жіктелуі және дайындық деңгейлері, жарыс түрі және өтілетін уақыты. Қысқы мезгіл басталған сәттен ұзақ қашықтыққа және ауыр жолдармен жарыс өткізуге көңіл бөлген жөн. Слаломмен және жылдамдықпен түсу мезгіл басталған соң қысқа және жеңіл жолдармен бастаған дұрыс.

2. Бірінші жарысты қар түскеннен кейін 13-15 күннен кейін өткізген дұрыс өйткені спортшылардың дайындалуына мүмкіндік береді.

3. Қыс мезгілінде өтілетін жарыстар саны тым көп болмауы керек, спортшылар шаршап-шалдығады немесе тым аз болмауы керек үлкен көрсеткіштерге дайындықтары кем болуы мүмкін.

4. Күнтізбелік жоспар нақты және дәстүрлі болған дұрыс.

Бұл жаттықтырушылардың бірнеше жылдар жұмыс жасап оқу-жаттығу барысын жетілдіріп жоғарғы көрсеткіштерін негізгі жарысқа дайындап көрсетуіне көмегін тигізеді.

Жарыс шарттары.

Жарыс шарттары негізгі құжат болып саналады. Шарттың бөлімдері, ережелері әбден ойластырып құрастырылған болуы керек.

Шарт күнтізбелік жоспарға және шаңғы спортының ережелеріне негізделіп құралуы тиіс. Жарыс шарты қатысушы мекемелерге алдын-ала жіберіледі.

Жарыс басталудан жіберілу уақыты бір айдан кем болмауы тиіс, Республикалық деңгейдегі үлкен жарыстар үш ай бұрын жіберіледі.

Жарыс шарттары келесі бөлімдерден тұрады:

- а) жарыстың мақсаты мен міндеті;
- б) жарыс өтілетін орны мен уақыты;
- в) жарыс өткізуге басшылық;
- г) жарысқа қатысушылар;
- д) бағдарлама және жарыс өткізу жағдайлары;
- е) жарыс жеңімпаздарын (команда) анықтау;
- и) марапаттау; к) қатысушыларды қабылдау жағдайлары;
- л) жарысқа қатысуға ұсыныс беру тәртібі.

Бөлім мазмұны жарыс түрімен көлеміне байланысты болуы тиіс. Жарыс өтілетін жермен мезгілді таңдау: ауа-райының қолайсыздығын ескерген жөн. Қардың бетінің тұрақтылығы, тығыздығы және қардың еруі, жолдың сапалығы спортшылардың дайындықтарына сәйкес келуі.

Жарысты жоспарлағанда басталу уақыты мен аяқталу уақыты, күннің ұзақтығы, қашықтықтың ұзақтығы, жарыс басталу уақытын есептегенде күн батпай аяқталу керек. Осы бөлімде қатысушыларды тасымалдайтын автокөлік ескертілуі тиіс.

Жеңімпазды анықтау жүйесі:

- 1) төменгі орын алу жүйесі бойынша.
- 2) жоғарғы ұпай бойынша. Бірінші және келесі орындарға сынақ ұпайлары беріледі. Мысалы: 1-орынға 50 ұпай, 2-орын 49 ұпай, 3-орын 48 ұпай осылай жалғаса береді де 50-орынға бір ұпай беріледі онан кейінгі орындарға ұпай берілмейді.
- 3) Ең төменгі уақыт бойынша: уақыттар қосылып есептелінеді.

Жарысты ұйымдастыру дайындығы.

Ұйымдастыру комитеті және комиссия мүшелері жарысқа дайындық жұмыстарын 2-3 ай бұрын бастайды. Ұйымдастыру комитеті төрешілер алқасын және мандаттық комиссия мүшелерін тағайындайды.

Мандаттық комиссия жұмыстары: құжаттарды тексеру қатысушылардың ұсыныстарын, арыздарын жарыс шарттарына, талаптарына сай екендігін анықтайды. Жарыстың өтілуін төрешілер федерациясынан бекітіп, төрешілер алқасына беріледі.

Спорт түрін насихаттау үшін және көрермендерді көбірек тарту үшін жарнаманы кеңінен таратып афишалар іліп газеттерге, телеарналарға беріп шақыру билеттерін тарату керек.

Әрбір жарысқа қатысушы дәрігерлік тексеруден өтіп, дәрігердің рұқсатымен жіберіледі.

Жарыс орнын дайындау.

Жарыс орнын дайындау екі бөлімнен тұрады. Жарыс орнын дайындау яғни жол салу. Сөре және мәре орындарын дайындау.

Осы жұмыстардың барлығы көп уақытты алатын болған соң көбінесе жаз айларында дайындалады. Жолдарды тегістеу, ағаш тамырларын, тастарды, шұқырларды тазалап және тегістеу жұмыстары күз айларында қар түспей тұрып дайындалады.

Осы жұмыстарды шаңғымен айналысатын спортшылармен орындалғаны дұрыс өйткені жолды өздеріне дайындайды әрі жалпы дене дайындығын шындайды.

Жарысты ұйымдастырушы алқалары жолдың маршрутын толық білулері қажет. Шаңғы жолы келесі талаптарға сай болуы тиіс. Шаңғышы жолды өту барысында барлық техникаларын көрсете алуы тиіс.

Шаңғышы жолдары көбінесе орманды немесе ағаштар көп жерге салынады оның ішінде ой жерлермен биік бөгеттер болуы керек. Оның ішінде аяқ астынан жолдың бағыты өзгертін жолдар болмауы керек және алғашқы 2-3 шақырым жол жеңіл болып жалпы жол қауыпсіз болуы керек.

Жаттықтырушыларға, көрермендерге және төрешілерге ыңғайлы болу үшін жолда имек жол болған дұрыс. Жол салу жарыстан бірнеше күн бұрын аяқталу керек.

Шаңғы жолы жақсы тығыздалуы тиіс жолға 10-15 шаңғышы жүріп жол салынады таяқпен итерілу жерлеріде тығыздалуы керек. Шаңғы жолының ені 15-18 см тереңдігі 2 см кем болмауы керек.

Қазіргі кезде шаңғы жолын салуға арнайы жол салатын «Буран» моторлері қолданылады. Ол қарды өзі тазалап әрі нығыздап жол салады.

Жол аралығында түрлі көрнекі заттар жалаушалар ілінсе мерекелік көңіл күй көтереді. Шаңғы жолы салынып болған соң, таңертең жарыс ұйымдастырушы басшылары бақылаушылармен бірге жарыс орнын тексеріп шығып жарысқа дайындығын анықтайды.

Бақылаушы - төреші қолдарында қызыл повязка және кеудесінде төсбелгі болуы тиіс. Бақылаушы-төреші өткен шаңғышылардың нөмірлерін жазу үшін 25-30 метр жер ашық болуы қажет.

Шаңғы жарысының өтілуі.

Жарыс ұйымдастырушы жауапты мекеме ережеге байланысты төрешілерді тағайындайды. Төрешілер кеңесінде мандаттық комиссия жарысқа жіберілгендігі жөнінде хабарлайды.

Осы кезде бас төреші жарыстың ашылу салтанаты бағдарламасын қысқаша баяндап, сөре уақыттарын анықтайды. Жарыс қараңғы түспей 1,5-2 сағат бұрын аяқталуы тиіс.

Өйткені жауапты төрешілер жол бойында тұрған бақылаушы төрешілерді орындарынан алып, жұмыс хаттамаларын қарап шығуға және оданда басқа ұйымдастыру жұмыстары атқарылады.

Жарыс алдында бір күн бұрын төрешілер кеңесінде жеребе жасалады. Шаңғы жарысында жеребе жасаудың екі түрі болады жалпылай және тобымен. Біріншісі кіші жарыстарда қолданады жекелік, екіншісі тобымен жеке-командалық.

Жеребеге байланысты төрешілер алқасы жарыс хаттамаларын толтырады.

Хаттамаға жеребе бойынша нөмірі және аты жөні жазылады (сөре нөмірі және уақыт). Шаңғы жарысында көбінесе жұбымен жіберіледі.

1 минут аралығында. Жекелеп жарысу жүйесінде 30 секундтық уақыт өлшемі бойынша. Жарыс хаттамалары тақтаға ілінуі тиіс.

Жарыс салтанатты ашылудан ту көтеруден басталуы тиіс. Ашылу салтанатының бағдарламасы әбден талқыланып неғұрлым қысқа болуы тиіс.

Бірінші болып сөреге шығатындардың уақыттары нақты белгіленуі тиіс. Қатысушылар арнайы берілген уақытқа дайындалып сөреге уақытылы келулері тиіс.

Сөре алдында аға төреші, уақыт төрешісі уақыттырын салыстырып 00 сағ. 01 мин. 00 сек. жұптап жіберіледі, ал жекелеп жібергенде 00 сағ. 00 мин 30 сек.. Қатысушылар хаттамада жазылған уақыт бойынша шығулары тиіс. Сөреден шығу кезінде сөре сызығының оң жағында тұрып қатысушыға 10 секунд қалды деп хабарлайды 5 секунд қалғанда төреші қатысушының

иығына қолын қойып жалаушаны көтеріп есеп береді 5-4-3-2-1 уақыт болған кезде баста деп қолын иығынан алып жалаушаны алға-жоғары көтереді. Жалпыламай шыққан кезде сөре сызығына 3 метр жетпей жиналады.

Сөреге деген бұйрықтан кейін қатысушылар сырт киімдерін шешіп сөре сызығының алдына жиналады төреші 10 секунд деп хабарлайды 5 секунд деп хабарлаған соң жалаушаны жоғары көтеріп сөрелік пистолет атылады немесе ауызша баста деген бұйрық айтылады, егерде старт дұрыс басталмаса жоғары қайталап пистолет атылады немесе артқа деп бұйрық беріледі. Сөрелік төреші қатысушылардың номерлері сәйкес немесе ережеге сай келмесе жарысқа жіберілмейді. Дәлелді себеппен сөреге кешігіп келген қатысушы жарысқа жіберіледі, бірақ соңғы қатысушыдан кеш келмеуі тиіс.

Осылардың барлығы хаттамаға жазылады. Сөреші барлық қатысушылар шығып кеткен соң хаттамаға қанша адам шыққанын түсіріп бас төрешіге мәлімет береді.

Жарыс мәресінде қабылдаушы екі төреші және уақытқа қараушы олар мәреге жеткен қатысушылардың уақытын және нөмірін хабарлап хаттамаға түсіреді.

Жауапты төреші қатысушы шаңғышылар мәре сызығынан өткен кезде жалаушаны жоғары көтеріп (өтті) деп белгі береді. Бұл кезде хронометраж жасайтын төреші уақытын белгілеп, хатшы хаттамаға түсіреді.

Үлкен жарыстарда электрондық уақыттар болады ол 0,1 секундқа дейін көрсетеді. Жарыстың барлық жұмыс хаттамалары жарыс ұйымдастырушы мекемеге өткізіледі.

Жарыс жүлдегерлерін жарыс аяқталған соң немесе келесі күнгі сөре алдында марапаттайды.

Марапаттау кезінде жарыстың жалпы қорытындысын бас төреші қысқаша айтып жекелік және командалық көрсеткіштерді хабарлайды. Жабылу марапаттау салтанатына дәлелсіз келмеген жүлдегер қатысушыға марапаттар берілмейді.

Жалпы білім беру мектептерінде шаңғы спортынан жарыстар ұйымдастыруға болады. Олар соңғы қорытынды сабақта оқу нормативтерін және жүру тәсілдерін бағалау үшін қабылданады.

Одан бөлек сынып біріншілігін, сыныптар біріншілігін өткізуге болады. Оқушыларға жарыстан бірнеше күн бұрын ескертіледі олар шаңғы құралдарын тексеріп дайындық жұмыстарын жүргізеді.

Жарысқа дәрігердің рұқсатымен жіберген барлық оқушылар қатыса алады. Шаңғы жолдары мектепке жақын жерге салынуы керек. Жарыс жолдарын салған кезде сол сыныптағы оқушылардың қабылетіне, бағдарламаға, дене дайындықтарына және жас ерекшеліктеріне байланысты салынуы қажет.

Мектептерде көбінесе қыс мезгілінің ашылуы және жабылу мерекелеріне байланысты өтіледі. Мектеп біріншілігі, ашық біріншілік, бәріне арналған шаңғы жарысы, мерекеге байланысты т.б. жарыстары.

Күнтізбелік жоспар жасалып хабарландыру тақтасына алдын-ала ілінуі қажет. Жарыстың бірінші кезеңдерінің қорытындысы бойынша мектеп құрама командасы іріктеледі.

Шаңғы спортынан жарыс өткізу кезінде ауа райының қолайсыз кезеңдерін ескерген дұрыс ауа температурасы - 20 градустан төмен болған жағдайда және қатты желдерде шаңғы дайындығынан сабақ және жарыс өткізілмейді.

Кесте-12. Жарыстардың күнтізбелік жоспары.

							12-кесте
№	Жарыс атауы	Өткізу мерзімі	Өткізу орны	Қашықтық	Қатысатын мекемелер	Қатысушылар саны	Жарысқа жауапты
1							

Бақылау сұрақтары:

1. Жарыстардың жіктелуі.
2. Жарыстың түрлері.
3. Жарысты жоспарлау.

Әдебиеттер:

Негізгі әдебиеттер:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших педагогических заведений / - М.: Академия, 2019. - 368 с.
2. Есіркепов Ж.М., Омаров Б.С., Құрманбаев Б.І. Шаңғы спортын үйрету әдістемесі. Оқу-әдістемелік құрал. - Қызылорда, 2023. - 145 б.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 192 с.
3. Евстратов В.Д., Чукардин Е.Б., Сергеев И.Н. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры и факультетов физического воспитания педвузов. М.: ФиС, 2009. - 215 с.
4. Ахметов Н.Ә. Шаңғы спорты: Оқу құралы. Дене шынықтыру және спорт мамандық студенттері үшін. - А., 2020. - 196 б.
6. Тау шаңғысы: оқыту әдістемесі: Оқу құралы / - М., 2019. - 208 б.

Қосымша әдебиеттер:

1. Камаев О.И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. - Харьков: «ХАГИФК», 1999. - 172 с.
2. Раменская Т.И. Лыжный спорт. Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
3. Раменская Т.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / Т.М. Раменская, А.Г. Баталов. - Москва: СПб. [и др.]: Питер, 2005. - 224 с.
4. Чередова В. Лыжный спорт в школе / В. Чередова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 164 с.

5. Шликенридер П. Лыжный спорт / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн. - М.: Тулома, 2008. - 288 с.

6. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 256 с.

7. Лыжный спорт и методика преподавания : курс лекций / сост. : Е.В. Михалёнок, И.Л. Александрович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. - 73 с.

Интернет ресурстары:

1. <https://ansya.ru/health/lijniy-sport-uchebnik--t-i-ramenskaya-a-g-batalov-m-fizicheska/pg-1.html>

2. http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy_sport_2005.pdf

3. <http://www.newreferat.com/ref-32857-8.html>