

Дәріс 15. Шаңғымен жылжу амалдары техникасының негіздері

Қарастырылатын сұрақтар:

1. Шаңғы спортынан жарыстар өткізу және ұйымдастыру.
2. Шаңғымен жылжу амалдарының техникасы мен үйрету әдістемесін меңгеру.

Шаңғы спортының техникасы, оларды анықтау және түсінік беру. Техникалардың дамуына сипаттама. Техникаға қойылатын негізгі талаптар. Бір мезеттегі және ауыспалы жүрістерінің жалпы схемасы.

Ауыспалы екіадымдық жүрістің техникасын талдау. Сырғу адымы оның кезеңдері мен фазалары. Жүріс цикліндегі қозғалыстағы аяқ пен қол жұмыстарының келісімділігі.

Тау шаңғы техникасының негізі. Қырда шаңғышы қозғалысына әсер ететін табиғи күштер. Қырға шығу, қырдан түсу, тежеу, шаңғымен қозғалыста бұрылу техникаларын талдау. Қырдан түсу түрлері: негізгі; жоғары және төменгі тұрыстар.

Қырға шығу амалдары: адымдай және сырғып шығу, «жартылай шыршалап», «шыршалап», «сатылап», тіреп, қапталдап сырғанап.

Шаңғымен тежеу амалдары: соқалап, тіреліп, қапталдап бұрылып. Таяқпен, құлап және аралас тежеулер.

Қозғалыста бұрылулар: баспалап, серпіле. Бір мезеттегі жүрістің техникасын талдау. Бірмезетте таяқпен итеру. Бір мезеттегі жүріс цикліндегі аяқтың жұмысы. Қимылдардың үйлесімділігі. Бір мезеттегі жүрістер: адымсыз, бір адымдық, екі адымдық. Бір мезеттегі жүріс техникаларының нұсқалары. Бірмезеттегі және ауыспалы жүрістердің салыстырмалы қарастыру.

Жүрістен жүріске көшу амалдары. Сырғу жағдайына қарай, қардың қалпына қарай, жарыстың барысына және жеке ерекшелікке байланысты жылжу амалдарын таңдайды.

Шаңғы спортынан жарыстар өткізу және ұйымдастыру.

Шаңғы спортынан және шаңғы дайындығы сабақтарынан кейінгі жарыстың мәні. Жарыстың деңгейіне байланысты жіктелуі, мақсаты, ұйымдастыру түрі, жас ерекшеліктері және қатысушылардың дайындық деңгейі. Жарысты жоспарлау.

Жарыстың күнтізбелік жоспары, оның құруына қойылатын талаптар. Жарыс шарттары. Жарыс орнын таңдау шаңғы жарысына арналған жолды дайындау ара-қашықтықтарды белгілеу. Сөре және мәре орындарын дайындау және жабдықтау.

Ұйымдастыру жұмыстары.

Төрешілер алқасы: құрамы, төрешілердің міндеттері. Төрешілер алқасының жұмысы. Жарыс құжаттары. Жарыс қорытындысын шығару. Шаңғымен жарысының ережесі.

Зертханалық сабақтар

Шаңғы аяқ киімін шаңғыны және таяқты таңдау. Шаңғы құрал-саймандарының қолданылу дағдыларын меңгеру: бекіткіні орната білу, шаңғы таяқтарының қолға арналған белбеулерін орната білу.

Шаңғыға және таяққа майда жөндеулерді жасай білу. Шаңғы құралдарының сақталуы. Ауа-райына қар қалпына және шаңғы жолының сапасына, қашықтыққа байланысты шаңғы майларын таңдау. Шаңғыны майлау амалдары. Шаңғыны оқу сабақтарына және жарысқа дайындау.

Практикалық сабақтар

Шаңғымен жылжу амалдарының техникасы мен үйрету әдістемесін меңгеру.

Жалпы жетілдіру жаттығулары. Күшті, жылдамдықты, төзімділікті, ептілікті, иілгіштікті жетілдіретін жаттығулар. Шаңғышының арнайы жаттығулары.

Орнында тұрып орындалатын бейімдеу жаттығулары: шаңғышының тұрыс қалпы. Ауыспалы жүрістегі қолдардың қимылы. Бір мезеттегі адымсыз жүрістегі қол мен кеуденің қимылдары.

Ауыспалы жүрістегі аяқ пен қолдың алма-кезек келісімді жұмысы. Өр түрлі топтағы бұлшық еттерге арналған арнайы дайындық жаттығулары. Қозғалыстағы бейімдеу жаттығулары: сырғу адымы, таяқпен және таяқсыз, ауыспалы және бірмезеттегі жүрістер, қырға шығу, қырдан түсу, бұрылу және тежеу техникасының элементтері. Шаңғымен және шаңғыда орындалатын арнайы қолданбалы жаттығулар. Бір лектен қатарға тұру, қатардан бір лекке сапталу.

Саптық жаттығулар. Шаңғымен саптық тұрыс. «Түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!», «Рет санымен санал!» пәрмендерін орындау. Орнында бұрылуларды: «Оңға!», «Солға!», «Айнал!».

Шаңғыларды біріктіру және алып жүру «Шаңғыны иыққа!», «Шаңғыны ал!», «Шаңғыға тұр!», «Шаңғыны шеш!», «Шаңғыны біріктір» пәрмендерін орындау. Жылжу. Шаңғымен және шаңғыда саппен сабақ орнына жылжу.

Орнында бұрылулар: Баспалап, серпіле, секіріп, (таяқпен тіреп және тіремей). Жүру амалдары ауыспалы екі адымдық және бірмезеттегі - адымсыз, бір адымдық, екі адымдық.

Қырға шығу: ауыспалы жүрістермен (адымдап және сырғанап), «Жартылай шыршалап», «Шыршалап», «Сатылап».

Қырдан түсу: негізгі, жоғары, төмен, тынығу тұрыстарында. Тежеу: шаңғымен (соқалап, тіреп) құлап, таяқтармен.

Қозғалыста бұрылу: баспалап, соқалап, таянып, серпіле.

Тегіс емес жолдардан өту (ойлы-қырлы жерлер, төмпешіктер, арықтар, бөгеттер) Өр түрлі шаңғы жолдарында және сырғу жағдайларында шаңғымен жылжу амалдарының техникасын үйрену және жетілдіру. Шаңғы жарысында жолдың сырғанау жағдайына байланысты ара қашықтықты жүгіріп өту тактикасы. Ара-қашықтыққа күшін есептеу.

Ауа-райының температурасына және қардың қалпына және жолдың сапасына байланысты шаңғы майларын таңдау және майлау. Шаңғы

дайындығынан бақылау нормативтерін тапсыру алдында ара-қашықтыққа жаттықтыру.

Оқу практикасы

Топты басқаруда пәрмендерді беру дағдыларын меңгеру. Төменгі сынып оқушыларына шаңғыда орындалатын ойындар өткізу, мұғалімнің тапсырмасы бойынша шаңғымен және шаңғыдағы саптық жаттығуларды орындау жалпы жетілдіру және арнайы бейімдеу жаттығуларын түсіндіру және көрсете білу.

Шаңғымен жылжудың кейбір амалдарын үйретуге арналған сабақ орындарын таңдау және дайындау. Шаңғымен жылжу кезінде кездесетін қателерді анықтау және жөндеу. Кешенді жаттығуларды құрастыру және арнайыланған бой жазу жаттығуларын өткізу.

2-курс

Дәріс және семинарлар

Қимыл-қозғалыс дағдысы және оның қабілеттілігі. Дағдылардың үйлесімділігі және шаңғымен жылжудың кейбір тәсілдерін үйрету реті: орнында бұрылулар, жүрістер, қырға шығу, төменге түсу, тежеу, қозғалыста бұрылулар.

Шаңғы спортындағы ұйымдастыру және үйрету әдістемесінің ерекшеліктері. Оқыту мақсаты. Үйретудің әдістері мен қағидалары. Шаңғы спортында үйрету үдерісін құру.

Шаңғымен жылжудың жекелеген амалдарын үйрету әдістемесі. Арнайы және дайындық жаттығуларын қолдану. Қателерді анықтау және жою жолдары. Жарақаттар олардың алыдын алу жолдары.

Шаңғы спортынан және шаңғы дайындығынан сабақтар мен жұмыстарды ұйымдастыру түрлері.

Шаңғы дайындығынан оқу жұмыстары. Шаңғы спортынан сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыстар. Сабақ жаттықтыру өткізудің негізгі түрі. Шаңғы дайындығы сабағына қойылатын талаптар.

Сабақ түрлері. Сабақ құрылымы. Мұғалімнің сабаққа дайындығы: оқу материалдық базасын дайындау, ата-аналармен және оқушылармен ұйымдастыру жұмыстары, құжаттарды дайындау, мұғалімнің жеке дайындығы. Сабақ өтілетін жерді таңдау және дайындау.

Сабақтан тыс сабақ түрлері.

Ұйымдастырылған топтық сабақтар: серуендеу, жорық, экскурсия, қысқы мерекелер, ойындар мен көңіл көтеру іс-шаралары.

Өз еркімен орындалатын топтық сабақтар. Жеке орындалатын сабақтар.

Қатысушыларды ұйымдастыру және сабақ жүргізу тәсілдері. Шаңғы спортына байланысатын кейбір сабақ түрлері. Оқу нормативтерін тапсыруға дайындық. Шаңғы спортынан сабақ өткізуде қойылатын гигиеналық талаптар.

Жаттықтыру әдістемесінің негіздері.

Жаттықтыру міндеттері. Жыл бойына өтілетін жаттықтыру кезеңдері. Жаттықтыру мақсатының кезеңдері мен бөлімдері.

Жаттықтыру заңдылықтары.

Жаттықтыру мазмұны: жалпы және арнайы дене дайындығы; техникалық, тактикалық, теориялық және ерік-жігерлік дайындық.

Жаттықтыру және оқыту барысында тәрбиелеу. Жаттықтыру құралдары. Жалпы жетілдіру арнайы және дайындық жаттығулары. Жан-жақты дене дайындығының мәні.

Жаттықтыру әдістері (бір қалыпта, қайталамалы, ауыспалы, арақашықтықта бақылау) .

Спорттық жаттықтыруды жоспарлау. Ағымдағы және перспективтік жоспарлау.

Спорттық дайындық үдерісін басқару. Шабандоз-шаңғышы қыздарды жаттықтыру және үйрету ерекшеліктері.

Мектеп жасындағы балаларға шаңғы спортынан сабақ ұйымдастыру және өткізу әдістемесі.

Балаларды, жеткіншектерді және жастарды дене шынықтыруға және тәрбиелеуде шаңғы спортының тигізетін әсері.

Мектеп жасындағы балаларға анатомио-физиологиялық және психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, шаңғы спортын үйрету әдістемесі. Шаңғы дайындығынан мектеп бағдарламасының мазмұны. Шаңғы дайындығы сабақтарын ұйымдастыру. Сабақ тығыздығы.

Шаңғы дайындығы сабақтарының жүктемесін ретке келтіру тәсілдері. Бастауыш, орта және жоғары сынып оқушыларына шаңғы дайындығынан сабақ өткізу әдістемесі және ұйымдастыру ерекшеліктері.

Шаңғы дайындығы сабақтарында дене сапасын дамыту және жалпы жұмысқа қабілетті деңгейді көтеру. Шаңғы спортынан және шаңғы дайындығынан теориялық мәліметтерді хабарлап тұру.

Шаңғы дайындығы сабағындағы ойындар. Мектепте шаңғы спортынан сыныптан тыс сабақтар. Шаңғы спортынан сабақтар ұйымдастыру үйірмедегі жаттықтыру сабақтарын өткізу әдістемесі және мазмұны.

Үйірме сабақтарында қатысушылардың жынысына, жасына, техникалық және дене дайындығына байланысты жүктемені мөлшерлеу.

Әр түрлі жастағы оқушылар топтарымен шаңғы мен жорықтар ұйымдастыру және өткізу әдістемесі. Шаңғы дайындығынан өз еркімен сабақтар ұйымдастыру және оның мазмұны (үй тапсырмаларын орындау, жеке сабақтар). Дене шынықтыру пәнінің мұғалімінің сынып жетекшісімен және оқушылардың ата-аналарымен байланыс және бірігіп жұмыс жасау. Мектептерде шаңғы спортынан жарыс өткізу және ұйымдастыру ерекшеліктері.

Шаңғы спорты жарысының күнтізбелік жоспары.

Шаңғы спортынан мектептен тыс сабақтар.

Спорт мектептерінде шаңғы дайындығынан сабақ ұйымдастыру және өткізу әдістемесі.

Жасөспірімдермен жастарды жаттықтыру әдістемесі.

Қыздарды шаңғы спортымен жаттықтыру ерекшеліктері.
Жарыстағы және жаттықтыру сабағындағы жүктеме нормасы.
Жаттықтырушы мен дәрігердің бірігіп жұмыс жасауы.

Шаңғы спортынан және шаңғы дайындығынан оқу-сыныптан тыс жұмыстарын есепке алу және жоспарлау

Шаңғы спортынан оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыруды жоспарлау және есепке алу. Жоспарлаудың түрлері.

Жоспарлаудың негізгі құжаттары (оқу жоспары, оқу материалдарының өтілу графигі, жұмыс жоспары, сабақ жоспары) және оларды құру. Есепке алудың негізі түрлері: алдын-ала, ағымдық, қорытынды.

Шаңғы дайындығы сабағының үлгірін есепке алу, оқушылардың техникалық дайындығын бағалау.

Шаңғы спортынан мектеп үйірмесіндегі оқу-спорттық және спорт мектептеріндегі жұмыстарды жоспарлау. Жоспарлау мен есепке алудың бір-бірімен байланысы.

Шаңғы спортынан жарыс ұйымдастыру және өткізу

Таушаңғысынан жарыс өтуге арналған жолды таңдау, жабдықтау және дайындау. Сөре мен мәре орындарын дайындау және жабдықтау.

Шаңғымен трамплиннен секіруге арналған орындарын дайындау және жабдықтау. Шаңғы көпсайысынан, трамплиннен секіру, жылдамдықпен түсу, слалом жарыстарына төрешілер алқасының жұмыстарын ұйымдастыру.

Шаңғы көпсайысынан, трамплиннен секіру, жылдамдықпен түсу, слалом жарыстарының ережелері. Қысқы заманауи екі сайыстың (биатлон) жарыс ережесі, ұйымдастыру және өткізу. Қоғам белсендісінің шаңғы спортынан жарыс өткізудегі және ұйымдастырудағы рөлі.

Шаңғы спортынан ғылыми-зерттеу әдістемесі

Шаңғы спортынан ғылыми-зерттеу жұмыстарының негізгі міндеттері, мәселелері және мәні. Ғылыми-зерттеу жұмыстарын ұйымдастыру. Ғылыми-зерттеу аппаратымен танысу. Зерттеу әдістері. Кинофото түсірілімдер. Кинограмды талдау.

Шаңғы спортынан спорттық жаттықтыру үдерісіне ғылыми-педагогикалық бақылау ұйымдастыру. Шаңғы спортынан шыққан жаңа оқулықтарға талдау жүргізу.

Қурстық жұмыстарға қойылатын талаптар. Тақырып таңдау, жоспар құру. Тақырыппен жұмыс жасау реттілігі.

Шаңғымен жылжу амалдарының техникасын және оқыту әдістемесін меңгеру

Бірінші курста өтілген шаңғы жүрістерінің техникасын қайталау (жүрістер, қырға шығу, қырдан түсу, бұрылулар, тежелу).

Техникаларын жетілдіру. Жүрістен жүріске ауысу амалдары: ауыспалы жүрістен бізмезеттегі жүріске, бізмезеттегі жүрістен ауыспалы жүріске. Қозғалыста серпіле бұрылулар (қосарланған шаңғылармен тіреп) оның түрлері. Шаңғы жарыс жолын өту барысында шаңғымен қозғалыс амалдарының техникасын меңгеру және жетілдіру.

Әр түрлі сырғу жағдайында, шаңғы жолының сапасы, қардың тығыздығы, қатқақ қалпы кезіндегі шаңғымен жылжу амалдарының техникасын жетілдіру.

Спорттық дайындықтан бақылау нормативтерін тапсыруға арналған қашықтықта жаттықтыру.

Ойындар

Орта мектепке арналған дене шынықтыру бағдарламасындағы шаңғы спортына арналған ойындар. Шаңғымен жылжу амалдарының техникасын үйрену және жетілдіру барысындағы ойын сабақтар мен жаттығулар.

Оқу практикасы

Шаңғымен жылжу амалдарының кейбір бөліктерін үйрету.

Шаңғы дайындығынан мектептегі әр түрлі сыныптарға арналған кейбір және толық бөлімдерінен сабақ өткізу. Шаңғы жарысынан, жарыс ұйымдастыру, өткізу және төрешілік жасау.

Зертханалық сабақ

Шаңғылардың жіктелуі: секіру шаңғысы, туристік, слалом, аңшылық, балалар және арнайы бағыттағы.

Шаңғы майлары. Отандық және негізгі шетелдік майларға талдау жүргізу.

Шаңғы майларын ауа-райына байланысты, қардың қалпына және шаңғы жолдарына байланысты қолдану.

1-курсқа арналған сынақ талаптары:

1. Өтілген тақырып бойынша теориядан сынақ тапсыру.
2. Оқу практикасының талаптарын орындау:
 - пәрмен беруді білу;
 - сабақ орнын таңдау және дайындауды білу;
 - шаңғымен жылжу амалдарындағы кеткен қателерді таба білу және жөндеу.
3. Шаңғы жүрістерінің техникасын көрсету:
 - ауыспалы екі адымдық жүріс;
 - бір мезеттегі жүрістер: адымсыз, бір адымдық және екі адымдық;
 - коньки жүрісі: бір адымдық, екі адымдық;
 - қырдан түсу, қырға шығу, тежеу, қозғалыста баспалап бұрылу.
4. Шаңғы жарысының нормативтерін орындау.

Классикалық стиль:

Ерлер - 10 шақырым		Қыздар - 5 шақырым	
Өте жақсы	47,0		28,10
Жақсы	50,0		30,00
Қанағаттанарлық	52,0		33,00

Еркін стиль:

Ерлер - 5 шақырым		Қыздар - 3 шақырым
Өте жақсы	20,0	15,0
Жақсы	22,0	18,0
Қанағаттанарлық	24,0	21,0

5. Үш шаңғы жарысына қатысу.

6. Шаңғы жарысының қашықтықтарына арналған 20 дана белгілер дайындау.

2-курсқа арналған сынақ талаптары:

Шаңғы спортынан қорытынды бағаға саналатындар:

1. 2-курста өтілген шаңғы спортының теориясы мен әдістемесін оқыту материалдарынан сынақ тапсыру.

2. Арнайы дайындық жаттығуларының, шаңғы жүрістерінің, қозғалыста бұрылулар және үйрету әдістемелерінің техникаларын меңгеру.

3. Оқу практика талаптарын орындау: шаңғы дайындығынан сабақ бөлімдерін және сабақты толығымен өткізе білу.

4. Шаңғы жарысынан екі жарысқа төрешілік атқару.

5. Шаңғы жарысынан нормативтерді орындау:

Классикалық стиль:

Ерлер - 15 шақырым		Қыздар - 10 шақырым
Өте жақсы	1:12.00	1:01.00
Жақсы	1:15.00	1:04.00
Қанағаттанарлық	1:20.00	1:08.00

Еркін стиль:

Ерлер - 10 шақырым		Қыздар - 5 шақырым
Өте жақсы	40.00	24.00
Жақсы	44.00	27.00
Қанағаттанарлық	48.00	30.00

6. Оқу бағдарламаның көлеміндегі шаңғы спортының теориясы мен әдістемесінен емтихан тапсыру.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы спортынан жарыстар өткізу және ұйымдастыру.
2. Шаңғымен жылжу амалдарының техникасы мен үйрету әдістемесін меңгеру.
3. 2-курсқа арналған сынақ талаптарын атап көрсетіңіз?
4. 1-курсқа арналған сынақ талаптарын атап көрсетіңіз?

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/lijnij-sport-uchebnik--t-i-ramenskaya-a-g-batalov-m-fizicheska/pg-1.html>
2. http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy_sport_2005.pdf