

## Дәріс 8. Шаңғышының техникасын үйрету әдістемесі

### Қарастырылатын сұрақтар:

1. Шаңғыда орындалатын жаттығулар.
2. Шаңғыны меңгеруге арналған жаттығуларды үйрету.
3. Сырғу адымына арнайы және бейімделу жаттығулары.

Шаңғышы техникасының негізгі элементтердің құрылымының құрамына байланысты төмендегі шаңғы жүрісін үйрету реттілігі беріледі:

- ауыспалы екі адымды жүріс,
- бір мезеттегі адымсыз жүріс,
- бір мезеттегі бір адымды жүріс,
- бір мезеттегі екі адымды жүріс,
- ауыспалы төртадымды жүріс,
- шаңғы жүрістерінің комбинациялары,
- жүрістен жүріске ауысу,
- коньки жүрісі.

Шаңғы жүрістерінің техникасын қазіргі біліммен салыстыра келе және шаңғы спортындағы білікті мамандардың және өзіміздің жеке тәжірибемізді салыстыра келе ауыспалы екі адымды жүрістің техникасын үйрету шаңғысыз басталуы тиіс. Жаттығулар төмендегі рет бойынша орындалады.

#### **1. Орнында тұрып арнайы жаттығуларды орындау:**

- а) шаңғышының тұрыс қалпы қолдың жұмыстары,
- б) қолдың жұмысы аяқтың жұмыстары мен келісімді жұмысы.

**2. Қозғалыстағы жаттығулар** (түрлі комбинациядағы бейімдеу жаттығулары).

#### **3. Шаңғыда орындалатын жаттығулар:**

- а) таяқсыз сырғу адымына жаттықтыру;
- б) таяқпен сырғу адымын жаттықтыру;
- в) жаттығуларды орындау жағдайын әр түрлі жылдамдықпен және жергілікті жердің жолдарымен қозғалыстарын күрделендіру.

#### ***Ауыспалы екі адымды жүріс***

Ауыспалы екі адымды жүріс кәдімгі жүрісті еске салып, қарапайым қозғалысты елестетеді. Бірақ сырғу фазасы және аяқпен қолдың үйлесімді жұмыстары белгілі бір қозғалыс екінің ұстап тұру осы жүрістің техникасының күрделі екендігі оны меңгеру еңбекті қажет ететіндігін көрсетеді. Ауыспалы екі адымды жүрісті үйрету қарапайым дайындық жаттығуларды меңгеруден басталады.

Ауыспалы екі адымды жүрістің техникасын үйрету қар жоқ кезеңдерде бейімдеу жаттығулары қолданылып, төмендегі жаттығулар көмегімен жүрістің негізгі элементтерін меңгеруге болады:

- шаңғышы тұрысы;
- тізені бүгу;
- итерілу;

- серпіле аяқпен ұмтылыс;
- қолдың қимылдары;
- кеуденің қозғалысы.

Ауыспалы екіадымды жүріс басқа жүріс түрлерін үйретудің негізі болып табылады, сондықтан осы жүрістің оқыту әдістемесі нақты қарастырылады. Білімалушылардың шаңғы дайындығы деңгейінің төмен болуына байланысты көптеген бейімдеу және дайындық жаттығуларының жүйесі бар «Шаңғышы мектебінен» өтулері тиіс.

Сабаққа шаңғының негізгі жүрістерін үйретер алдында төменге сырғу, тежеу, бұрылулар және жүріс түрлерінен көптеген арнайы дайындық, бейімдеу жаттығуларын қосып көп қателіктердің алдын алуға болады. Ауыспалы екіадымды жүрісті үйрету кезінде жиі кететін қателіктер кеуденің алға қатты еңкеюі, аяқтарын түзу немесе қатты бүгіп ұстау, итерілу бағытының дұрыс болмауы және т.б.

Осылардың барлығын ескере отырып алдын ала кешенді арнайы және дайындық жаттығуларын құру қажет. Бұл жаттығулардың мақсаты білімалушыларға «шаңғысыз шаңғымен жылжуды үйрету».

Бұл кезеңдегі үйретудің басты мақсаты- білімалушыларға шаңғышының тұрыс қалпы («тұрыс қалпы қалай бекітілсе - техникасы да солай қалыптасады»). Шаңғышының тұрыс қалпы дұрыс бекітілсе, кез келген қимыл-қозғалыстарын орындауға, жалпы салмақ орталығын ұстауға, шаңғы жүрістерін, қозғалыста бұрылулар, тежеу, қырдан сырғу дағдыларын жеңіл меңгеріп үйренуге көмегін тигізеді.

Ең басты мақсат тепе-теңдікті ұстау болып саналады (тепе-теңдіксіз шаңғышы бола алмайды) шаңғышыға жылдам және жеңіл қимылдау үшін шаңғы жүрістерінде салмақты бір аяқтан екінші аяққа ауыстыру үшін, ойлы-қырлы жерлерден өту үшін, бұрылу және қырдан сырғу үшін тепе-теңдікте тұру қажет. Осы міндеттерге сүйене отырып шаңғы жүрістерін меңгеруге арналған негізгі дайындық және бейімдеу жаттығулары беріледі.

### ***Шаңғыны меңгеруге арналған жаттығуларды үйрету.***

1. Шаңғышының тұрыс қалпы.
2. Дене салмағын бір шаңғыдан екіншіге аудару.
3. Шаңғы ұшын және өкшесін көтеру және түсіру.
4. Шаңғы ұшын көтеріп жанына қарай бұрып қою.
5. Шаңғы ұшын көтеріп оңға, солға сермеу.
6. Аяқты бүгіп өкшені көтеру және шаңғы ұшын көтеру.
7. Аяқты бүгіп көтеріп шаңғыны түзу ұстап тұру.
8. Орнында тұрып салмақты бір шаңғыдан екінші шаңғыға секіре аудару.
9. Қапталға қарай тіркеме адыммен жүру.
10. Шаңғыда түзу немесе сәл бүгілген аяғын артқа керу.
11. Өкшені адымдай айнала бұрылу.
12. Дәл осылай - қолдарына таяқ алып орындау.

Оқушылар жаттығуларды орындау кезінде бір қатарға немесе жартылай шеңбер жасап тұрады (1-2). Қатар ара-қашықтығы жобамен 2-2,5 метр, шаңғышылар ара-қашықтығы 2-2,5 метр.

13. Шаңғымен таяқсыз шаңғы жолдарымен жүру (шаңғыларын қардан көтермей).

14. Шаңғымен адымдап жылжу (шаңғы жолдарымен, талдардан айнала, қиғаштап, төмпешіктер және т.б. жылжып өту).

Адымдай жылжу жүрісі сырғу адымына және қырға шығуға бейімдеу жаттығуы болып саналады.

Адымдай жылжып жүру кезінде төмендегідей міндеттер шешіледі:

1. Қол мен аяқтың қарама-қайшы қимыл әрекеттері бекітіледі;
2. Дене салмағын бір аяқтан екінші аяққа толық ауыстыру дағдылары меңгеріледі;
3. Шаңғымен жылжу кезіндегі кеуденің қажетті қалыпта болуы меңгеріледі;
4. Қолмен серпу қимылдары меңгеріледі.

Сырғанау адымы шаңғымен жылжу техникасының негізі болып табылады. Сырғанау адымының негізгі элементтерін үйренер алдында жеке қалыпты фазалардан, бейімдеу жаттығуларымен басталады. Көптеген арнайы және бейімдеу жаттығуларының арасынан сырғанау адымының негізгі элементтерін меңгеруге арналған қажетті жаттығуларды іріктеп, таңдап алу қажет. Алғашқыда міндетті түрде шаңғышы тұрысымен танысу, кеуде қалпының дұрыс тұруы (алға еңкейюі), аяқпен, қолмен итерілуі, кеуде жұмысы, аяқпен қолдың серпуі, аяқпен белсенді ұмтылыс және бір шаңғымен сырғанау кезіндегі тепе-теңдіктің сақталуы. Барлық жаттығулар барлық оқу сабақтарына біртіндеп және тең бөлініп орындалады.

Негізгі талап-қимылдарды дұрыс нақты орындау.

***Сырғу адымына арнайы және бейімделу жаттығулары.***

1. Шаңғышы тұрысы - аяқтары қатарласқан 15-20 см ара-қашықтықта, тізе буындары бүгулі, арқасы жартылай доғалы, қолдары төменде, иықтары аяқ ұшының деңгейінде (1-сурет).

2. Шаңғышы тұрысындағы қолдың жұмыстары-қолмен жартылай серпулер.

3. Шаңғышы тұрысы қалпынан: қолдары төменде, оң аяқпен алға ұмтылу, сырғанай жылжу, сирағы жоғары түзу тіке қаратып таяну, салмағын оң аяққа ауыстыру.

4. Дәл осы жаттығуды орындап бір мезетте екі қолды алға шығару.

5. Дәл осы жаттығуды орындап әр атаулы қолды алға шығару (еркін сырғу фазасының қалпын сақтау).

6. Дәл осы жаттығуды орындау тіреп тұрған аяғын бүгу, еркін сырғу фазасының қалпын сақтап аяқтау.

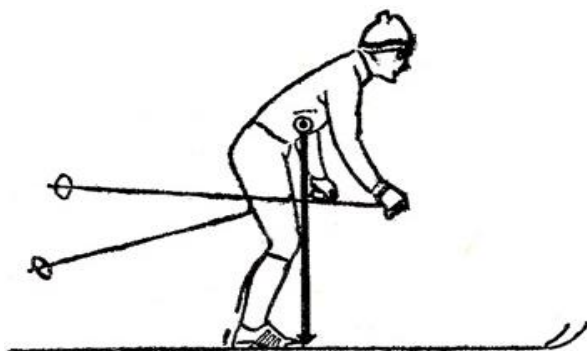
7. Дәл осы жаттығуды оң аяқпен, сол аяқпен орындау (сырғу адымына бейімдей отырып, еркін сырғу фазасының қалпын сақтау).

Соңғы жаттығу таяқпен қайталанады, алғашында таяқтың ортасынан ұстап орындалады, сонан соң жоғарғы ұшынан ұстап орындалады.

Шаңғы дайындығынан үйретуді бастар кезінде жақсы дайындалған оқу алаңдарында жақсы жасалған шаңғы жолдарында өткізу керек. Оқу алаңдарында сырғу адымын жетілдіру тапсырмасын орындау кезінде төмендегі жаттығуларды қосып орындатуға болады.

Ауыспалы екіадымды жүріс жаттығуларын жетілдіруді, қырдан сырғуды жетілдіру жаттығуларымен қосу, қозғалыста бұрылуды, жыланша, шеңбер жасап жүру кезінде білім алушыларды топтарға бөлуге немесе жаппай жаттығуларын қолданып орындатуға болады. Сабақта ойындар және ойын жаттығулары кеңінен қолданылады.

Өтілген жаттығуларды сабақтан сабаққа дейін көптеген қайталау арқылы табысқа жететіндігін ескеру керек.



1-сурет. Шаңғышының бастапқы тұрыс қалпы.

### ***Шаңғышының арнайы дайындық және бейімдеу жаттығулары.***

1. Шаңғышы тұрысы - жоғары, орта, төмен.
2. Тұрыс қалпында - жүру және жүгіру.
3. Тұрыс қалпында қолдың жұмысы:
  - екеуімен бірмезетте;
  - кезектесіп (жартылай серпу);
  - толығымен серпи;
  - бірге еңкейіп және кеудені түзету.
3. Аяқ иық көлемінде және иықтан алшақ қалыптан дене салмағын аяқтан аяққа ауыстыру (қолдарын алға созулы).
5. Алға адым жасап дене салмағын алдыңғы аяққа ауыстыру әр атаулы қолдары алға созулы.
  1. Жоғарыдағы (5) жаттығуды қайталап жасап-әр атаулы қолды алға шығару (тірек аяғына тепе-теңдік ұстау 30-35 сек).
  2. Аяқпен алға ұмтылыс:
    - а) сол (оң) аяқпен жерде сырғу;
    - б) сол (оң) аяқпен жерде сырғи дене салмағын сол (оң) аяққа жеңіл аудару (еркін сырғу фазасы қалпын ұстау 3-5 сек):
      - қолдары арқасында,
      - қолдары төменде,
      - қолдары алға шығулы,
      - әр атаулы қолдарын шығару.
8. Бір аяқтан екінші аяққа секіру.

9. Орнында тепе-теңдік ұстау.

***Ауыспалы екіадымды жүріс техникасын үйретуге арналған жаттығулар.***

1. Бастапқы қалып (Б.Қ.): аяқтары қатарласқан табан ендігінде, тізе буындары сәл бүгулі, арқасы жартылай бүгулі қолдары төменде, иықтары аяқ ұштарының деңгейінде (шаңғышының тұрыс қалпы, 1-сурет).

Санақ «бір» - түзелу.

Санақ «екі» - тұрыс қалпына келу.

6-8 рет қайталау

2. Тұрыс қалпынан жүру және жүгіру.

3. Б.Қ.: шаңғышы тұрысы, қолдары алдында, шынтақтары сәл бүгулі, білезік буындары иек деңгейінде.

Санақ «бір» - оң қолды төменге-артқа кереміз, алақан ішке қарайды.

Санақ «екі» - Б.Қ.

Санақ «үш» - жаттығуды сол қолмен орындау.

Санақ «төрт» - Б.Қ.

8-10 рет қайталау.

4. Б.Қ.: шаңғышы тұрысы, оң қолы алға созулы, алақаны ішке қараулы, сол қолы артқа созулы, алақаны ішке қараулы.

Әр санаққа қолдың қалыптарын ауыстыру. Қолдары қарама қайшы қозғалыста.

10-12 рет қайталау.

4. Б.Қ.: шаңғышы тұрысы.

Санақ «бір» - оң аяқпен еркін сырғу фазасының қалпын қабылдау, тұрыс қалпы сақтаулы; сол қолы иек деңгейінде алға созулы, алақан ішке қараулы; оң қол артта, алақан ішке қараулы; серпілу аяғы кеудемен түзу сызықты құрайды.

Санақ «екі» - қолдарын төмен түсіріп, тұрыс қалпының дұрыстығын тексеру, иық деңгейі тірек аяғының ұшында болуы, серпілу аяғын қою.

Санақ «үш» - сол аяқпен еркін сырғу фазасының қалпын қабылдау.

Санақ «төрт» - шаңғышының тұрыс қалпын қабылдау.

8-10 рет қайталау.

***Қол мен кеуденің жұмыстарына арналған жаттығулар.***

6. Б.Қ.: шаңғышының тұрыс қалпы, қолдары алға созулы, иек деңгейінде.

Санақ «бір» - оң қолмен төмен артқа жіберіп кеудемен алға еңкею қалпын қабылдау.

Санақ «екі» - Б.Қ.

Санақ «үш» - сол қолмен төмен артқа жіберіп кеудемен алға еңкею қалпын қабылдау.

Санақ «төрт» - Б.Қ.

10-12 рет қайталау.

7. Б.Қ.: шаңғышының тұрыс қалпы; сол қол алдында, оң қол артында.

Әр санаққа бірмезетте қолдың қалыптарын ауыстырып кеудемен еңкейіп және түзелу.

3. Б.Қ.: оң аяқпен еркін сырғу фазасы.

Санақ «бір» - бір мезетте оң қолмен қозғалысымен, кеудемен еңкейіп, аяқтарын қойып шаңғышы тұрысы қалпын қабылдау.

Санақ «екі» - сол аяқпен еркін сырғу қалпы.

Санақ «үш» - бірмезетте оң қол қозғалысымен, кеудемен еңкейіп, серпілу аяқтарын қойып шаңғышы тұрысы қалпын қабылдау.

Санақ «төрт» - оң аяқпен еркін сырғу қалпы. 10-12 рет қайталау.

**Аяқпен итерілу мен ұмтылысты үйретуге және дене салмағын тірек аяғына аударуға арналған жаттығулар.**

9. Б.Қ.: «қолдары арқада» қалпынан, оң аяқты артқа қойып, кеуде сәл алға еңкейеді - бірінші итерілу фазасының соңы.

Санақ «бір» - аяқпен жамбасқа қарай пружиналы итеруді орындау, тіземен артқа және бірмезетте иықтарын алға беріп дене салмағын сол аяққа аударып еркін сырғу қалпын қабылдау.

Санақ «екі» - Бастапқы қалыпқа келу.

6-8 рет қайталау.

10. Аяқтарын ауыстырып жаттығуды орындау, тек қолдары еркін сырғу қалпында болады.

Әр аяққа 6-8 реттен қайталау.

11. Б.Қ.: 10 жаттығудағы қалыпты қабылдау.

Санақ «бір» - оң аяқпен итеріліп дене салмағын сол аяққа ауыстыру (еркін сырғу фазасын орындау).

Санақ «екі» - қолдарын төмен түсіріп, оң аяғын тірек аяғының қасына қойып, шаңғышы тұрысы қалпын қабылдау.

Санақ «үш» - жолмен сырғығандай оң табанмен алға ұмтылып, сирақты тірек нүктесіне тігінен қоя, бірмезетте сол аяғы бүгіліп, қолдардың қимылы басталады.

Санақ «төрт» - Б.Қ.

Сол жаттығу екінші аяқпен орындалады.

8-10 рет қайталау.

12. Б.Қ.: 11- жаттығудағы қалыпты қабылдау

Санақ «бір» - оң аяқпен итеріліп дене салмағын сол аяққа ауыстыру (еркін сырғу фазасын орындау).

Санақ «екі» - қолдарын төмен түсіріп, оң (серпілу) аяғын тірек аяғының қасына қояды.

Санақ «үш» - жолмен сырғығандай, оң аяқпен алға ұмтылып, сирақты тірек нүктесіне тігінен қоя, бірмезетте сол аяғы бүгіліп, қолдардың қимылы басталады.

Осындай ретпен келесі жаттығудың циклі орындалады (сол аяқпен итеріле).

8-10 рет қайталау.

13. Ауыспалы екі адымды жүріс фазасының барлық құрылымдарын орындау.

Б.Қ.: Еркін сырғу фазасы.

Санақ «бір» - тірек аяғын түзете сырғу фазасы; Қозғалыс қолдың белсенді қимылынан басталу керек (таяққа күш салумен); қозғалыс аяқ серпуімен басталады.

Санақ «екі» - тізені бүгіле сырғу фазасы.

Санақ «үш» - итеріліп тізені бүгіп, аяқпен ұмтылыс.

Санақ «төрт» - итерілген соң, итерілу аяғын түзете еркін сырғу фазасы қалпына ауысу.

14. 13-жаттығудың барлық қозғалыстарын қосып орындау.

Осы жаттығуларды шаңғы таяқтарымен орындауға болады. Алғашқыда таяқтың ортасынан ұстап орындайды, сонан соң жоғарғы ұстағыштан ұстайды. Таяқпен итерген кезде күш таяқ бойына түсуін қадағалау.

**Таяқпен жұмыс жасау техникасын меңгеруге арналған жаттығулар.**

1. Б.Қ.: Шаңғышы тұрысы - таяқ ұстаған қолдары алдында, таяқтың төменгі ұшы артында. Таяқтарды кезекпен жоғарыдан төменге қою (екпінді таяқтың ішкі нүктесіне жұмсау).

2. Б.Қ.: Шаңғышы тұрысы - таяқтардың ортасынан ұстау. Қолдардың ауыспалы жұмысы (екпінді ұзыннан таяқ осінің ортасына түсіру).

3. Б.Қ.: Шаңғышы тұрысы - таяқтың жоғарғы ұстайтыннан ұстап таяқтармен алма-кезек жұмыс жасау (жерге қоймай орындау), таяқтың тұла бойы осіне екпін салу.

**Ауыспалы екі адымды жүрістің техникасын үйрету реті.**

1. Таяқсыз сырғу адымын бейімдеу:

а) тұрыс қалпы (1-тұрыс қалпын қабылдау, 2-түзелу);

б) дене салмағын шаңғыдан шаңғыға аудару;

в) сырғу адымы (қолдары арқада);

г) сырғу адымы (қолдары төмен түсулі);

д) сырғу адымымен бірмезетте қолды алға шығару;

е) сырғу адымымен алма-кезек қолдарын алға шығару.

2. Шаңғымен сырғанау адымын бейімдеу:

а) таяқтардың ортасынан ұстап, орнында тұрып қолмен алма-кезек жұмыс жасауды бейімдеу;

б) таяқтың ортасынан ұстап, шаңғымен жылжу барысында, таяқтармен белсенді жұмыс жасау;

в) таяқтардың жоғарғы ұстайтыннан ұстап, шаңғымен жылжу барысында таяқтармен белсенді жұмыс жасау (таяқтарды қарға қоймай);

г) таяқты қарға тіреп шаңғымен жылжу, таяққа күш салып итермеу;

д) тек таяқпен итеріліп шаңғымен жылжу (бір мезетте және ауыспалы).

3. Оқу алаңында шаңғы жолында ауыспалы екі адымды жүріспен жылжу.

4. Ауыспалы екі адымды жүріспен әр түрлі жылдамдықта жылжу.

5. Әр түрлі жолдарда ауыспалы екі адымды жүріс техникасын жетілдіру.

6. Шаңғы жолының және әр түрлі шаңғының сырғу жағдайында ауыспалы екі адымды жүрістің техникасын жетілдіру:

- а) тайғақ жол;
  - б) жұмсақ шаңғы жолы.
7. Қырға шығу амалдарын үйрету:
- а) сырғу адымы;
  - б) сырғи жүгіру;
  - в) адымдай жүру;
  - г) адымдай жүгіре.

#### Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғыда орындалатын жаттығулар.
2. Шаңғыны меңгеруге арналған жаттығуларды үйрету.
3. Сырғу адымына арнайы және бейімделу жаттығулары.

#### 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>