

## **Дәріс-14. Жүрістен жүріске көшу амалдарын үйрету әдістемесі**

### **Қарастырылатын сұрақтар:**

1. Жүрістен жүріске көшу амалдарын үйрету.
2. Ауысуды орындау кезіндегі кездесетін қателіктер.

Әрдайым жолдардың өзгеруіне байланысты және шаңғымен жүру барысында біркелкі қимылдан шаңғышы жалығып шаршай бастайды. Сондықтан шаңғышы әрдайым шаңғы жүрістерін ауыстырып тұруы қажет. Шаңғы жүрістерін ауыстыру, шаңғы жүрісіне қатысатын негізгі бұлшық ет топтарына жүктемені бөліп қабылдауына әсерін тигізеді.

Жылдамдықты төмендетпей жылжу қозғалысын оңай жеңіл ауыстыру - шаңғышы техникасына қойылатын маңызды талап.

Шаңғы спортында жүрістен жүріске көшудің бірнеше амалдары белгілі. Жүрістерді қолдану негізінде шаңғы жолдарының нақты күрделілігіне және шаңғышының техникалық дайындығына байланысты.

Жүрістен жүріске көшудің негізгі талаптары уақыт жоғалтпау, артық қимыл жасамау, тоқтамау және сырғу адымының техникасының барлық параметрлерін сақтау.

Спорттық және педагогикалық тәжірибе көрсеткендей бағдарламаның бұл түрі педагогтарға және оқушыларға күрделі болып саналады.

Өйткені жүрістен жүріске көшуде, жер қатпарлары, қардың тығыздығы, сырғу сапасы, жарыстардағы тактикалық күрес жағдайлары өз әсерлерін тигізеді. Мамандармен спортшылардың тәжірибелері көрсеткендей жүрістен жүріске көшудің тиімділігі мол. Бұған жарыс жағдайларының өзгеруі, шаңғы жолының сапасы т.б. әсер етеді.

Жүрістен жүріске көшу және шаңғы жүрісіндегі сырғу адымының техникасымен амалдарын тек жоғары дайындығы бар шаңғышы орындай алады. Жүрістен жүріске көшу амалдарын үйрету алдында алдымен ауыспалы төрт адымдық жүрісті меңгеруден бастау керек.

Бұл жүрісте жүрістен жүріске көшуде қолдың жұмысы байланыстырушы қимыл болып табылады.

Кез-келген шаңғы жүрістерінің үйлесімділігі сырғу адымдарының варианттары және таякпен жұмыстар, сырғу адымы техникасының талаптары күшінде қалады - барлық шаңғы жүрістерінің негізі: жылдамдық, күш, жеңілдік, үнемдеу, қарқын, жиілігі.

Қабылданған жүріс техникасының стандартынан сәл ауытқудың өзі жүрістен жүріске көшудің тиімділігін жоққа шығарады. Ауыспалы төртадымдық жүріс әрекеттері күрделі болып саналады.

Осы жүрістегі цикл қозғалысы алма-кезек төрт адымдық жүрістен және соңғы екі адымға таякпен ауыспалы екі рет итерілуден тұрады. Тегіс жолдармен немесе сәл биіктікке қозғалыс кезінде, жақсы сырғу және қанағаттанарлық жолдарында ауыспалы екіадымдық жүрістен, бірмезеттегі бірадымдық жүріске ауысуы жылдамдықты арттырады.

Ауыспалы екі адымдық жүріс сырғу және жүгіру жүрісімен қолданылады. Шаңғышы шаршаған кезде немесе шаңғы жүрісі қиындаған кезде жүгіруге (сырғанау) көшеді.

Шаңғы спортында жүрістен жүріске ауысудың бірнеше түрлері белгілі.

**Ауыспалы жүрістен бір мезеттегі жүріске көшу:**

- адымсыз;
- бір адымнан кейін;
- екі адымнан кейін.

**Бір мезеттегі жүрістен ауыспалы жүріске көшу:**

Ауыспалы екі адымдық жүрістен бірмезеттегі жүріске ауысуда, адымсыз ауысу және бір адымнан кейін ауысқан тиімді.

Адымсыз ауысу төмендегідей орындалады:

1. Түзу бір тіректі сырғуда, ауыспалы екі адымдық жүріске қарағанда сол қолдағы таяқ қарға қойылмайды, сол аяғы шеткі артқы қалыпта кідіріп қалады.

2. Сырғу жалғасуда шаңғышы жылдам қимылмен оң қолын, таяқты алға шығарады.

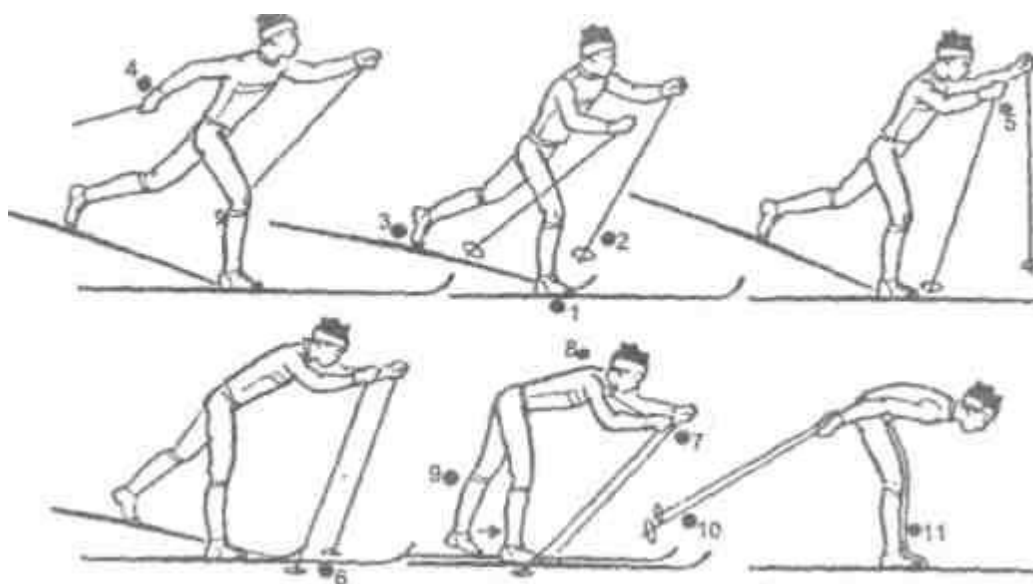
3. Сол аяқпен алға серпи шығару басталғанда, оң қолды алға шығару аяқталады.

4. Таяқтарды бір мезетте қарға қойып, кеудені алға шығарып, таяқпен итерілу басталады.

5. Таяқпен итерілу жалғасуда, тіректегі аяққа серпу аяғы жақындайды.

6. Бірмезетте қолмен итерілу және аяқты қою аяқталады. Шаңғышы осы сәтте бір мезеттегі жүріске ауысады. Көбінесе осылай ауысу жақсы сырғу жолдарында орындалады.

Ауыспалы екі адымдық жүрістен бір адымдап, бір мезеттегі жүріске ауысу төмендегі ретпен орындалады (16-сурет):



16-сурет. Ауыспалы екі адымды жүрістен бірмезеттегі жүріске ауысу.

1. Ауыспалы жүрісте сол аяқтағы шаңғыда бір тіректі сырғу.
2. Сырғу жалғасуда. Оң қолдағы таяқтың төменгі ұшын алға шығарады. Сол қолдағы таяқ артқа кетеді.
- 3-5. Сол аяқпен итеріліп, сол қолдағы таяқ қарға қою сәтте оң қолдағы таяққа жетіп бірге қойылады.
6. Сол аяқпен итерілу аяқталған соң, таяқтар бірмезетте қарға қойылып, екі таяқпен итерілуді бастайды.
7. Бірмезетте екі таяқпен итерілу жалғасады.
8. Таяқпен итерілу аяқталған соң серпу аяғы (сол) тірек аяғына қойылады, және шаңғышы кез келген бір мезеттегі жүрісті бастап жылжуға болады.

Бір мезеттегі жүрістен ауыспалы екі адымдық жүріске ауысуда тікелей ауысуды қолданған тиімді.

1. Шаңғышы бірмезетте қолдармен итерілген соң баяу көтеріліп таяқтарын алға шығарады.
2. Шаңғышы, екі шаңғыда сырғи келе дене салмағын оң аяққа аударып, итерілуге дайындалады.
3. Сол аяқпен адымдап және оң аяқпен итеріле, оң қолдағы таяқ қарға қоюға дайын тұрған сәтте сол қолдағы таяқ алға шығарады.
4. Шаңғышы оң аяқпен итерілуді аяқтаған соң, сол аяқпен сырғанап, оң қолдағы таяқ қарға қойылады да сол қолдағы таяқ сақинасымен алға шығарылады.
5. Сол аяқтағы шаңғымен сырғу жалғасуда, оң қолмен итерілудің алдында, оң аяқпен серпи алға шығарады.
6. Оң қол итерілуді аяқтап, сол қолдағы таяқ төмен түсіріліп және қарға қоюға дайын тұрады, сол аяқ қорытынды итерілу фазасы алдында аяғы бүгілу қалпында.
7. Оң қол итерілуді аяқтап (қол мен таяқ түзу сызықты құрайды), сол аяқ итерілуді аяқтай, сол қолдағы таяқ қарға қоюға дайын. Келесі сәтте шаңғышы сол қолмен итеріліп ауыспалы екі адымдық жүріске ауысады.

**Ауысуды орындау кезіндегі кездесетін қателіктер:**

- таяқты қарға қояр кезде және аяқпен итерілу қимылдардың келісімсіз орындалуы;
- үздіксіз орындаудың жоқтығы, қимыл ауысуы және баяу қимыл-қозғалыстар қарқынды орындауларды бұзады;
- жүрістен жүріске ауысу кезіндегі қолмен әлсіз итерілуі.

Осы қателерді жою үшін жүріс амалдарын қайталап, барлық қимылдарды мұғалімнің нұсқауымен орындау. Ұсақ қателер оқу жолындағы жүру қозғалыста жөнделеді. Оқушылар жүрістен жүріске ауысу амалдарын толық орындау әдісін сенімсіз орындаған сәттерде алдын ала барлық қимылдарды бөлшектеп санаққа орындаған дұрыс болады. Алғашқыда

барлық қимылдардан кейін сәл кідіріп қабылдаған тұрыстарды, қалыптарды бақылауға алып, меңгерілген соң барлық қимылдар қосылып жасалады және біртіндеп қимыл жылдамдықтарын үдетеді. Әрі қарай оқыту мен жетілдіру оқу шаңғы алаңдарында өтіледі.

1. Жүрістен жүріске ауысу амалдарын қолдану шаңғышының техникалық және физикалық деңгейіне байланысты.

2. Жүрістен жүріске ауысу амалдарын қолдана алу үшін алдымен әр түрлі шаңғы жүрістерінің комбинацияларын меңгеру қажет.

3. Дұрыс таңдалған оқу-жаттықтыру шеңберіндегі түрлі қар тығыздығы және түрлі биіктіктегі және ұзындықтағы қырларға шығу жолдары және төменге сырғу, жүрістен жүріске ауысу амалдарын тез меңгеруге көмегін тигізеді.

#### Бақылау сұрақтары:

1. Жүрістен жүріске көшу амалдарын үйрету.
2. Ауысуды орындау кезіндегі кездесетін қателіктер.
3. Бір мезеттегі жүрістен ауыспалы жүріске көшу әдістері.
4. Ауыспалы жүрістен бір мезеттегі жүріске көшу әдістері.

#### 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](http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy_sport_2005.pdf)

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