

Дәріс 7. Шаңғымен жылжу техникасын үйрету

Қарастырылатын сұрақтар:

1. Шаңғы жүрісі.
2. Ауыспалы екі адымды жүрісті үйрету.

Шаңғышы көптеген түрлі қимыл-қозғалыстарын орындайды. Шаңғымен еркін және жеңіл жылжу, бір жүрістен келесі жүріске ауысу, жеңіл бұрылулар, қырдан сырғуды жеңіл орындай білу бірден оңай келмейді.

Мақсатқа жету жолы сырғанау адымының техникасын меңгеруде - өйткені ол барлық шаңғы жүрістерінің негізі болып табылады.

Шаңғы жүрісі - бұл күрделі бір-біріне байланысы бар қимыл-қозғалыс жүйесі. Қозғалыс жүйесінде оның қимыл-әрекеттерінің құрамын анықтайтын және жүйені біріктіретін жеке қозғалыстар, сонымен қатар, бір-бірімен байланысатын, элементтер құрылымы бірігеді. Қозғалыс жүйесіндегі ерекшеліктің маңыздысы ол - құрылымы.

Егерде элементтердің біреуі өзгерілсе, ол басқа қимылдарға да және бүкіл жүйеге толығымен әсерін тигізеді. Қимыл жүйесін құрау кезінде оны бүтіндеуге және біріктіруге тырысу.

Жүйені бүтіндеуге тырысуда, оның құралған бөлімдерін білмей және жаттықпай дұрыс орындау мүмкін емес. Техниканы сапалы меңгеру және жетілдіруде қимыл-қозғалыстардың техникасы мен өзін-өзі бақылау тәсілдерін саналы ойлау қажет етеді. Сондықтан шаңғы жүрістерін біріктіріп үйрету және жетілдіру кезінде міндетті түрде төмендегі ережені қолдану қажет.

а) шаңғышының тұру қалпын үйрену және бір қалыптан екінші қалыпқа бақылап тұрып өтуге үйрену. Бір қалыптан екінші қалыпқа өтуде бақылай алатындай баяу қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындау;

б) қимыл-қозғалыс әрекеттерін көзді жұмып орындау (бір қалыптан екінші қалыпқа өткен соң тұрыс қалпын бақылау);

в) қашыққа қарап тұрып қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындау.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды үйрету кезінде бастапқы және соңғы қалыптарды және бір қалыптан екінші қалыпқа өткендегі өзін-өзі бақылау тәсілдерін білу қажет.

Негізгі қозғалыстар мен қимыл-әрекеттерін жүйелі үйретуде келесі ережелерді қолданған тиімді.

а) бастапқы және өтілген қалыптарды үйрету (қимылдарды орындауға дайындық мысалы: шаңғымен итерілуді үйренуде, бастапқы тізені бұғу қалпына келуі);

б) қозғалыс жүйесіндегі соңғы қалыпты үйрету;

в) бір қалыптан екінші қалыпқа өткенде өзін-өзі бақылау тәсілдерін үйрету;

г) бастапқы қалыптан соңғы қалыпқа ауысу жүйесіндегі қозғалыстарды аяқтауды үйрету.

Ауыспалы екі адымды жүрісті үйрету кезінде төмендегі міндеттерге тоқталады:

- шаңғымен дұрыс итерілуді үйрету;
- таяқтарымен дұрыс итерілуді үйрету;
- саналы түрде қимыл-қозғалыстарын басқару және бақылауды үйрету.

Қимыл-қозғалыстарды үйретуде осы жүрістің техникаларына қолданылатын талаптарды орындау:

Шаңғымен итерілу кезінде:

- алғашқы итерілуде өкшені сәл көтеру,
- баяу терең отырмай қалықтап тіземен бүгілу,
- аяқтың тізе буындарын жылдам түзету, бірақ жұмсақ қимылмен аяқтау,
- табанды түзетуді аяқтау,
- барлық қимыл-қозғалыстарды жылдам бір қимылмен орындау;

аяқпен серпу қимылдары:

- аяқпен ұмтылыс адымының ұзындығы,
- аяқты жұмсақ қоюы,
- тізені бұғу кезінде аяқпен алға шалт жылдам серпуі;

қолмен серпу қимылдары:

- қолын түзете алға серпи шығару,
- қолмен қимыл жасауда қатаң алға шығару (қапталға ауытқымау),
- жылдам қолдарымен және аяқпен серпігенде келісімді қимылда болуы,

Таяқтарымен итерілу:

- таяқтарды қарға қойған сәтте күш сала басу,
- таяққа күш сала басқанда кеуденің қатысуы,
- қолмен басыңқырап күш жұмсап (қол-кеуде-жамбас-аяқ жүйесіндегі қозғалыс) шаңғыға түсіру,
- таяқпен күштеп итеру.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы жүрісі.
2. Ауыспалы екі адымды жүрісті үйрету.

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>