

Дәріс 4. Шаңғы спортының дене тәрбиесі жүйесіндегі орны мен мәні

Қарастырыллатын сұрақтар:

1. Шаңғы спортының дене тәрбиесі жүйесінде алатын орны.
2. Шаңғы спортының адам ағзасына әсері.
3. Шаңғы спортының тәрбиелік мәні.
4. Шаңғы спортына қажетті құрал-жабдықтар.

Шаңғы спорты - қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы.

Жастардың жан-жақты дамуын дене тәрбиесіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын адамды айтамыз.

Шаңғы спорты дене тәрбиесінің маңызды құралы болып табылады.

Айтылған құрал өсіп келе жатқан ағза үшін сауықтырушылық мәнге ие.

Бұл біріншіден, дене жаттығуларының нәтижесінде қоршаған ортаның жағымсыз факторлары мен жұқпалы ауруларға ағзаның қарсылығы артатындығымен түсіндіріледі.

Екіншіден, өсу мен даму үдерісі ынталандырылады, жылуды реттеу реакциясы жетілдіріледі, яғни салқыннан болатын сырқаттануға қарсық артады.

Үшіншіден, ақыл-ой және дене қабілеттерінің артуына себепкер болатын шыдамдылық, күш, жылдамдық пен икемділік секілді қасиеттер дамиды.

Шаңғы спортымен шұғылдану кезінде жас, жыныс, ағзаның жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктерінің есепке алынуын есте сақтаған жөн. Басты талаптардың бірі - дене тәрбиесімен және спортпен айналысу тәртібін сақтау, яғни олардың жүйелігін, жүктемелердің біртіндеп арттырылуын, сабақ барысында жағымды жағдайларды, әр түрлі құралдар мен формаларды кешенді түрде пайдалану.

Шаңғының дамуының адамзат тарихында өзіндік орны бар. Ең алғашында шаңғы адамзат үшін спорт түрі ретінде емес, қалың қардың үстінде қозғалып жүру үшін қажет болды. Кейін келе, жылдамдықпен жүру үшін шаңғының жаңартылған, дамыған түрлері дайындала бастады.

Табиғи жүріс - шаңғы тебудің негізгі қозғалысы. Табиғи жүріспен жүргенде, айталық оң аяқ алдыға шықса сол қолмен таяну, сол аяқ алдыға шықса оң қолмен таяну арқылы шаңғымен жүру жалғасады. Жүгіру де

осылай орындалады. Шаңғы тебу барысында трассаның бойында жота, еңіс, қия бет, т.б. кедергілі жерлермен өтуге тура келеді. Сондықтан жылдамдықты арттыру үшін өр (биік) жерлерде таяқты алма-кезек пайдаланып, итеріліп отыру керек. Жазық жерде әдеттегідей табиғи жүріспен жүруге болады.

Оқу орнының арнаулы белгіленген шаңғы тебетін, яғни, сабақ өткізетін алаңы болады.

Шаңғыны бұрын салынған шаңғы ізімен жүргізіп сабақ өткізеді.

Шаңғы пайдалану мазмұнына қарай төрт түрге бөлінеді:

- оқу-үйрену шаңғысы;
- жарыс жолына шығатын жүгіру шаңғысы;
- тау шаңғысы;
- туристік шаңғы.

Пайдалану үшін шаңғы арнаулы бәтеңкеге бекітіледі. Біз бұл оқу-әдістемелік құралында шаңғы тебуда қалай қозғалатындығын, жер бедеріне байланысты қалай сырғанау керек екендігі жөнінде, әсіресе, еңіске түсу, өрге шығу, т.б. қозғалыстардың айла-тәсіліне арнайы тоқталамыз.

Шаңғыны әркім өз бойына қарай іріктеп алуы керек, шаңғыны күтіп ұстау, оны сабақтың басында және соңында қалай алып жүруді, қалай майлау керектігін білуі тиіс.

Шаңғы киімі - жалпы шаңғы киімінің ең негізгі талабы жел өтпейтін киім болуы керек. Шаңғымен шұғылданған кезде жел соғады, спортшының өзінің жылдамдық қозғалысының үдеуі бар. Әсіресе, солтүстік өңірлерде ауа-райының температурасы мен желдің жылдамдығын ескерілген жөн болады.

Балалардың шаңғы тебуін қалыптастыру үшін мынадай іс-әрекеттер атқарылады:

- денсаулықты нығайту, қалыпты денені шынықтыруды дамыту;
- өмірлік мәнді қозғалыс қабілеттері мен дағдыларын қалыптастыру;
- қозғалыс қабілеттерін дамыту және үйлестіру;
- дене мәдениеті және спорт саласында қажетті білімдерді игеру;
- денені шынықтыру жаттығуларымен өз бетінше шұғылдануға қажетті қабілеттерді үйрету, тәрбиелеу, денсаулықты нығайту, жұмыс қабілеттерін арттыру;
- адамгершілік және ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеу, психикалық үдерістер мен жеке тұлғаның қасиеттерін дамыту.

Шаңғы тебу бойынша бағдарламалық материалдарды оқушылар ойдағыдай меңгеруі үшін мынадай талаптарды орындайды:

- дене тәрбиесі сабақтарына міндетті түрде қатысу;
- өзінің денесінің даярлығын арттыру және спорттық шеберлігін жетілдіру;
- жыл ішінде бағдарламалық материалдың негізгі бөлімдері жөніндегі бақылау көрсеткіштерін орындау;
- мектепте спорттық-бұқаралық бағытта өткізілетін іс-шараларға және денені шынықтыру-сауықтыру жұмыстарына белсене қатысу;

- дене тәрбиесі пәнінің мұғалімінің нұсқау-кеңестерін пайдалана отырып, дене жаттығуларын өз бетінше жасау;

- дене тәрбиесі пәніне қосымша бағдарламаның теориялық бөлімінің талаптарын білу және тәжірибе жүзінде қолдану;

- әрбір оқу жылында бітіретін сыныптарда дене мәдениеті бойынша білімін анықтау үшін сынақ тапсыру;

- әрбір оқушының жеке спорт киімінің болуы.

Балалардың дене мәдениеті бойынша білімі мен тәрбиесіне, олардың дене мәдениетін қалыптастыруға біршама ғылыми-зерттеулер арналған. Алайда, аталған жұмыстарда жалпы орта білім беру мектептері оқушыларының дене мәдениетін қалыптастыру, олардың тұлғалық дамуын ескерумен байланысты ерекшеліктер жеткілікті ашылмаған. Сонымен қатар, мемлекеттің одан әрі дамуы, жақын болашақта дене тәрбиесі және спорт саласында кәсіби іс-әрекетпен айналыса бастайтын оқушылар тұлғасының және дене мәдениетінің қалыптасу деңгейіне тікелей байланысты болып отыр. Сондықтан, жалпы білім беру жүйесінде еліміздің жалпы орта мектептерінде оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру міндеті қойылады және білім беруде дене тәрбиесіне, оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру жүйесі мен дене мәдениеті және спортты дамытуға орай білім беру саласын реформалаудың маңызды бағыттарының біріне айналады. Осыған байланысты, жалпы орта мектептерде оқушыларға дене тәрбиесін оқытудың мақсаты, оларда дене мәдениетін қалыптастыру, заманауи технологиялар негізінде оқытып, үйрету мен білім беруді басқаруда пайдалану туралы білімді меңгеру, қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастыру және оны жетілдіру мен еңбек етуге, Отанды қорғауға дайындау болып табылады.

Біздің елімізде кәсіподақтардың бірыңғай ерікті дене шынықтыру-спорт қоғамдары құрылған. Оның негізгі міндеттерінің бірі балалар мен жеткіншектердің арасында дене шынықтыру-сауықтыру және спорт жұмыстарын ұйымдастыру болып табылады, өйткені дене тәрбиесінің негізі балалық және жеткіншектік жаста қаланады. Тек қана осы кезеңде дене жаттығуларымен айналысу қажеттілігі қалыптасады, дағдылар мен іскерліктер жинақталады, спортқа қызығушылық қалыптасады.

Дене тәрбиесінде шаңғы спорты алдыңғы орында тұрады. Шаңғыны балаларға ерте жастан бастап үйретуге болады. Шаңғымен жылжу барлық жастағы адамдарға жан-жақты дамуына әсерін тигізеді.

Қырға шығу, төменге сырғанау кезінде аяқтың, қолдардың, кеуденің барлық бұлшық еттері жұмыс жасайды. Шаңғы спортымен айналысатындардың жүрек қан тамырларына, тыныс алу және жүйке жүйелеріне жақсы әсерін тигізеді.

Шаңғы спортымен жүйелі түрде айналысу оқушылардың жан-жақты денесінің дамуына, әсіресе қозғалыс сапасы шыдамдылықты, күшті, шапшаңдықты дамытуға үлесін қосады.

Шаңғы спортынан жарыс және сабаққа қатысу барысында оқушылардың ер-жігерлік сапаларын: батылдық, тәртіптілік, ұжымдық және кез-келген қиындықты жеңе білуге тәрбиелейді.

Таза ауада төменгі температурада ұзақ уақыт бұлшық еттердің жұмысы балалармен жасөспірімдердің ағзаларын шынықтырып, түрлі ауруларға қарсылықтарын көтеріп алдын алады.

Шаңғы спортымен шұғылдану кезінде жас, жыныс, ағзаның жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктерінің есепке алынуын есте сақтаған жөн. Басты талаптардың бірі - дене тәрбиесімен және спортпен айналысу тәртібін сақтау, яғни олардың жүйелігін, жүктемелердің біртіндеп арттырылуын, сабақ барысында жағымды жағдайларды, әр түрлі құралдар мен формаларды кешенді түрде пайдалану.

Қалыптасқан өмір салты, еңбек ету мен дене тәрбиесінің жүйесі балалар мен жеткіншектердің күнделікті қозғалыс белсенділігін өзгертуі, не төмендетуі, не оны арттыруы мүмкін.

Кіші жастағы балаларда тәуліктік қозғалыс белсенділігі көп жағдайда тұқымқуалаушылық негізде қалыптасатын, биологиялық себептермен реттеледі.

Үлкен жастағы балаларда әсіресе жеткіншектерде, ол әлеуметтік жағдайлардың әсерімен қоғамдық тәрбие беру барысында жекелей қалыптасады.

Тәуліктік қозғалыс белсенділігінің ең төменгі қажетті және мүмкін болатын жоғары деңгейі гигиеналық норманың шектері болады; ол бұзылса сауықтыру тиімділігі болмайды және ағза жағдайында жағымсыз өзгерістер дамуы мүмкін.

Шектен тыс қозғалыс белсенділігін «гиперкинезия» деп атайды.

Сөйтіп, қозғалыс белсенділігі адам қызметінің таптырмайтын факторы бола отырып, тек оңтайлы көлемде және қолайлы күн режимінде ғана өсіп келе жатқан ағзаға сауықтыру әсерін тигізеді.

Дене тәрбиесі мен спорттың барлық құралдары мен түрлерін дұрыс пайдалану арқылы ғана оңтайлы қозғалыс белсенділігіне жетуге болады.

Мектепке дейінгі мекемелердегі, мектептердегі оқыту мен тәрбиелеу бағдарламаларымен қарастырылған дене дайындығының міндетті түрлері және үйде дербес шұғылдану әрбір оқушыға қолайлы. Оқушылардың қозғалыс белсенділігін қалыптастыруда спорттың рөлі зор.

Алайда, шама жетпейтіндей спорттық жүктемелер бала ағзасында жағымсыз өзгерістерді туындатуы мүмкін.

Дәрігерлік дене шынықтыру диспансерлерінің көптеген мамандары жас спортшылар денсаулығын қорғайтындықтан мұндай құбылыстар сирек болса да кездесетіндігін білген жөн. Балалық жаста спорттың кез-келген түрімен айналыса беруге болмайды.

Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің дене шынықтыру және спорт істері жөніндегі спорт комитеті, жеке спорт түрлері

бойынша оқу-жаттығу топтарына балалар мен жеткіншектерді қабылдау үшін жас шектері бар.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы спортының дене тәрбиесі жүйесінде алатын орны.
2. Шаңғы спортының адам ағзасына әсері.
3. Шаңғы спортының тәрбиелік мәні.
4. Шаңғы спортына қажетті құрал-жабдықтар.

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