

Дәріс 5. «Шаңғы спорты» пәнін оқытудың мақсат-міндеттері

Қарастырылатын сұрақтар:

1. Шаңғы спортының мақсат-міндеттері.
2. Шаңғы спортының өмірдегі маңызы.
3. Шаңғы спортындағы сағат бөлініс.
4. 1-курста лагерлік жиын кезеңінде атқарылатын жұмыстар.
5. 2-курста лагерлік жиын кезеңінде атқарылатын жұмыстар.

Шаңғы спортын үйретуде төмендегідей мақсат-міндеттерді жүзеге асыру қарастырылады:

1. Оқу және жаттығу кезінде қажетті білімді меңгеру, жарыстарды төрешілік ету, білім беру мекемелерінде шаңғы жарыстары мен сабақтарын өткізу кезінде жарақаттанудың алдын алу және қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

2. Әр түрлі жастағы және әр түрлі деңгейдегі адамдармен дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыруды оқыту.

3. Шаңғы тебу техникасын игеру.

4. Дағдыларды қалыптастыру, шаңғы құралдарын жабдықтау және дайындау, оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру, шаңғымен жүрудің жекелеген тәсілдерін үйрету дағдылары.

5. Дене шынықтыру дайындығын жақсарту және шаңғы жарысында жаттығу әдістемесімен танысу.

6. Оқу-жаттығу үдерісін жүргізу кезінде әдістемелік құжаттаманы әзірлеуге және есепке алуға үйрету.

7. Шаңғы спортының әдеби және электронды көздерін талдау дағдыларын үйрету.

Шаңғы спорты - бұл ең танымал спорт түрлерінің бірі, ол ұзақ және қарлы қысы бар барлық елдерде кең таралған.

Шаңғы спортының негізгі түрлерінің төмендегі сипаттамалары, олардың даму үдерісі, жарыс ережелері және олардың әрқайсындағы жоғары жетістіктер шаңғы спортының кез-келген жастағы адамдарға, денсаулық жағдайына және дене шынықтыру деңгейіне арналған дене шынықтыру құралы деп айтуға мүмкіндік береді.

4-кестеде таза аязды ауада шаңғымен серуендеу дененің әртүрлі ауруларға төзімділігін арттыратындығы, ақыл-ой мен физикалық өнімділікке, жүйке жүйесіне оң әсер ететіндігі, тәрбиелік және қолданбалы мәнге ие екендігі берілген.

Кесте - 4. Шаңғы спортының өмірдегі маңызы:

4-кесте

Шаңғы тебудің адам өміріндегі маңызы	
Маңызды моральдық-ерік қасиеттерін тәрбиелеу	Батылдық пен табандылық, тәртіптілік пен еңбекқорлық, кез-келген қиындыққа төтеп беру қабілеті, физикалық төзімділік.

Сауықтыру мәні	Шаңғышылар денеге жағымды әсер ететін, оны қатайтатын және жалпы жағдайын жақсартатын ең қолайлы гигиеналық жағдайларда үлкен физикалық жұмыстарды орындайды.
Білім беру мәні	Шаңғы спорты бойынша студенттердің теориялық және дербес сабақтары жалпы білім беретін мектепте, лицейде, колледжде, ЖОО-да шаңғы жарысы бойынша сабақтар мен жарыстар өткізу кезінде жарақаттанудың алдын алу және қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін оқуда және жаттығуда, жарыстардың төрешілігінде қажетті білімді қалыптастырады.
Тәрбиелік мәні	Шаңғы тебу бірқатар өмірлік дағдылар мен қабілеттерді, физикалық және моральдық-еріктік қасиеттерді тәрбиелейді және жетілдіреді: шыдамдылық, күш, жылдамдық, ептілік және табандылықты шыңдайды.
Қолданбалы мәні	Шаңғылар еңбек қызметінде аңшыларда, экспедицияға қатысушылар, құтқарушылар, белсенді демалыс құралында, әскерде және т.б. қолданылады.

5-кестеде шаңғы спортын оқыту әдістемесі мен жобамен оқу сағаттарының бөлінісі берілген.

Пәннен қорытынды баға. Төмендегі сынақтармен қосылып анықталады.

а) бір аптада өтілген материалдың шаңғы спортының теориясы мен оқыту әдістемесі пәнінің көлемі бойынша сынақ қабылдау;

б) арнайы, бейімделу жаттығуларының техникасын және шаңғымен жылжу амалдарын көрсету.

в) оқу практикасының талаптарын орындау.

г) шаңғы жарыстарын ұйымдастыру және төрешілік жасау.

д) шаңғы жарысынан сынақ нормативтерін тапсыру.

е) шаңғы спортының теориясы мен оқыту әдістемесінің бағдарламасы бойынша емтихан тапсыру.

Кесте - 5. Жобамен оқу сағаттарының бөлінісі:

5-кесте

Сабақ түрлері, тақырыптар	Сағат саны		
	I-курс	II-курс	Барлығы
Дәріс, семинар:			
1. Кіріспе. Шаңғы спортының дамуына тарихи шолу. Шаңғы құралдары. Спорт құрылымы.	4/2	0/2	4/4
2. Шаңғымен жылжу техникасының негізі	6/4	2/2	8/6
3. Шаңғымен жылжудың оқыту әдістемесі		4/4	4/4
4. Шаңғы спортынан жарыстар ұйымдастыру және өткізу.	2/2		2/2
5. Шаңғы спортынан сабақ ұйымдастыру түрлері.		2/2	2/0

6. Мектеп жасындағы балаларға шаңғы спортынан сабақ ұйымдастыру және өткізу әдістемесі.		4/2	4/2
7. Шаңғы спортындағы дайындық жүйесінің негізі.		2/2	2/2
8. Шаңғы спорты және шаңғы дайындығынан оқу-жаттықтыру үдерісін есепке алу және жоспарлау.		2/0	2/0
9. Шаңғы спортынан ғылыми-зерттеу әдістемесі.		2/0	2/0
Барлығы:	12/10	18/14	30/20
Зертханалық сабақ.			
1. Шаңғы құралдары, оларды таңдау және дайындау, күтімі және сақталуы.	1		
2. Шаңғы майлары және парафин. Оларды қолдану және майлау ережесі.	1	1	
3. Техникалық оқыту құралдары, ғылыми зерттеу әдістемесі.		1	
Барлығы:	2	2	4
Практикалық сабақтар:			
1. Жалпы жетілдіру және арнайы дайындық жаттығулары.	12		12
2. Шаңғымен және шаңғыда саптық тәсілдер.	2		2
3. Шаңғымен жылжу амалдары (техника мен тактиканы оқыту жетілдіру). Шаңғымен әр түрлі жолдармен түрлі қимыл-қозғалыста жылжу (бақылау нормативтерін тапсыруға дайындық).	80	46	126
4. Қолданбалы жаттығулар.	4	2	6
5. Шаңғымен көңіл көтеру ойындары.	4	2	6
Барлығы:	102	50	152
Оқу практика:			
1. Шаңғымен және шаңғыда саптық пәрмендерді орындау. Жаттығуларды түсіндіру.	0,5	0,5	1
2. Жаттығуларды көрсету. Қателерді анықтау және зерттеу.	1,5	0,5	2
3. Шаңғымен жылжу амалдарының техникасын үйретуге және жетілдіруге арналған сабақ орындарын таңдау және дайындау.	1,5		1,5
4. Шаңғымен жылжу амалдарының жекелеген кейбір тәсілдерін үйрету.	2,5	2	4,5
5. Сабақты толығымен және бөлшектеп өткізу.	4	3	7
Барлығы:	10	6	16
Барлығы:	12/124	18/70	30/196

Шаңғы спортынан лагерлік жиын кезеңінде төмендегі міндеттер шешілуі тиіс.

1-курс:

Арнайы дайындық жаттығулар техникасын меңгеру (бейімдеу жаттығулары).

а) сырғу адымы (таяқпен және таяқсыз):

- қол, кеуде, аяқ жұмыстары;

- бір орында және қозғалыста (ауыспалы екі адымды жүріс) сырғу адымының бейімдеу жаттығулары.

- ауыспалы екі адымды жүрісті жіктеп бейімдеу.

б) Бір мезеттегі шаңғы жүрістері (таяқпен және таяқсыз):

- қол, кеуде, аяқ жұмыстары;

- жүрісті толығымен орындау және қозғалыстағы бейімдеу жаттығулары (адымсыз, бір адымды, екі адымды).

в) ауыспалы төрт адымды жүріс (таяқсыз орындалады):

- қол жұмыстарын бейімдеу;

- жүрістерді толығымен орындау және қозғалыстағы бейімдеу жаттығулары.

г) конькилі жүрістерін (таяқпен және таяқсыз) орнында және қозғалыста тұрып орындалатын бейімдеу жаттығулары:

- екі адымды жүріс;

- бір адымды жүріс.

д) қырдан түсу, тежелу, қозғалыста бұрылулар.

2. Білім алушыларға қысқы оқу-лагерлік жиынды өтуге арналған арнайы дене дайындығы жаттығулар жүктемелерін көтеру.

3. Білім алушыларды шаңғы құралдары мен оның оқу сабаққа дайындығы, шаңғы майлары, парафин және шаңғыны майлау ережесімен таныстыру.

4. Шаңғымен және шаңғы үстінде орындалатын саптық тәсілдерді меңгеру.

5. Шаңғымен жылжу амалдарының техникасымен танысу (шаңғы жүрістері, қырдан түсу, қырға шығу, тежелу, қозғалыста бұрылу).

6. Жалпы дене дайындығынан және арнайы дайындық жаттығуларынан бақылау нормативтерін қабылдау.

7. Білім алушыларды шаңғы спорты сабағындағы қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.

2-курс:

1. Арнайы дайындық жаттығулардың техникасын үйрету және жетілдіру, шаңғы жүрістері, қырдан түсу, қозғалыста бұрылу, тегіс емес жолдардан жүріп өту.

2. Шаңғымен жылжу амалдары техникасының үйрету әдістемесін меңгеру шаңғымен, шаңғысыз.

3. Қысқы спорттық-лагерлік жиынды өту үшін студенттердің арнайы дене дайындықтырын шыңдау.

4. Жалпы дене дайындығы мен арнайы дайындық жаттығулардан бақылау нормативтерін қабылдау.

5. Студенттерді шаңғы спорты сабағындағы қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.

Қысқы оқу лагерлік жиында сабақ тақырыбына байланысты лекция оқытылуы қажет.

1-курс:

1. Шаңғы спортының дене тәрбиесі жүйесіндегі орны мен мәні. Шаңғы спортының жіктелуі мен атаулар.

1. Шаңғы спортының тарихи дамуына шолу.

2. Шаңғы спортының техникасының негізі.

2-курс:

1. Шаңғымен жылжу техникасын үйрету әдістемесі.

Үй тапсырмалары:

Қысқы оқу-лагерлік жиын кезеңінде бағдарлама тарауларына байланысты түрлі үй тапсырмалары орындалады.

Практикалық сабақ:

Шаңғы жүрістері техникасын орындауда үлгерімі төмен студенттерге арнайы қолмен, аяқпен жұмыс жасау кезінде кеткен негізгі қателіктерге байланысты үйге меңгеруге бейімдеу әдістемесі жаттығулары беріледі.

Жалпы дене дайындығынан үлгірмей жүрген студенттерге, жалпы дене дайындығынан нақты нормативтерді орындауға тапсырма беріледі. Ол б-кестеде берілген.

Кесте-6. Студенттердің арнайы дайындығын дамытуға арналған нормативтер.

Норматив түрлері	6-кесте	
	I-курс	II-курс
Шаңғыроллермен жылжу: Ұлдар: 10 шақырым Қыздар: 5 шақырым	50 мин 30 мин	40 мин 28 мин
Таяқпен ауыспалы екі адымды жүріс жаттығуларын бейімдеу және қырға шығу (мин, сек): Ұлдар: 200 м (6 ⁰) 200 м (12 ⁰) Қыздар: 200 м (6 ⁰) 200 м (12 ⁰)	1,10 мин 1,32 мин 1,30 мин 1,50 мин	1,6 мин 1,25 мин 1,20 мин 1,40 мин
Тегіс жолда шаңғымен ауыспалы екі адымды жүріспен жылжу (мин/сек): Ұлдар: 500 м Қыздар: 500 м	2,45 3,20	2,15 2,50
Тегіс жолда шаңғымен бір мезеттегі адымсыз жүріспен жылжу: Ерлер: 500 м	2,10	2,00

Қыздар: 500 м	2,40	2,30
---------------	------	------

Кесте-7. Студенттердің жалпы дайындығын дамытуға арналған нормативтер.

7-кесте

1. Стадионда жүгіру:		
2. Ұлдар: 100 м	14,00	13,6
Қыздар: 100 м	16,00	15,6
3. Ойлы-қырлы жерлерде дала жүгірісі (кросс):		
4. Ұлдар: 3000 м	11,0	10,30
Қыздар: 1000 м	4,10	3,45
5. Орнынан ұзындыққа секіру (м/см):		
Ұлдар	2,30	2,50
Қыздар	1,60	1,80
6. Үш аттап секіру (м/см)		
Ұлдар	6,60	7,00
Қыздар	5,45	6,00
7. Кермеде тартылу (рет):		
Ұлдар	10	13
Қыздар (жатып қолға таянып қолды бүгіп жазу)	10	20

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы спортының мақсат-міндеттері.
2. Шаңғы спортының өмірдегі маңызы.
3. Шаңғы спортындағы сағат бөлініс.
4. 1-курста лагерлік жиын кезеңінде атқарылатын жұмыстар.
5. 2-курста лагерлік жиын кезеңінде атқарылатын жұмыстар.

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>