

Дәріс 12. Шаңғы техникасын дамытуға арналған ойындар

Қарастырылатын сұрақтар:

1. Сырғанау адымының техникасын жетілдіруге арналған ойын жаттығулары.
2. Бір мезеттегі шаңғы жүрістері

Адымдай жүруді жетілдіру үшін «Тау жолы», «Биіктікке шабуылдау», «Тау эстафетасы» ойындары қолданылады. Сырғанау адымының техникасын жетілдіру үшін төмендегі ойын жаттығуларын қолдану тиімді.

- «кім қашыққа сырғанайды»;
- «кім ұзағырақ сырғанайды»;
- «Қатеңді жөнде»;
- «Шебер шаңғышы»;
- «Жалауды алып қой»;
- «Кім мықты»;
- «Шаңғы поезды»;
- «Коньки тебушілер»;
- «Шаңғы рельстері».

«Тау жолы» кі топқа бөлінеді. Әр қайсысы өзінің бағыты бойынша (мұғалім белгіленген) жалауша араларынан (зигзагпен) шаңғы жолын бұзбауға тырысып жүреді. Мұғалім шаңғы жолының қалыптарына қарап, қай топ «Тау жолынан» жақсы, өзіне сенімді өткенін бағалап айтады. «Биіктікке шабуылдау» ойынында екі топ қатысады. Қатысушылар қырдың табанында бір лекке тұрғызылады. Қырдың төбесіне екі қызыл жалауша орнатылады. Әр команданың ойыншылары кезекпен қыр төбесіне шығып, өз жалаушыларын жоғары көтеріп, қайтадан сол жерге орнатады.

Сонан соң әр ойыншы қырдан басқа жолмен жоғары тұрыста төмен сырғанап өз тобына келіп саптың соңына тұрады. Топтағы келесі алдындағы ойыншы қыр төбесіне шығып жалаушаны жоғары көтерген сәтте қозғалысты бастайды. Қай команданың соңғы ойыншысы жалаушаға бұрын жетеді, сол команда жеңіске жетеді.

«Кім қалай жүреді» мұғалімнің кезекпен қойылған тапсырмаларына («Бізде кім қалай жүреді») балалар айтылған аңдардың (аяу қалай жүреді, қоян қалай секіреді және т.с.) жүрісін салады.

«Ал шаңғышы қалай жүреді?», - деп жаңа сұрақ қойылады. Оқушылар сырғанау адымын қимылмен көрсетеді. «Кім қашығырақ сырғанайды». Ойын таяқсыз жақсы тығыздалған шаңғы жолында өтіледі.

1-5 адым екпінмен сызықтан немесе жалауша маңынан бір аяқпен итеріліп шаңғышы екінші аяғымен сырғанайды, серпілу аяғы түзу. Серпілу аяғын қою және шаңғының тоқтаған тұсына жалауша орнатылады.

Кімнің жалаушасы қашықта орнатылған сол жеңіпаз болып саналады.

«Кім ұзағырақ сырғанайды». Үш адымнан жылдамдық алып бір шаңғымен толық тоқтағанша сырғанайды.

Жаттығу алма-кезек оң және сол аяқ шаңғысымен орындалады (тепелдік сақтау). «Қатенді жөнде» ойыншылар шеңбер жасап айнала жүруде. Мұғалім бақылап сырғанап жүру техникасын қате орындаған оқушыларды, ішкі жолға кіруге шақырады.

Сол жолда қателерді жөндеуге жұмыс жүргізіледі.

«Шебер шаңғышылар» ойын жаттығуларын орындау барысында оқушылар шеңбер бойымен таяқпен техникасының ең жақсы орындаған оқушыны айтады да оны ішкі шаңғы жолына кіргізеді.

Сонан соң сыртқы жолда жүрген ең жақсы орындаған шаңғышыны айтады, ойын ішкі жолды 5-6 ойыншыға көбейгенге дейін жалғасады. Ішкі жолда 5-6 ойыншы жиналған соң мұғалім барлығын тоқтатады.

Шебер шаңғышылар ішкі жолда өздерінің шеберліктерін көрсетеді. Оқушылармен, мұғалім бірігіп жеңімпазды, ең шебер шаңғышыны анықтайды. «Жалаушаны иелен» ойыншылар бір-біріне арқаларымен екі қатарға тұрады. Қатар ара-қашықтығы 5-10 метр. Қатарлар алдындағы 20-50 метр қашықтықта жалаушалар қойылады.

Белгі бойынша екі команда жалаушаға қарай ұмтыла жылжиды. Жалаушаға бірінші барған шаңғышы «ең жылдам шаңғышы» болып саналады.

Үйрету мақсаттарын сәтті шешу үшін қажет етіледі:

- шаңғы дайындығы сабағын ізденіспен және жаттығуларды көбірек қосып орындату, шаңғымен жылжу амалдары;
- ойындар мен ойын жаттығуларын көбірек қолдану;
- Жақсы ойластырған жоғары дене жүктемелері;
- дұрыс таңдалған шаңғышы құралдары, оқушылардың бойына және салмақтарына сәйкес келуі;
- жақсы дайындалған оқу алаңдары және оқу жолдар мен биік қырлар.
- мұғалімнің үлгілі көрсетілуімен түсіндірілуі.
- оқу материалының жаңалығы;
- қауіпсіздік ережелердің сақталуы;
- оқу алаңында оқушыларға үйретуде жақсы ұйымдастыруды қажетті педагогикалық қағидалармен әдістердің сақталуы.

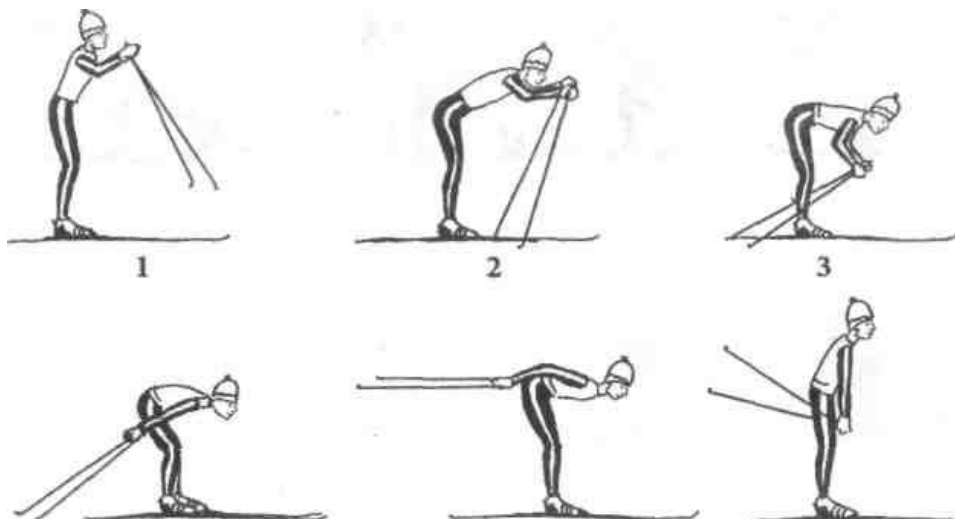
Бір мезеттегі шаңғы жүрістері

Бір мезеттегі шаңғы жүрісінің жылдамдығы қимыл-қозғалыс жағдайларына байланысты бәрі жақсы болған сайын (жақсы сырғу, шаңғы таяғымен жақсы тіреу, шаңғы жолының тегіс болуы) қозғалыс сапасы жоғары болады.

Шаңғымен жүру жылдамдығында бұл жүріс коньки жүрісіне жол береді. Коньки жүрісі қимыл-қозғалыстар негізінде таяқтармен бір мезетте итерілуді қолданатынын ескеру. Бір мезеттегі шаңғы жүрісі тобына, қолмен итерілу (бір мезетте) амалдарына кіретіндер:

- бір мезеттегі адымсыз жүріс (13-сурет);
- бір мезеттегі бір адымдық жүріс (14-сурет);

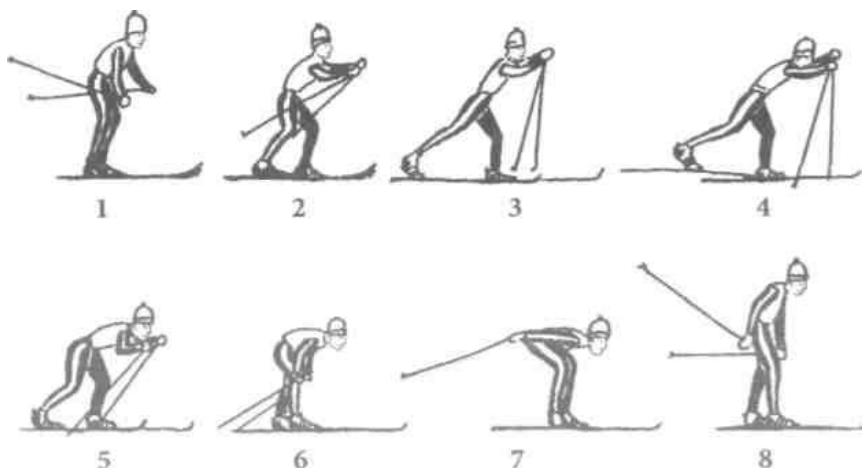
- бір мезеттегі екі адымдық жүріс (15-сурет).



13-сурет. Бір мезеттегі адымсыз жүріс.

«Бір адымдық» және «екі адымдық» атаулар жүріс цикліндегі сырғу адымының санына байланысты аталады. Жоғары жылдамдық қозғалысында және күшін үнемдеуде бір мезеттегі жүрісте қолдану тек қана жарыста ғана емес, сонымен қатар туристік жорықтарда, серуендерде және т.б. қолданылады. Осы жүрісті үйрену және қолдану жақсы қимыл-қозғалыс үйлесімділігі, иық бұлшық еттерінің жоғары деңгейде дамуына байланысты.

Жалпы қабылданған сызба бойынша үйретуді адымсыз жүрістен бастайды, содан соң бір адымды жүрісті жақсы меңгеру үшін, алғашқы үйрету сабақтарын жақсы сырғанайтын алдын-ала дайындалған шаңғы жолдарында өткізеді. Сабақ өткізетін оқу алаңында дайындаған 2-3 шеңберленген шаңғы жолы және түрлі бағыттағы 10-12 қатарласқан шаңғы жолдары болуы тиіс. Алаң шетіндегі бір мезеттегі шаңғы жүрісі техникасының көрнекілік тақталары орнатылады. Сонымен қатар, сапалы үйрету үшін бейімдеу және дайындық жаттығулары көмегін тигізеді. Олар шаңғымен жылжу техникасының жаттығуларын жіктеп, үйренуге және кейбір элементтер дағдыларын толық меңгеруге көмегін тигізеді.



14-сурет. Бір мезеттегі бір адымды жүріс.

Адымсыз жүрісті тегіс тығыздалған жолда және төменге сай жолдарда кеңінен қолданылады. Әсіресе ұзын шаңғы таяқтарын қолданған және шаңғышының жоғары күш дайындығы ерекше тиімді пайдасын тигізеді.

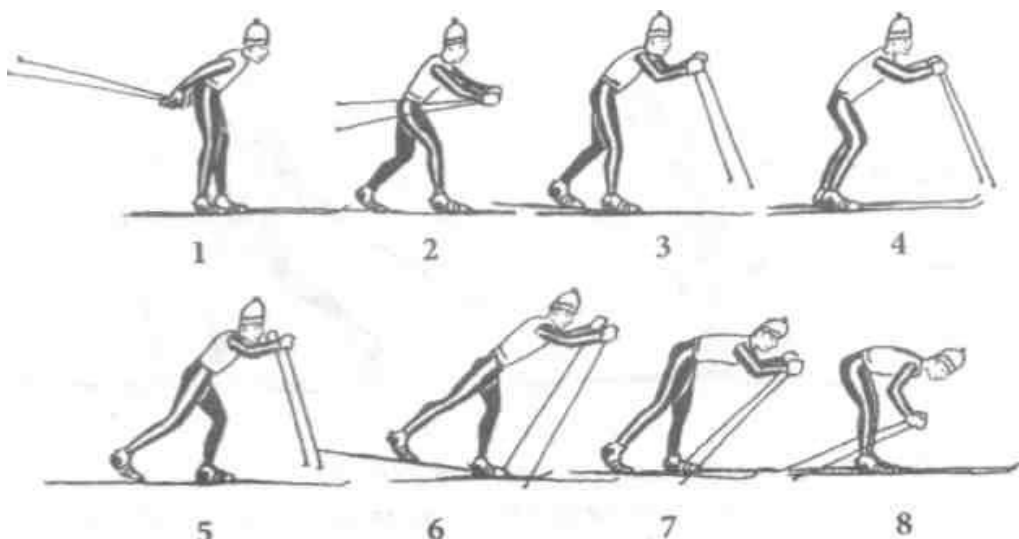
Шаңғымен адымсыз жүрісте сырғанау тек қолмен итерілуімен орындалады. Қозғалыстағы жоғарғы жылдамдықты ұстау, қолмен қатты итерілумен және жиілігімен сақталады. Таяқты қарға қою кезінде қолмен қатты шалт қозғалыс қоюмен орындалады, себебі шаңғыға түсу салмағын және шаңғының қарға үйкелісін жеңілдетіп, сырғу жылдамдығын үдетуге әсерін тигізеді. Осылай итерілуді бастау бірмезетте шаңғы жүрістерінің барлық топтарында қолданылады. Таяқты қарға қою кезінде кеудемен алға жылдам еңкейіп шынтак буындары сәл бүгіліп қолдарын алға шығарып бірмезетте қатты төмен басады. Итерілуді аяқтау кезінде қолдары толық түзетіліп таяқпен бірге түзу сызықты құрайды.

Дайындық жаттығулар үлгісі:

1. Таяқсыз орнында жүру жаттығуын бейімдеу.
2. Таяқсыз алға жүріп қозғалу жаттығуларын орындау:
санақ «бір» - қолды алға жоғары шығарады,
санақ «екі» - қолмен итерілуді бейімдеу, аяқпен жамбасты шалт қимылмен алға жылжу.

Шаңғымен:

1. Таяқсыз орнында жүру жаттығуын бейімдеу.
2. Бірнеше адым жасап, таяқпен итеріліп, екі шаңғыда сырғу.
3. Сайға қарай бір мезеттегі адамсыз жүрісті орындау.
4. Тегіс жолда бір мезеттегі адымсыз жүрісті орындау.



15-сурет. Бір мезеттегі екі адымды жүріс.

Кездесетін қателіктер және олардың алдын алу

1. Кеудесі екі таяқтың арасына түсіп тұру. «Қол-кеуде» жүйесін қатаюын күшейту.

2. Таяқты қарға тігінен қою (қадау) - таяқтың астыңғы ұшын алға шығара серпілмеуін қадағалау.

3. Итерілгеннен кейін қолды жоғары - артқа лақтыру. Қолдың қимылдарын бақылау оны жамбас тұсынан жоғары көтермеу.

4. Таяқпен итерілгеннен кейін немесе одан бұрын жылдам кеудені түзету. Оқытушының санағы бойынша бірнеше рет кеудемен еңкею жаттығуларын орындау.

5. Итерілу кезінде тізені қатты бүгу және итерілгеннен кейін тез аяқты түзету. Қозғалыстағы жүруді бейімдеуде аяқтың қозғалыс қалыптарын бақылау.

6. Таяқпен әлсіз итерілу, қолмен итерілуі, кеудені қатыстырмай итерілу. Тегіс немесе сәл биікке жүру. Бір мезетте екі қолмен итерілуді үйрену және жетілдіру өте маңызды, өйткені техникалық дұрыс қатты итерілу - бір мезеттегі барлық жүрістердің сапасын көтеру кілті.

Ойын - тапсырма

1. Берілген ара-қашықтықты бір мезеттегі жүріспен аз итеріле адымдық санымен өту.

2. «Фин жарысы» эстафетасы.

Бақылау сұрақтары:

1. Сырғанау адымының техникасын жетілдіруге арналған ойын жаттығулары.
2. Бір мезеттегі шаңғы жүрістері.
3. Бір мезеттегі адымсыз жүріс техникасы.
4. Бір мезеттегі екі адымды жүріс техникасы.
5. «Тау жолы» неше топқа бөлінеді? Сипаттамасы.

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>