

Дәріс 13. Бір мезеттегі бір адымдық жүріс

Қарастырылатын сұрақтар:

1. Бір мезеттегі бір адымдық жүрісті үйрету әдістемесі.
2. Бірмезеттегі екі адымды жүрісті үйретуде қолданылатын жаттығулар.

Тегіс жолдарда осы жүріспен жылжу кеңінен қолданылады. Шаңғы спортының тәжірибесінде осы жүрістің екі нұсқасы белгілі: «Негізгі» және «жүйрік». Жүйрік нұсқауы жүріс ол өте екпінді, жоғарғы қозғалыс қалыптағы деңгейді сақтап, жоғары жылдамдықты ұстайды.

Бір мезеттегі бір адымдық жүрістегі қозғалыс аяқпен қатты итеріліп жалғастыра келе қолмен итеру барысында орындалады. Қолмен итерілу кезіндегі талаптар адымсыз жүріс кезіндегі әрекеттер мен бірдей орындалады. Аяқпен итерілуге келгенде оған ерекше тоқтауға тура келеді.

Екі тіректі сырғудан аяқпен итерілу, сырғу жүрісінен итерілуге қарағанда көп өзгешелеу. Итерілу қатты және күшті болу үшін, итерілу аяғына дене салмағын толығымен түсіріп, екінші серпілу аяғын бос ұстауы тиіс.

Осы жүрісті үйрету барысында негізгі назар тек ғана аяқпен итерілу ғана емес сонымен қатар таяқпен қолды келісімді алға шығара білу қажет. Егер аяқпен итерілу кезінде қолды белсенді алға серпіле шығарса, онда итерілу кезінде қосымша күш беріледі де жүріс жылдамдығын үдетеді.

Жылдамдық нұсқасы тез меңгеріледі. Бұл бастапқы аяқпен қимыл (итерілу) және бастапқы қолды алға шығару бір мезетте орындалады да үйретуді жеңілдетеді.

Бұл жүрістегі қозғалыс реті төмендегідей:

1. Бір мезетте таяқпен итерілу-сырғанау.
2. Аяқпен итеріле таяқты алға шығарып - бір аяқты тірекпен сырғанау.
3. Қолмен итеріле серпілу аяғын қатар қойып екі аяққа таяна сырғанау.

Бір мезетте бір жылдамдық жүрісінің негізгі нұсқасы жылдамдықты жүріске қарағанда көп үнемділеу және көбінесе серуендерде, жорықтарда көп дене күшін қажет етпей қолданылады, бірақ үйрету кезінде қолмен бір мезетте қимыл және аяқпен келісімді итерілмегендігі үшін үйрету қиындайды.

Бұл жүрістегі қозғалыс реті жүйрік нұсқаға қарағанда өзгешелеу.

1. Таяқтармен бір мезетте итерілгенен кейін - сырғу.
2. Түзелу және таяқтарды алға шығару.
3. Аяқпен итерілу алдында тізені бұғу және таяқты қарға қою.
4. Аяқпен итерілу аяқталған соң таяқпен итерілу басталады.
5. Таяқпен итерілу кезінде қатты күш жұмсау сәтінде аяқты серпи алға шығару.
6. Таяқпен итерілуді аяқтау.

Бір мезеттегі бір адымдық жүрісті үйретер алдында шаңғысыз бейімдеу жаттығулары орындалады.

Сөрелік нұсқаға арналған:

1. Б.Қ.: екі тіректі сырғу.

Санақ «бір» - тізені бүге серпу аяғының ұшын алға шығарады-қолдары алдында.

Санақ «екі» - итеріле дене салмағын серпу аяғына аудару - бір тіректе сырғу қалпы.

Санақ «үш» - бірмезеттегі қолмен итерілу қимылының бейімдеу жаттығуын жасап серпу аяғын қоя - екі тіректі сырғу.

2. Б.Қ.: Екі тіректі сырғу (таяқпен),

Санақ «бір» - тізелерімен бүгіле аяқпен алға ұмтылыс жасай дене салмаған серпу аяғына аудару бірмезетте таяқтарын алға-жоғары шығарады (сақинасымен артқа) - еркін сырғу фазасы қалпын ұстау.

Санақ «үш» - таяқпен итерілуді бейімдеу, бірмезетте серпу аяғын тірек аяғына қоя - екі тіректі сырғу.

Негізгі нұсқаға арналған (шаңғысыз):

1. Б.Қ.: екі тіректі сырғу.

Санақ «бір» - қолдарын алға шығару.

Санақ «екі» - тізелерімен бүгіле аяқты алға шығара, дене салмағын серпілу аяғына аудару, бірмезетте таяқтарын жерге қою.

Санақ «үш» - таяқпен итерілуді бейімдеу, бірмезетте серпу аяғын тірек аяғына қоя - екі тіректі сырғу.

Осы жаттығулар, орнында тұрып орындалады, 10-50 м қашықтықта қозғалыста орындауға болады. Осы жаттығулар шаңғымен жылжудың бір мезеттегі жүрістер қимылдарының - дәл сыңары, тек ғана шаңғыны киіп жаттығуларды орындау.

Кететін қателіктер және оларды алдын алу:

1. Итерілу алдында аяқты қажеттілігінше бүкпеу. Аяқты бүгуді орнында тұрып жетілдіру, сонан соң қозғалыста.

2. Аяқпен итерілу кезінде дене салмағын толық түсірмеу - орнында тұрып, бос аяғын қардан көтере дене салмағын бір шаңғыдан екінші шаңғыға көшіру, осы жаттығудан қозғалыста ойға сырғу кезінде орындау.

3. Қысқа асығыс адымдар - шаңы жолымен, оқытушының санағы бойынша ойға үзіліспен еркін сырғу фазасы ұстау.

4. Таяқтарын қарға сылбыр қою - оқытушының белгісі бойынша таяқтарын жоғарыдан төмен қарай белсенді қадап соғып қоюға назар аудару. Әрқашанда аяқпен және қолмен жылдам итерілуді орындауға тырысу, өйткені сол жүрістің қажетті элементтерін орындауда шаңғымен жылжу техникасының орындау сапасы өседі.

Тапсырма - ойындар:

1. «Кеңінен адымда». Ойын жақсы тығыздалған қар үстінде өткізіледі. Тапсырма: Сөре сызығынанан бастап белгіленген жерге дейін неғұрлым аз сырғу адымын жасап 20-25 м ара-қашықтықты өту .

2. **«Кім үздік».** Шаңғышы 40-50 м ара-қашықтықты өту барысында аса мән беру керек шаңғышының сырғу адымы, итеру алдында - аяқты белсенді қоюуы, таяқпен итерілуі қарға қою әрбір кеткен қатеге ұпай шегеріледі . Ойынды топтар арасында өткізуге болады. Шаңғышылар мұғалім алдынан кезекпен жүріп өтеді және әр қайсысының жүру техникалары бағаланып ұпай қойылады, көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Ойында жүру техникалық әртүрлі нұсқалары және жүру техникасы толығымен орындалады.

3. **«Шапшаң шаңғышы»** Ойын жақсы тығыздалған ара-қашықтықты 50-100 м жолда өтіледі Барлық қатысушылар 3-4 ойыншыдан топтарға бөлінеді. Әр топтан біртіндеп белгі бойынша жарысады, әрбір ойыншы берілген ара-қашықтықты жеңуге тырысады. Әр топтан 1-2 орын алған шаңғышылар келесі айналымға өтеді. Жеңілгендер өзара жарысады. Айналым жеңімпаздары жартылай финалды және финалда жарысады. Финалда жеңген шаңғышы топтағы ең шапшаң шаңғышышы аталады.

Нұсқалар:

а) шаңғышылар берілген сөрелік ара-қашықтықты негізгі нұсқа бірмезетте бір адымдық жүріспен өтеді;

б) тек ғана бірмезеттегі екі адымдық жүрісті қолдануға болады;

в) қолмен тек бірмезетте итеруіне рұқсат беріледі.

4. «Фин жарысы» (эстафета). Қарама-қарсы болуы мүмкін.

5. **«Қаттырақ итеріл»** 50-100 м шаңғы жолында шаңғышы тапсырма бойынша бірмезеттегі жүріспен жылжиды, берілген жалаушаға дейінгі ара-қашықтықты таяқпен бірмезетте итеріледі, неғұрлым аз итеріліп жеткен шаңғышы жеңімпаз аталады . Жеңімпаз топта ең аз итерілумен есептеледі.

6. **«Самокат».** Ара-қашықтық 50-100 м шаңғышы тек бір аяқпен сырғу арқылы итеріліп (самокат тепкендей) таяқты қолмен ұстап еркін сырғу фазасына көшеді. Берілген ара-қашықтықты неғұрлым аз итеріліп жеткен ойыншы жеңімпаз атанады. Ойынды топтар арасында өткізуге болады. Бірмезеттегі адымсыз және бір адымдық жүрісті меңгеру барысында студенттер бірмезеттегі екі адымдық жүрісті жеңіл үйрене алады. Ол жүріс тегіс жақсы сырғанайтын жолдарда және төменге ой жолдарда қолданылады. Бұл жүріс бірмезеттегі бір адымдық жүріске қарағанда аз шаршайды және жоғарғы жылдымдықты ұстауға мүмкіндік береді. Бірмезеттегі екі адымдық жүрісте қозғалыс циклі екі сырғу адымнан және екінші адымға бірмезетте қолмен итерілуден тұрады.

Техникасы төрт бөлімнен тұрады.

1. Бірінші қадам және таяқтың сақина жағын алға шығару. Қадам жасаған кезде сырғу қадамының техникасының барлық талаптары сақталу керек.

2. Екінші қадамда таяқ қарға қойылады.

3. Екі таяқпен итеріліп, аяқтары қойылады.

4. Таяқтарды қардан көтеріп екі шыңғымен сырғу.

Үйретудің алғашында бастысы - бұл жүрістегі қозғалыстың реттік қимыл құрылымын білу керек.

Бірмезеттегі екі адымды жүрісті үйретуде қолданылатын жаттығулар.

1. Б.Қ.: Екі тіректі таянуда сырғу.

Санақ «бір» - оң аяқпен адымдап қолдарын алға шығару - бір тіректі таянуда сырғу.

Санақ «екі» - сол аяқпен адымдап – қолдары алдында - бір тіректі таянуда сырғу.

Санақ «үш» - екі таяқпен итерудің бейімдеу қозғалысын аяқтап, серпу аяғының шаңғысын қояды.

Кететін қателіктер және оларды түзету жолдары:

1. Аяқпен баяу итерілу - жүрісті аяқты бүгу қалпынан бастау керек және тереңірек отыруды қадағалау.

2. Қадамның ұзындығына көп байланысты - мұғалімнің санағы бойынша жүрісті жәймен орындау.

3. Бір шаңғыда баяу жәймен сырғу, қысқа қадамдар - ойға қарай санақ бойынша жылжу.

4. Таяқты шаңғы жолынан қашық жерге қою - таяқтың жоғарғы ұштарын бір-біріне жақын ұстау.

5. Таяқпен сылбыр және толық итермеу - таяқтарды қарға белсенді қойып бірмезеттегі адымсыз жүрісті қайталау.

6. Кеудені шалт түзету - мұғалімнің санағы бойынша кеудені енкейту.

7. Кеудемен өте терең еңкею, басын алдына төменде ұстау - мұғалімнің пәрмені бойынша еңкею.

8. Таяқпен итерілу сәтіндегі аяқты бүгу немесе толық түзету. Адымсыз жүрісті қайталау.

Осы қателерді жөндеу, бірмезеттегі екі адымдық жүрісті жетілдірудің басты мақсаты болып табылады.

Осы мақсатта түсіндіруден бөлек және нақты дұрыс көрсетуден, санақ беруден, шаңғымен жүрудегі нұсқаулардан бөлек оқытушы бейімдеу жаттығуларды қолдануды, ойын тапсырмаларды және т.б. білуі тиіс.

Ойын - тапсырма:

1. Берілген ара-қашықтықты бірмезеттегі екі адымдық жүріспен неғұрлым аз қадам жасап өту.

2. «Жиі адымда».

3. «Қаттырақ итеріл».

4. «Шапшаң шаңғышы».

5. «Кім үздік».

6. Эстафета «Финдік жарыс».

7. Бір мезеттегі жүріс техникасының талаптары биотехниканың жалпы заңдылықтарына негізделеді. Жалпы ережеге жатқызуға болады: үнемдеу және жеңілдік; жылдамдықты арттыруға қатысы жоқ барлық қимылдардан арылу; бұлшық ет координациясын жетілдіру; тепе-теңдіктің жақсы сақталуын; жоғарғы қалыпты қимыл-қозғалыста болуы.

Бір мезеттегі жүрісте жылжу техникасына қойылатын талаптарды төмендегідей қалыптастыруға болады.

Бір тіректе таянып сырғу фазасы:

- сырғу жылдамдығын қалай ұлғайтуға болады;
- аяқпен және қолмен жылдам қатты итерілу арқылы.

Екі тіректі таянуда сырғанау фазасы:

Жылдамдықты қалай жоғалтпауға болады. Оған дене салмағын екі шаңғыға тең бөлу әсерін тигізеді және қолмен итерілгеннен кейін жәймен кеудені түзетіп, тұрыс қалпын ұстау. Аяқпен итерілуде және дайындалғанда жылдам тізені бүгіп салмақты итерілу аяғына көшіру. Аяқпен итерілудің өзі тез орындалып бірмезетте қолды алға шығарады.

Барлық қозғалыс циклінде оң аяқпен және сол аяқпен қозғалыс қимылын бастауға назар аудару (адымсыз жүрістен бөлек барлық бір мезеттегі жүрістерде қолданылады.)

Бір мезеттегі шаңғы жүрісінің барлық қозғалыс техникасындағы талаптарды орындау жоғарғы жылдамдық қозғалысын ұстауға мүмкіндік береді.

Жүрістердің элементтерін үйрену үшін жақсы тығыздалған қыр жерлерді таңдайды. Өйткені төмен сырғанауда оқушылар жоғарғы жылдамдықты ұстайды. Осындай жеңілдетілген жағдайды үйретудің алғашқы сабақтарында жасайды, сонан соң жүрістерді жетілдіру тегіс жолдарда орындалады. Жүрістердің кейбір элементтерін үйрету немесе қателерді жөндеу сапасыз болады егерде сабақ өтілетін орынға жағдай жасалмаса - шаңғы жолдары жоқ болса, таяққа жақсы тірек таяну болмаса немесе сабақ уақыты жеткіліксіз болса. Әрбір жаттығу ұзақ қайталауды талап етеді, ал жүріс элементтері бекітуді қажет етеді. Сондықтан көп жаттығуларды әрдайым сабақтан - сабаққа жетілдіріп көп қайталау керек. Тек сол кезде ғана үйрету сапасы мақсатына жетеді.

Бақылау сұрақтары:

1. Бір мезеттегі бір адымдық жүрісті үйрету әдістемесі.
2. Бірмезеттегі екі адымдық жүрісті үйретуде қолданылатын жаттығулар түрлері.
3. Бір тіректе таянып сырғу фазасы.
4. Екі тіректі таянуда сырғанау фазасы.

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>