

75.719.59.73
М 91

Мырзабек Л.Ә., Саламов Р.С., Раимбеков С.А.

ШАҢҒЫ СПОРТЫ ЖӘНЕ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ



291426

ВОЗВРАТИТЕ КНИГУ НЕ ПОЗЖЕ

обозначенного здесь срока

608	12.03.24			
2859	21.10.24			

г. Алма-Ата, гор. тип. № 1. Зак. 1369—500,000

75.719,5 9 73

М 91

Мырзабек Л.Ә., Саламов Р.С., Раимбеков С.А.

ШАҢҒЫ СПОРТЫ ЖӘНЕ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Оқу құралы



Библиотека
Казахской академии
спорта и туризма
№ 291486

Жетісай, 2021

Оқу құралы, «Сырдария» университетінің Ғылыми кеңесінде (Хаттама №9, 26.06.2021) талқыланып, баспаға ұсынылды.

Мырзабек Л.Ә., Саламов Р.С, Раимбеков С.А., - Шаңғы спорты және оқыту әдістемесі, Оқу құралы, 2021 жыл, 62 бет

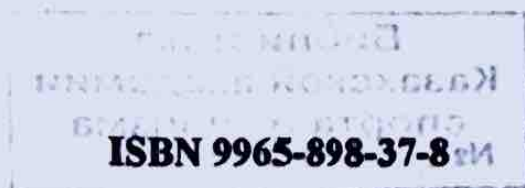
Осы оқу құралында, шаңғымен сырғанау кезіндегі негізгі техникалық іс-қимылдарды оқыту әдістемесі; жоспарлаудың негізгі құжаттары, ұйымдастыру; шаңғы спорты бойынша жарыстарды жоспарлау және өткізу; Шаңғы мүкәммалы және оған күтім жасау, шаңғы спортымен айналысуға арналған киімді таңдауға қойылатын талаптар қарастырылады.

Рецензенттер:

Салихов М. – «Сырдария» университеті, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының доценті.

Шегенбаев Н.Б. – Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік педагогикалық университеті доценті, Философия докторы (PhD)

Темирханов М. – Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік педагогикалық университеті профессоры, педагогика ғылымдарының кандидаты



© Мырзабек Л.Ә., және т.б., 2021
© «Сырдария» университеті, 2021

Шаңғы спорты әлемдегі ең танымал спорт түрлерінің бірі болып табылады, онда біздің еліміз де ерекшелік емес. Спорттың бұл түрімен шұғылдану дене тәрбиесінің маңызды құралы болып табылады, моториканың табиғаты бойынша алғашқы орындардың бірін алады.

Шаңғымен сырғанау барысында бірқатар өмірлік дағдылар, физикалық және моральдық-еріктік қасиеттер тәрбиеленеді және жетілдіріледі: төзімділік, күш, жылдамдық, ептілік, батылдық, батылдық, табандылық, шыдамдылық. Арнайы сабақтарда физикалық жаттығудың бұл түрі жүктемені жасына, жынысына және қатысушылардың денсаулығына байланысты оңай мөлшерлей алады.

Соңғы қырық, елу жыл ішінде спорт туралы ғылым, оның ішінде шаңғы спорты теориясы мен әдістемесі тез дами бастады. Егер бұрын он негізінен түсіндіру функциясын атқарған болса және тәжірибеге аз көмектессе, қазіргі уақытта оның рөлі айтарлықтай өзгерді. Спорттық жарыстар-бұл тек жеке жекпе-жектер ғана емес, командалардың жарыстары ғана емес, бұл, ең алдымен, спортшының күші мен шеберлігін, жаттықтырушы-оқытушының жоғары тактикалық ойлауын көрсету.

Шаңғы спортымен айналыса бастағандардың әрқайсысы өзіне белгілі бір мақсат қояды: біреуі чемпион болғысы келеді, екіншісі – күшті және төзімді, ерік-жігерін нығайтады.

Спорттың жылдам технологиясы – бірінші олимпиадалық ғасырдың ерекшелігі. Шаңғы жарысында техникалық әзірлемелерді енгізу нәтижесінде шынымен революциялық өзгерістер болды. XX ғасырдың 70-ші жылдарында адам өмірінің көптеген салаларында, соның ішінде спортта, тек ағаш шаңғыларында ғасырлар бойы пайдалану аяқталды. Олар пластикпен алмастырылды - жеңіл, берік, серпімді және ең бастысы жылдам, ал пластикалық жабынның құрамы, ең алдымен, сырғанауға төзімділікті азайту үшін және, демек, жылдамдықты одан әрі жасанды түрде арттыру үшін үнемі жетілдіріліп отырады, бұл негізінен ақылға қонымды шекке негізделген.

Шамамен бір уақытта олар әртүрлі дизайндағы арнайы қарлы машиналармен шаңғы трассаларын дайындаудың механикалық әдісіне көшті. Жолдар әлдеқайда қатал болды, шаңғымен сырғанаудың бүкіл ені бойынша жақсы тегістелді, Нақты кесілген шаңғымен, бұл олардың жылдамдық сапасының айтарлықтай өсуіне әкелді.

I-ТАРАУ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖҮИЕСІНДЕГІ ШАҢҒЫ СПОРТЫНЫҢ ОРНЫ МЕН МАҢЫЗЫ

Шаңғы спортының даму тарихы

Шаңғы дайындығы жалпы білім беретін мектептерде және басқа да оқу орындарында дене тәрбиесінің міндетті бөлімі болып табылады. Оған мыналар кіреді: шаңғы тебу техникасының негіздерін оқыту және студенттердің бақылау стандарттарын орындауы. Оқу пәні ретінде шаңғы спорты теориялық, практикалық бөлімдерден және оқу тәжірибесінен тұрады.

Бөлімдердің негізгі міндеттері:

- шаңғы тебу техникасын үйрету;
- қажетті физикалық қасиеттерді дамыту;
- шаңғымен сырғанаудың және спорттық-бұқаралық іс-шараларды өткізудің әртүрлі тәсілдерін оқыту дағдылары мен дағдыларын меңгеру;
- шаңғы спортымен өз бетінше айналысу дағдыларын қалыптастыру.

Шаңғы жаттығулары, дене шынықтыру бойынша мектеп бағдарламасының бөлімі ретінде, әр сыныпта міндетті және оған жылына кемінде 24 сабақ беру керек.

Шаңғы спорты – бұл Р.Б. - да өсірілетін ең танымал спорт түрлерінің бірі. Бұл спорттың басқа шаңғы спортынан басты айырмашылығы.

Шаңғы спортының сауықтыру, білім беру, тәрбиелік және қолданбалы маңызы зор.

Шаңғымен жүйелі түрде айналысу жан-жақты физикалық дамуға ықпал етеді, әсіресе төзімділік, күш, ептілік сияқты моториканың дамуына оң әсер етеді. Дененің жалпы өнімділігін, әртүрлі ауруларға төзімділігін едәуір арттырады, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесінің қызметін белсендіреді, сонымен қатар белсенді демалу құралы болып табылады.

Шаңғы сабақтарының тәрбиелік мәні бар. Сабақ барысында шаңғы спортына байланысты жаңа білім, дағдылар алынады (шаңғы спорты теориясы, дайындық заңдылықтары, дене жаттығуларының гигиенасы оқытылады).

Шаңғы спортының тәрбиелік маңызы зор. Адамгершілік қасиеттер қалыптасады: табандылық пен табандылық, батылдық, қиындықтарды жеңе білу, бұл әсіресе жастарды Қарулы Күштер қатарында қызмет етуге дайындауда өте маңызды.

Шаңғы спорты күнделікті өмірде, шаңғыларды аңшылар, геологтар, байланысшылар, орманшылар пайдаланатын елдің солтүстік және шығыс аймақтарындағы ұзақ және қарлы қыста әртүрлі жұмыстарда үлкен қолданбалы маңызға ие. Ауылдық жерлерде балалар мектепке барғанда шаңғыларды жиі пайдаланады.

Шаңғы спортының қол жетімділігі оны мектеп оқушылары мен жастар арасында өте танымал етеді. Әсіресе әртүрлі тік беткейлерден түсетін жерлер қызықтырады.

Шаңғы спортының түрлері.

- Балалар мен жасөспірімдер спорты. (9-10 жастан басталады)

Оның негізгі міндеті – жасөспірімдер мен жасөспірімдердің шаңғы спортының әр түрлі түрлеріне деген тұрақты қызығушылығын ояту, сонымен қатар денсаулықты нығайту және физикалық жетілуге қол жеткізу және жоғары жетістіктер спортына резервтер дайындау.

- Жаппай шаңғы спорты (шұғылданушылардың жасы шектелмейді)

Негізгі міндет-физикалық көрсеткіштердің деңгейін арттыру, денені сауықтыру және жетілдіру. Мұнда спорттық нәтижелер ездігінен аяқталмайды. Мұнда жалпы дене шынықтыру деңгейінің көрсеткіші және белсенді өмір мен жұмысқа дайындық Маңызды.

- Жоғары жетістіктер спорты (18-40 жастан бастап)

Жоғары жетістіктер спортының басты мақсаты-ен үлкен спорттық жарыстарда мүмкін болатын спорттық нәтижелерге немесе жеңістерге жету. Жоғары жетістіктер спортына спорт шеберінен төмен емес Спорттық атағы бар студенттерді жатқызуға болады. Жоғары жетістіктер спорты үлкен материалдық шығындар мен жақсы қаржылық салымдарды қажет етеді. Біздің елімізде бұл мемлекеттік құрылымдар есебінен жүзеге асырылады (федерациялар, жоғары спорт шеберлігі мектептері және т.б. ұйымдар). Сондай-ақ, жоғары жетістіктер спорты керемет және коммерциялық сипатқа ие.

Шаңғылардың пайда болуы, дамуы және алғашқы қолданылуы

Шаңғы спортының даму тарихын бірнеше кезеңге бөлуге болады: ежелгі, спорттық және спорттық.

Ежелгі кезең Шаңғы қолдануды қамтиды біздің дәуірімізге дейін, спорттық кезеңге дейін шаңғы қолдану XIX ғасырдың ортасына дейін жалғасты, ал XIX ғасырдың аяғынан бастап қазіргі уақытқа дейін шаңғы спортының дамуы мен қалыптасуында спорттық кезең бар.

Шаңғылардың пайда болуы туралы әртүрлі нұсқалар бар. Ең алдымен, оларды пайдалану қарлы маусымда, әскери мақсатта, күнделікті өмірде тамақ алуға байланысты.

Терең қарда қозғалу кезінде тірек аймағын ұлғайтатын әртүрлі құрылғыларды ежелгі халықтар күнделікті өмірде және аң аулауда қолданған. Мұндай алғашқы құрылғылар ежелгі аңшылар аяқтарын орап, оларды суықтан қорғайтын өлтірілген жануарлардың терілері екені анық. Бұл тірек аймағын ұлғайту үшін басқа заттарды (қабықтың сынықтары, чиптер, кейінірек тақталар) пайдалануға серпін болды.

Тарихшылардың, археологтардың көптеген зерттеулері, орыс жылнамалары, Скандинавия эпосы және басқа дереккөздер біздің дәуірімізге дейін Сібір, Орал, Алтай, Еуропаның солтүстігін, Скандинавияны мекендеген халықтардың шаңғы тебуі туралы айтады.

Алдымен солтүстік халықтары әртүрлі формадағы шаңғыларды - дөңгелек, сопақ және зымыран тәрізді қолданған болуы мүмкін. Сырғанау

шаңғысы кейінірек пайда болды. Б.з. д. III мыңжылдыққа жататын жартастағы бейнелер бұл кезде сырғанау шаңғылары қолданылған деп есептеуге мүмкіндік береді. Мұндай суреттер Ақ теңіз жағалауының жартастарынан табылған. Бұл суреттерде адамдардың фигуралары салыстырмалы түрде тар және ұзын шаңғыларда иілген шұлықтармен және бір таяқпен бейнеленген, олар шаңғымен сырғанау кезінде де, аң аулау кезінде де қолданылған.

Тарихшылар тунгустың шаңғышыларды тарту үшін бұғыларды да қолданғанын айтады.

Шаңғылар тиісті климаттық жағдайлар болған жерде пайда болды, ал ежелгі адамдар ұзақ қыста және терең қар жамылғысымен тамақтануы керек еді.

Эволюция процесінде шаңғы формасы біртіндеп жақсарды. Шаңғыдан кейін сырғанау пайда болды. Бірақ әр түрлі ұзындықтағы жылжымалы шаңғылар қолданылған кезең болды - біреуі тар және сырғанау үшін ұзын, ал екіншісі - қысқа және кеңірек-итеру үшін.

Қатты жерлерде, аң аулау мен орманда қозғалу жағдайында әртүрлі ұзындықтағы шаңғыларды пайдалану ыңғайсыз. Сондықтан шаңғылар қысқа және кең болды, бірақ ұзындығы бірдей.

Кейінірек шаңғылар қолданыла бастады, олар төменнен төменге қарай қысқа қадалы, бұғы немесе итбалықтың терісімен жабылған, бұл өрмелеу кезінде тайып кетпеуге мүмкіндік берді. Солтүстік және шығыс халықтары теріні шаңғыларға мүйізден, сүйектен және қаннан, бұғыдан немесе балық таразыларынан дәнекерленген желіммен жабыстырған деген деректер бар.

Ежелгі уақытта шаңғылардың кең таралуы біздің еліміздің солтүстік аймақтарында және Скандинавия елдерінде тұратын әртүрлі тайпалар мен ұлыстардың халықтық эпосын растайды. Ежелгі аңыздарда, аңыздарда, эпостарда, дастандарда шаңғымен тез жүру қабілеті адамның басты қасиеті ретінде ұсынылған. Ежелгі халық эпосының барлық кейіпкерлері әрқашан білікті шаңғышылар мен батыл жауынгерлер болғандығы таңқаларлық емес (норвегиялықтар, карелдер, мордвиндер және т.б.).

Революцияға дейінгі орыс тарихшылары өз еңбектерінде Ресейде аң аулаумен қатар, мерекелер мен қысқы халықтық ойын-сауықтар кезінде жиі қолданылатындығын, онда күш, ептілік, төзімділік "жарыс" және баурайдан түсетін жерлерде көрсетілгенін бірнеше рет айтқан.

1917 жылдан кейін КСРО-да шаңғы спортының дамуы

1918-1923 жж. азаматтық тұрғындар арасында шаңғы спортының жаппай дамуына Бүкілресейлік әскери жаттығулар мен Қызыл Армия әсер етті. Қызыл Армия командирлері мен сарбаздары шаңғы спортын насихаттаушы және насихаттаушы болды.

Бүкілресейлік әскери дайындық отрядтарында шаңғы спортының жаттықтырушылары мен нұсқаушылары дайындалды, олар Кеңес өкіметінің алғашқы қиын жылдарында шаңғы спортын халық арасында тарату үшін көп

жұмыс жасады. 1918 жылдан бастап әр түрлі жарыстар үнемі өткізіліп тұрды - Мәскеу біріншілігі, клуб сыйлықтары және т. б.

Шаңғы спорты балалар мен жасөспірімдер арасында кеңінен таралуда. Алайда, толыққанды материалдық базаның болмауы, білікті педагогикалық кадрлардың жеткілікті саны мектеп оқушыларының көпшілігін шаңғы спортына тартуды қиындатты. Келесі жылдары шаңғы спорты жаппай бола бастады, бұған секциялық жұмыс формаларына көшу және материалдық базаны жақсарту ықпал етті. Осылайша, 1925 жылы елде 20 мың жұп шаңғы, 1927 жылы - 113 мың, ал 1929 жылы - 2 млн жұп дайындалды.

1926 жылы Мәскеу маңында қысқы мереке өтті. Шаңғы жарысына алғаш рет Финляндияның шетелдік қонақтары - шаңғышылары қатысты. 1928 жылғы Бүкілодақтық қысқы мереке шаңғы спортын дамыту және оны халық арасында танымал ету үшін үлкен маңызға ие болды, ол 638 қатысушыны жинады. Мереке бағдарламасы өткен жылдармен салыстырғанда едәуір кеңейтілді. Шаңғы спортының дамуына негізінен еліміздің дене шынықтыру ұйымдарына қосылған Мәскеу және Ленинград дене шынықтыру институттарының білікті оқытушылары мен түлектері ықпал етті.

1927-1930 жылдары тау шаңғысы жабдықтары біртіндеп өрескел жерлерге көшуге байланысты айтарлықтай өзгерді, шаңғылар мен таяқтардың ұзындығы азайды - "Стандарт" типті шаңғылар қолданыла бастады, қатты етіктер мен бекіткіштер пайда болды - мұның бәрі түсу және бұрылу кезінде жақсы маневрлікті қамтамасыз етті. Қолға арналған ілмектері бар бамбук таяқшалары (ағаштың орнына) қолданыла бастады. Жаңа трассалар, жақсартылған мүкәммал, жүріс техникасын кеңейту және жетілдіру ("вперекидку" - кезек-кезек төртшажды жүріс пайда болды) қозғалыс жылдамдығының артуына ықпал етті. Жаттығу жүйесі де айтарлықтай жақсарды.

Шаңғы спортының халық арасында кеңінен таралуына шаңғы жорықтары мен жүгірістер ықпал етті. Атақты шаңғышылар Д. Васильев, А. Немухин, в. Дементьев, Б. Савин 1927 жылы Мәскеу ва - Осло (Норвегия) бағыты бойынша 2150 шақырым жүріп өтіп, 29 жүру күнінде шаңғы өткелін жасады. Шаңғы спортының жаппай өсуі 1931 жылы Бүкілодақтық "КСРО еңбегі мен қорғанысына дайын" (ГТО) дене шынықтыру кешенінің енгізілуімен байланысты. Мектептегі дене тәрбиесінің бірыңғай бағдарламалары және ВГТО кешенінің стандарттары (1934) мектепте шаңғы тебуді жақсарту үшін негіз болды. Келесі жылдан бастап біздің елімізде шаңғы спортынан оқушылардың Бүкілодақтық жарыстары үнемі өткізіліп тұрды.

1934 жылы Мурманскіде Солтүстік мерекесі өтті. Бұл жарыстарға елдің ең мықты шаңғышылары мен Солтүстік тұрғындары қатысты, кейіннен мереке дәстүрге айналды және үлкен танымалдыққа ие болды.

Халық арасында шаңғы спортын насихаттауға, бұқаралықты дамытуға шаңғы өткелдері мен жүтірістер үлкен үлес қосты. Екі жыл ішінде (1934 - 1935) жалпы километражы 63 000-нан асатын 50-ден астам өткел жасалды. Улан-Удэден бес шаңғышы 95 күнде Мәскеуге дейін 6065 км (алғашқы 1000 км жалу) өтті. Жоғары массалық, сондай-ақ соғысқа дейінгі жылдары жаттығу әдістері мен техникасын одан әрі жетілдіру негізінде шаңғы жарысының нәтижелері айтарлықтай өсті. Осы жылдар ішінде жас спортшылардан в.Мягков, П. Орлов, в. Смирнов, и. Дементьев, З. Болотов, Л. Кулакова және басқалары сияқты спорт шеберлерінің тұтас саңлақтары шықты.

1938 жылғы ел біріншілігінде жарысқа 500-ге жуық адам шықты. Біздің шаңғышылармен бірге Норвегиялық жұмысшы Одағының спортшылары да басталды. Бұл қашықтықтарда советтік шаңғышылар В.Смирнов, а. Добрынин, А. Новиков жеңіске жетті, норвегиялық спортшылар 5-ші және 10-шы орындарды иеленді.

Осы жылдары жарыс бағдарламасына 100 км қашықтықта жарыс енгізіле бастады. 1940 жылы Мәскеу түбіндегі алғашқы 100 шақырымдық жарыста А.Новиков жеңімпаз атанды (8:24.44). Сол жылы КСРО Жоғарғы Кеңесінің бірінші сессиясы мен РККА-ның 20 жылдығына орай Ярославль - Мәскеу бағыты бойынша алғашқы көпкүндік шаңғы жарысы өтті. 230 км қашықтық 4 кезенге бөлінді (күн сайын 55-60 км). Жарысқа 64 мықты шаңғышы шықты. Төрт кезеннің қорытындысы бойынша соғысқа дейінгі жылдардағы атакты шаңғышы Д.Васильев жеңімпаз атанды (18:41.02). Осы жылдар ішінде Д.Васильев 11 рет шаңғы жарысынан ел чемпионы атанды. Екінші орынды А. Трифонов иеленді-18:44.31. Келесі жылы Ярославль - Мәскеу жарысы қайтадан өтті. Горькийден атакты шаңғышы П.Орлов жеңді (18:39.32). Д. Васильев бұл жолы екінші болды. 1941 жылы Кировта 100 км қашықтыққа екінші жарыс өткізілді, П.Орлов өте жоғары нәтижемен жеңді - 7:44.17.

Тау шаңғысы спорты кейінірек дами бастады. 1934 жылы Свердловскіде Бүкілодақтық шаңғышылар мерекесі өтті, бағдарламаға алғаш рет ерлерге арналған слалом жарыстары кірді (ұзындығы 250 м жол).

Васалоппет – Селен ауылы мен Даларнадағы Мура қаласы арасындағы жаппай шаңғы жарысы (90 км).

Жарыс алғаш рет 1922 жылы өткізіліп, Швед королі Густав Васаның құрметіне аталған. Жарыс наурыздың бірінші жексенбісінде өтеді. Васалоппет-шаңғышылар арасындағы ең беделді жарыстардың бірі. 90 км жарысқа ұйымдастырушылар 15800 нөмір бөледі. Мысалы, Васалоппет-2013-те барлық 15 мың бөлме 2012 жылдың 15 наурызында, сатылымның 11 күнінде, жарыстан бір жыл бұрын брондалған. 2015 жылы барлық 15800 сөре 83 секундта брондалды.

1922-1923 және 1981-1996 жылдары әйелдер жарысқа қатыса алды, бірақ жеке марапаттарсыз, жалпы негізде. 1924-1980 жылдары әйелдердің

катысуына тыйым салынды. Әйелдер арасында жеке сынақ 1997 жылдан бері жүргізіліп келеді,

Ұлы Отан соғысы жылдарында шаңғышылардың басым бөлігі өз еркімен майданға аттанды. Шаңғышылар партизан отрядтарында да ерлікпен шайқасты. Азаматтық соғыс жылдарындағыдай, 1941 жылғы 18 қыркүйекте Мемлекеттік Қорғаныс Комитетінің қаулысымен жалпыға бірдей әскери оқыту енгізілді (Всевобуч). Қорғаныс Халық комиссариатының құрамында Всевобуч Бас басқармасы құрылды. Әскери емес дайындықтың негізгі мақсаты халықты гитлер басқыншыларына қарсы күреске дайындау болды. Шаңғы спорты да осы дайындық бағдарламасына енгізілді. Тылда қалған шаңғышылар майданға арналған әскери резервтерді және әскери-шаңғы дайындығы бойынша нұсқаушыларды даярлау бойынша жұмыс істеді. Қысқа мерзімде миллиондаған азаматтарға шаңғымен сырғанауды, шаңғыдан граната лақтыруды, жүкпен және қарумен жүруді, кедергілерді жекуді үйрету қажет болды. 1941 жылдың алғашқы қыс айларында ондаған шаңғышылар әскери дайындықтан өтіп, майданға аттанды. Ұлы Отан соғысы кезінде Бүкілресейлік әскери білім беру ұйымдарында бірнеше миллион КСРО азаматтары курстан өтті.

Соғыс уақытында шаңғы спорты секцияларының жұмысына басты назар бұқаралық сипат беріп, кәсіподақ - комсомол кросстары кеңінен өткізілді. 1943 жылдан бастап Свердловскіде өткен шаңғы спортынан КСРО біріншілігі қайта басталды. Ол кезде жарыс бағдарламасына әскерилендірілген ойындар: патруль жарысы, сандружинниц, ату және гранатомет жарысы кірді. Мұның бәрі майдан үшін резервтерді дайындауға ықпал етті.

Соғыстан кейінгі жылдары КСРО-да шаңғы спортының дамуы
Ұлы Отан соғысы аяқталғаннан кейін шаңғы спорты кеңінен таралуда, шұғылданушылар саны артып, спорттық көрсеткіштер жақсаруда. Шаңғы спортының даму деңгейінің өсуіне көбінесе біздің елімізде балалар мен жастардың спорт мектептерінің кең желісін құру ықпал етті. Соғыстан кейінгі алғашқы жылдары шаңғы спортымен айналысатын спортшылардың жалпы саны 1,5-2 есе өсті. Көп ұзамай шаңғы спортының разрядтық нормалары қайта қаралды, материалдық база кеңейтілді, жана базалар, трамплиндер, трассалар салынды, шаңғы жабдықтарын шығаратын зауыттар құрылды. 50-ші жылдары шаңғышылардың спорттық нәтижелерінің өсуіне көбінесе ғылыми-зерттеу және ғылыми-әдістемелік жұмыстардың кеңінен ықпал етті. Физиологиялық, педагогикалық және биохимиялық зерттеулер пайда болады, шаңғы тебу техникасы мен жаттығу құралдары мен әдістері жетілдірілуде. Мұндай жұмыс өсіресе профессор А. Аграновский және п. Ф. Лесгафт атындағы Ленинград дене шынықтыру институтының басшылығымен орталық дене шынықтыру институтының шаңғы спорты кафедраларында сәтті өтті. Бірқатар оқулықтар мен оқу құралдары

шығарылды, бұл жаттықтырушылардың, оқытушылар мен студенттердің әдістемелік дайындығын жақсартуға айтарлықтай ықпал етті.

Материалдық база да едәуір кеңейді: 50-жылдардың басында елде 400-ден астам оқу және 70-ке жуық спорттық трамплиндер болды, қуаттылығы 80 м-ге дейін, шаңғы базаларының құрылысы едәуір кеңейді, өндірілген шаңғы жабдықтарының сапасы да өсті.

1951 жылы Кеңес шаңғышылары бірінші рет Поляндарда (Румыния) IX Дүниежүзілік қысқы студенттік ойындарға қатысып, сол жерде барлық жүлделі орындарға ие болды.

1956 жылы Кеңес спортшылары алғаш рет Кортина Д'Ампеццода (Италия) өткен VII Қысқы Олимпиада ойындарына қатысты. Л.Козырева 10 км жарыста Олимпиада чемпионы атанды, кеңес шаңғышылары Ф.Терентьев, П. Колчин, Н. Аникин және В. Кузин 4х10 км эстафетада алтын медаль, ал 3х5 км эстафетада әйелдер командасы күміс медаль жеңіп алды.

Осы уақыттан бастап КСРО құрама командалары барлық қысқы олимпиадаларға, шаңғы спортының барлық пәндері бойынша Әлем чемпионаттарына сәтті қатысты.

Беларуссияда шаңғы спортының дамуы

Беларуссияда шаңғы спорты 20 ғасырдың басынан бастап дами бастады. Шаңғышылардың алғашқы әуесқой үйірмелері 1920-21 жылдары Витебск қаласында ұйымдастырылды. 1921 жылы Минск теміржолшылары 5 миль қашықтықта алғашқы шаңғы жарыстарын өткізді. 1926 жылы Могилев қаласында шаңғы спортынан Беларусьтің алғашқы чемпионаты өтті. Сол жылы Беларусь қалаларында бүкіл Беларусь шаңғы эстафетасы өткізілді. Ұлттық шаңғы федерациясы құрылды 1992. Дайындықтың негізгі базасы – «Раубичи» республикалық спорт кешені. Ол 1974 жылы 24 ақпанда ашылды. Содан бері мұнда әр түрлі қысқы спорт түрлері – биатлон, шаңғы, фристайл, трамплиннен секіру бойынша жарыстар үнемі өткізіліп тұрады. Осылайша, Раубичте 1974, 1976 жылдары биатлоннан 5 Әлем чемпионаты және 1998 және 2004 жылдары 2 Еуропа чемпионаты өтті. «Раубичи» кешеніне «А» жоғары санаты берілді және ең жоғары деңгейдегі жарыстарды өткізуге лицензия берілді.

2004 жылы Логойск қаласының маңында 600 метрлік тау шаңғысы салынды және жабдықталды. Сондай-ақ, 2004 жылы халықаралық стандарттарға сәйкес келетін тағы бір "СИЛИЧИ" тау шаңғысы кешені салынды және 2005 жылдың қаңтарында "слалом" пәнінен шаңғы спортынан ашық чемпионат және Беларусь Республикасының Кубогы өткізілді.

Беларусь спортшыларының Қысқы Олимпиада ойындарында өнер көрсетуі

Беларусь алғаш рет олимпиадалық аренада дербес командамен 1994 жылы 12-27 ақпанда Лиллехаммерде (Норвегия) XVII қысқы Олимпиада ойындарында ұсынылды. Сол кезде 33 спортшы өнер көрсетті. 1992 жылғы

биатлоннан Олимпиада чемпионы Евгений Редкин Олимпиада ойындарының ашылу шеруінде егеменді республиканың туын көтерді. 2 күміс жүлдеге ие болды.

Ел егемендік алғаннан бері белорустар алты қысқы Олимпиадаға қатысты - 1994(Лилехаммер – Норвегия), 1998 (Нагано – Жапония) , 2002 (Солт-лейк-сити-Америка), 2006 (Турин – Италия) және 2010(Ванкувер – Канада), 2014(Ресей-Сочи). Медальға қол жеткіздік:

Алтын:

Редкин Евгений (биатлон) (Альбервилл-Франция 1992)

Домрачева Дарья (биатлон) 3 алтын медаль (Ресей-Сочи 2014) Гришин

Алексей(фристайл) (Ресей –Сочи 2014)

Цупер Алла (фристайл-акробатика) (Ресей-Сочи 2014)

Кушнир Антон (фристайл - акробатика) (Ресей-Сочи 2014)

Күміс:

Попов Александр(биатлон) (Альбервилл - Франция 1992) Парамыгина

Светлана (биатлон) (Лилехаммер 1994) Новиков Сергей (биатлон)

(Ванкувер 2010)

Қола:

Айдаров Алексей (биатлон) (Нагано 1998) Дашинский Дмитрий (фристайл) (Нагано 1998)

Гришин Алексей (фристайл) (Солт-Лейк - Сити 2002) Домрачева Дарья (биатлон) (Ванкувер 2010)

Скардино Надежда (биатлон) (Ресей-Сочи 2014)

Шаңғышы-шабандозды жабдықтау және шаңғы дайындау

Шаңғы спортының түрлері және олардың қысқаша сипаттамасы

Қазіргі уақытта біздің елімізде шаңғы спортының келесі түрлері өсіріледі:

- шаңғы жарысы;

- биатлон;

- тау шаңғы спорты;

- фристайл;

- сноубординг;

- шаңғы қоссайысы.

Шаңғы жарысы-ең танымал спорт түрі.

Жарыстар келесі бағдарламалар бойынша өткізіледі:

Шаңғы жарысы бойынша О. и. бағдарламасына 12 түрі енгізілген.

Ерлер арасында 6, әйелдер арасында 6:

* Жеке жарыс: ерлер-15км; әйелдер – 10км; сәре 30 секундтан кейін жүргізіледі және жеңімпаз қашықтықты өтуге жұмсалған ең аз уақыт бойынша анықталады.

* Жеке спринт: шаңғышылар 15 сек аралықпен басталып, ерлер шеңбері – 1,4-1,6 км жүгіргенде; әйелдер – 1,2-1,3 км жүгіргенде біліктіліктен басталады; алғашқы 30 үздік келесі айналымға өтеді және әр жүгірісте 6

адамнан тұратын финалдық жүгірістердің төрттен бір бөлігі бойынша бөлінеді. Келесі раундта алғашқы 2 үздік спортшы және 3-4 орын алғандар арасында ең жақсы уақытты көрсеткен 2 шаңғышы өтеді. Сол схема бойынша жартылай финалға іріктеледі, ал финалға алтын медаль үшін күрес жүргізетін 6 шабандоз қатысады.

* Командалық спринт: әр командаға 2 спортшы қатысады, олар кезекпен 1,5 км қашықтықты 3 рет, яғни 6 кезеңнен өтеді. Жарыс жартылай финалдық раундтан басталады, онда әр жүгірісте 10-15 команда басталып, әр жартылай финалдан алғашқы 5-і финалға шығады. Спортшылар эстафетаны басқа командалардың қатысушыларына кедергі келтірмей, шеңберлер арасындағы арнайы белгіленген аймақта (стадионда) өткізеді. Жеңімпаз-6 кезеңнен кейін бірінші мәре сызығын кесіп өтетін команда.

* Кудалау жарысы: (дуатлон, киім ауыстыру жарысы) жаппай басталғаннан бастап. Қашықтықтың бірінші жартысы классикалық стильде жеңіледі, содан кейін стадионда шаңғылар конькимен ауысады, ал қашықтықтың екінші жартысы еркін стильде өтеді. Секундомер стадионда шаңғыларды ауыстыру кезінде тоқтамайды. Ерлер-15 км + 15 км; әйелдер – 7.5 км + 7.5 км.

* Марафон: ерлер – 50 км; әйелдер-30 км; классикалық стильде де, еркін де өткізілуі мүмкін. Егер О. и. олар классикалық стильмен жүгірсе, сәйкесінше ч. М. еркін.

* Эстафета: классикалық стильмен 1-2 кезең, еркін стильмен 2-3 кезең. Ерлер-4x10 км; әйелдер – 4x5 км.

Биатлон-шаңғы жарысы мен кішкентай калибрлі қарудан атуды біріктіреді.

Жарыстар келесі бағдарламалар бойынша өткізіледі: О. и. бағдарламасына кіретін түрлер барлығы 12 түрі. Ерлер мен Әйелдер:

* Спринт 10км (ерлер) (әйелдер 7,5 км): бөлек старт 30 сек арқылы, спортшылар 2 атыс шебінен өтеді, слип үшін спортшы қосымша 150 метр айыппұл шеңберінен өтеді.

* 12,5 км кудалау жарысы (күйеуі) (10 км әйел): 4 атыс сызығы және әр кателік үшін 150 метр айыппұл шеңбері. Кудалау жарысы спринт жарысының қорытындысы бойынша өткізіледі, бірінші болып спринт жеңімпазы, содан кейін спринт жарысында жеңіліс тапқан кейінгі қатысушылар басталады.

* Жеке жарыс 20км (ерлер) (әйелдер 15км): 4 оқ ату шекарасы, жіберіп алғаны үшін 1 айыппұл минут ағымдағы уақытқа.

* Жаппай старт 15км (күйеуі) (жен 12,5): 4 атыс шебі, жіберіп алған айып шеңбері 150 метр.

* Эстафета 4x7.5км (күйеуі) (әйелдері 4x 6км): әр кезеңде спортшы 2 атыс шебін жеңеді және әр шепте 3 қосымша патроны болады, егер ол 5 Нысананы жаппаса, егер ол 8 нысанадан бәрін жаппаса, онда айып шеңберін жеңеді.

* Аралас эстафета: алғашқы 2 кезеңде әйелдер жүгіреді, содан кейін келесі 2 ер адам. Ерлердің қашықтығы 7,5 км, ал әйелдерде 6 км. (о. бағдарламасына енгізілген және 2014 жылдан бастап).

Тау шаңғысы спорты-тау баурайынан арнайы жабдықталған трассамен, қақпалары мен жалаушалары орнатылған түсуді білдіреді.

Тау шаңғысы бойынша О.О. бағдарламасына 10 түрі енгізілген. (Ерлерде 5, әйелдерде 5).

* слалом; басқа түрлерге қарағанда жақын орналасқан жалаушалармен және қақпалармен белгіленген жолды өту керек (күйеуі үшін қақпалардың саны – 60-75, әйелдер үшін. – 50-55, биіктік айырмашылығы-шамамен 200 м, қақпалар арасындағы қашықтық 0,75-тен 15 м-ге дейін), жолдың ұзындығы 500 м аралығында. Спортшылар барлық қақпадан өтуі керек. Кем дегенде бір қақпаны өткізіп алғаны үшін қатысушы жарыстан шығарылады.

* слалом – алып; трасса ұзындығы 1034 – 2660, қақпалар саны 56 – 75, биіктік айырмасы 402-623 м, қақпалар арасындағы қашықтық 10 м құрайды, нәтижесі екі әрекет уақытының қосындысымен анықталады.

* төмен түсу; шаңғымен сырғанаудың барлық түрлерінің ең ұзын жолдары қолданылады және 2435м - 3800м құрайды (қақпа – 11 – 25, биіктік айырмашылығы – 710 – 950 м). шаңғышылар жылдамдықты 120 км.сағ дейін дамытады, сондықтан күрт бұрылыстар, төбелер мен депрессиялар алынып тасталады. Нәтиже бір әрекеттің уақытымен анықталады.

* супергигантты слалом ұзындығы 2000 м және одан да көп трассаларда өткізіледі. Трассада бірқатар төбешіктер орнатылады, сондықтан төмен түсу кезінде бірнеше секірулер болуы мүмкін. Нәтиже бір әрекеттің уақытымен анықталады.

* комбинация; (жылдамдық пен слаломды қамтиды). Нәтиже екі пән бойынша уақыт сомасы бойынша анықталады.

Фристайл-бұл әр түрлі акробатикалық жаттығулар жасайтын шаңғы акробатикасы.

Бағдарламаның келесі түрлерін қамтиды:

* Могул-төбелі беткейден түсу және биіктігі 1,2 м трамплиннен екі міндетті секіруді орындау, трассаның ұзындығы 250 м құрайды.

* Балет-музыкалық бағдарламаға арналған жұмсақ беткейге мәнерлеп міну. Фигуралардың күрделілігі мен шеберлігі бағаланады.

* Шаңғы акробатикасы-біліктілік және соңғы кезеңдерді қамтиды. Спортшылар биіктігі 4 метр болатын арнайы трамплиннен 2 секіруді орындайды, «жоғары қарай», акробатикалық элементтерді орындайды, 70 градус көлбеу беткейге қонады. Нәтиже екі әрекеттің қосындысымен анықталады. Финалға екі секіруден кейін ең көп ұпай жинаған 12 спортшы өтеді.

Сноубординг - (ағылш. Snowboard-кар тақтасы) бір кең шаңғыда немесе техникада қарлы беткейден төмен түсу. Сноубордқа арналған заманауи шаңғы қысқа, кең. Оған қозғалыс сызығы бойымен бекітпелер орнатылады. 18 О. и. (Нагано, 1998) сноубордтың олимпиадалық дебюті өтті. Бағдарламаға слалом мен хайф пайп кірді. ХОК 2002 жылы Солт - Лейк-Ситиде (АҚШ) бұрын аталған пәндерге қосымша слалом-гигантты қамтиды. Өзенінде сноуборд 1998 жылдан бастап дами бастады.

Слалом жарыстарында такталар қолданылады, олардың ұзындығы 160-тан 175 см-ге дейін, ені 26-дан 30 см-ге дейін. тактадағы Слалом тау шаңғысы спортына өте ұқсас, бірақ айтарлықтай айырмашылықтар бар: жолдар қысқа, күрделі емес. Параллель слаломды жүргізу кезінде 20-дан 30-ға дейін қақпа орнатылады, спортшылар бір траста 2 рет әрекет жасайды. Нәтиже екі әрекеттің уақыт қосындысымен анықталады. Сайыстың тағы бір түрі-хайф пайп – бұл тау баурайындағы қардан немесе жерден салынған шұңқыр. Хайф пайпка арналған шаңғы кең және жұмсақ. Бұл пәннің негізін қалаушылар скейтбордшылар деп саналады. Хайф құбырында такталар 140-165 см-ден қысқа және 28-30 см-ге дейін кең. бұл жарыстарға арналған Жол-тереңдігі 3-4 м және ұзындығы 110 м болатын қар шұңқыры. шұңқырдан шетіне дейін (көлденең бағытта), спортшылар шұңқырдың шеттерінде әртүрлі акробатикалық элементтерді орындайды(секіру, бұрылу).Төрешілікті 5 судья жүзеге асырады, олар 0,1-ден 10 баллға дейін баға қояды. Бірінші раунда (біліктілікке) барлық спортшылар қатысады, үздік алтауы финалға шығады. Қалғандары екінші біліктілік раундында өнер көрсетеді, оның қорытындысы бойынша тағы бір алтауы финалға өтеді. Финал екі әрекеттен тұрады, жеңімпаз әрекеттердің қосындысымен анықталады.

Шаңғы қоссайысына трамплиннен секіру және шаңғы жарысы кіреді. Ерлер арасындағы шаңғы қоссайысы бойынша олимпиадалық бағдарламаға жарыстың түрі кіреді;

* Классикалық қоссайыс - биіктігі 105 м трамплиннен секіру және 10 км жарыс

* Спринт-үлкен трамплиннен секіру (140м) және 10 км жарыс.

* Командалық біріншілік-140 м трамплиннен секіру және 4x5 км шаңғы эстафетасы.

Жарыс екі күн бойы өткізіледі. Бірінші күні трамплиннен секіру бойынша жарыстар өткізіледі, одан кейін жеңімпаз бен келесі орындарды алған спортшылар арасындағы көзілдіріктегі айырмашылық анықталады, ол арнайы кесте бойынша өткізіледі. 12 ұпайдың айырмашылығы-шаңғы жарысында 1 минут жоғалту.

Шаңғы спортына арналған киімді таңдауға қойылатын талаптар

Шаңғы тебу үшін келесі спорттық жабдықтар қажет:

- шаңғы;
- шаңғы таяқтары;
- бекіту;
- шаңғы бәтенкесі;
- арнайы киім;
- шаңғы майлары мен парафиндер.

Шаңғы келесі негізгі бөліктерден тұрады:

- аяқтың бөлігі-шаңғының алдыңғы иілген бөлігі;
- қалып (жүк алаңы) – шаңғының орта, едәуір қалыңдатылған бөлігі, оған бекіту қойылады;

- пятаки бөлігі-шаңғының артқы жағы сәл дөңгелектеніп, жоғары қарай иілген;
- бағыттаушы ойығы, ішкі және сыртқы кабырталары (жиіктері) бар жылжымалы бет.

Бар: ағаш, жартылай пластик, пластикалық шаңғылар.

Ағаш ағаштан жасалған: ішінде шырша, ал жоғарғы және төменгі жағы қайыңнан жасалған. Пластикалық-үстіңгі және бүйір беттері пластикпен жабылған, жылжымалы-графитпен тефлон.

Шаңғы таяқшалары - шаңғы таяқшасы келесі бөліктерден тұрады:

- 1) ікпүбінесе конус тәрізді;
- 2) қыт
- 3) ; бау
- 4) металдан жасалған ұшы бар табан.



Алюминийден, болаттан, пластиктен, графиттен жасалған. Қазіргі заманғы таяқтардың көпшілігі әртүрлі пропорцияда көміртекті талшықтан және шыны талшықтан жасалған.

Шаңғы етігі-келесі сорттар бар:

- биік (коньки);
- орташа (эмбебап);
- төмен (классикалық).

Әр түрлі фирмалар, модельдер. Туризмнен кәсіпқойға дейін.



1 – сурет. Шаңғы етіктері

Шаңғы бекітпелері-қол жетімді етікке таңдалады. Бекіткішті орнату үшін шаңғының ауырлық центрін анықтау керек. Ол үшін шаңғылар тар затқа (қарындашқа) қойылады. Шаңғы тепе-теңдік орнын алатын орын және ауырлық орталығы бар, көлденең сызық сызып, оның ортасын табады. Бұл нүкте жоғарғы бұранданың тесігі болады. Осыдан кейін, аяқ киім бекітуге салынып, шаңғының бойлық осінің ортасында өкшенің орны тегістеледі. Аяқ киім бекіту кронштейнінің орнын өзгертпестен алынады. Бүйірлік тесіктерді белгіленіз, бұрғылаңыз және бекітуді бұраңыз. Табан астында бұралады.



2 – сурет. Шаңғы қатырмалары

Шаңғышының киімі келесі талаптарға сай болуы керек:

- 1) дененің бетінен тер мен ылғалды уақтылы алып тастаңыз, өйткені дененің бетінде қалған ылғал оны тез салқындатады;
- 2) жылуды сақтаңыз, яғни тері мен киім арасындағы ауа қабатындағы оңтайлы микроклимат.
- 3) денені қолайсыз сыртқы ауа-райынан қорғау;
- 4) қозғалыс еркіндігін қамтамасыз етуге міндетті;

Әрбір студент белгілі бір ортаға сәйкес келетін дұрыс киімді таңдай алуы керек. Әр түрлі ауа – райында шаңғы тебуге арналған келесі киім жиынтығы ұсынылады: іш киім (жақсы тоқылған немесе арнайы термалды іш киім), шаңғы комбинезоны немесе жаттығу костюмі, жылы костюм-куртка мен шалбар, көкірекше, қалпақ, құлаққап, бетке арналған арнайы маска (аязды ауа-райы үшін), желден қорғайтын көзілдірік, күнқағар (қар жауған кезде), аязды ауа райында аяғын жылы ұстайтын қолғап, қолғап, жартылай жүн немесе жүн шұлық, шаңғы бәтеңкесінің тысы.

Шаңғы жабдықтарын күту

Шаңғы жабдықтарының қауіпсіздігі көбінесе оны дұрыс пайдалануға, сақтауға және уақтылы жөндеуге байланысты.

Дұрыс және жақсы күтіммен шаңғылар көптеген жылдар бойы қызмет ете алады, бірақ бұл үшін бірқатар талаптарды сақтау керек:

1. Шаңғыларды салқын, құрғақ жерде сақтау керек.
2. Сабақ аяқталғаннан кейін, шаңғыларды бөлмеге әкелмес бұрын, олардан қарды тазалап, құрғақ шүберекпен мұқият сүрту керек. Очищая шаңғының қар емес, алыс түрту лыжей туралы шаңғы.
3. Серуендеуге шықпас бұрын, температура диапазонын ескере отырып, шаңғылардың жылжымалы бетін шаңғы майымен майлау керек.
4. Әр сабақтан кейін шаңғылар мен таяқтардың жағдайын мұқият тексеру керек. Байқалған зақым дереу түзетілуі керек.
5. Қадағалауға үшін жылжымалы бетінің шаңғы емес, сызат.
6. Пластикалық шаңғыларды арнайы парафинмен емдеу және арнайы құралдармен майлардан тазарту ұсынылады.
7. Шаңғы бөтенкелерін әр серуеннен кейін жылы, бірақ ыстық емес жерде кептіру керек.

Шаңғы майлары және шаңғы жабдықтарын дайындау

Шаңғылардың қармен адгезиясын қамтамасыз ету үшін шаңғы майлары қолданылады. Шаңғы майлары:

- қатты-аязды ауа райы үшін;
- жартылай қатты-аяздан жылымыққа өтпелі ауа райы;
- сұйық-дымқыл қар мен мұз үшін.

Мақсаты бойынша сырғуды жақсартатын жақпа майларға бөлінеді, оларға парафиндер, ұнтақтар, үдеткіштер; шаңғылардың қармен жақсы жабысуын қамтамасыз ететін жақпа; ұзақ жұмыс кезінде немесе қатты, мұзды қар жағдайында шаңғылардың жылжымалы бетінде жақпа жақсы ұстауды (сақтауды) қамтамасыз ететін топырақ майлары жатады. Парафиндер: қатты, эмульсиялар және ұнтақтар түрінде.

Шаңғы майлары мен парафиндерді тандауға келесі факторлар әсер етеді:

1. ауа және қар температурасы;
2. қар мен шаңғының жағдайы;
3. ауаның ылғалдылығы;
4. қашықтық ұзындығы;
5. жер бедері;
6. күн шаңғысын жарықтандыру.

Жақпа мен парафинді тандаудағы бірінші және негізгі нұсқаулық – бұл жақпа қаптамасында көрсетілген ауа температурасы. Шаңғы майлары мен парафиндердің түсі температура жағдайларына сәйкес келеді.

Барлык шаңгы майлары мен парафиндерде температура диапазоны және оларды колдануға болатын қардың жағдайы көрсетілген затбелгі бар.

Пластикалық шаңғылар жақпа және парафиндермен майланған: (жақпа тек классикалық шаңғыларда қолданылады, шаңғыларды қармен байланыстыру үшін).

- жақпа жүк алаңына (40-70 см), жұқа қабатпен жағылады және мұқият сүртіледі;

- парафиндер шаңғының мұрын және өкше бөлігіне қалың қабатпен жағылып, 120 адамға дейін қыздырылған үтікпен ерітіледі-150 с.содан кейін шаңғыларды салқындатып, парафинді пластикалық қырғышпен алып тастаңыз. Тері тесігінде қалған парафин жақсы сырғуды қамтамасыз етеді.

Конькимен жүру кезінде шаңғыларды майлау тек парафиндермен жүзеге асырылады.

Пластикалық шаңғыларды дайындау үшін келесі жабдықтар қажет:

- шаңғыларды майлауға және өңдеуге арналған үстел. Үстелдер үйде де, кез-келген компанияның өндірісінде де (мысалы, "SWIX"), стационарлық немесе портативті, әртүрлі конструкциялары мен модификациялары бар.

- шаңғыларды өңдеуге арналған арнайы машина-бұл шаңғыны бүкіл ұзындығы бойынша тірек болатындай етіп нығайтуға болатын құрылғы. Машиналар үстелдер сияқты, үйде жасалған немесе "бренд" болуы мүмкін. Дизайн бойынша олар өте әртүрлі болуы мүмкін (қатты, жиналмалы, ұзындығы өзгертін және т.б.).



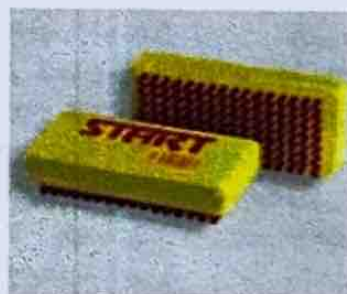
3 – сурет. Шаңғы дайындауға арналған станок

- термоприборлар (электр үтіктер, фендер). Термоприборлардың негізгі мақсаты-парафиндер мен майларды қыздыру.



4 – сурет. Шаңғы майларын сүртуге арналған үтіктер

- циклдар, кырғыштар. Металл циклдері-жылжымалы беттерді тегістеуге және қадаларды кетіруге қызмет етеді (цикл жасалған Болаттың қаттылығы және оның қалыңдығы сізге пластиктің қаншалықты үлкен қабатын алып тастау керек екеніне байланысты), ал плексигласс кырғыштары, пластмассалар құрылымды қолданғаннан кейін парафинді кетіруге және жылжымалы бетті өндеуге қызмет етеді. Қалыңдығы 3,4 және 5 мм. кырғыш неғұрлым қалың болса, соғұрлым қатаң өндеуді жүзеге асыра аласыз.



- щеткалар-екі түрі бар: қарапайым (қолмен өндеу үшін) және айналмалы (электр бұрғымен өндеу үшін). Жылжымалы беттерді түпкілікті жылтырату үшін қолданылады.

Шаңғы және шаңғы таяқтарын іріктеу тәсілдері

Шаңғыларды таңдағанда, ең алдымен, ескеру керек: шаңғышының биіктігі, салмағы, қозғалу тәсілі, температура жағдайлары(жылы ауа-райы немесе Аяз үшін). Шаңғыларды өсіру үшін таңдаудың бірнеше жолы бар:

I әдіс - шаңғылар аяқтың саусағына қойылып, түзетілген қолды жоғары көтереді – бүгілген саусақтар шаңғының жоғарғы ұшына (саусаққа) салынуы керек. Конькимен сырғанау үшін шаңғы 10-15 см қысқа болуы керек.

II тәсіл-оңтайлы ұзындығын мына формула бойынша анықтайды (классикалық шаңғылар үшін бойы + 25-30см, конькилер үшін + 15-20см)

III әдіс-шаңғышының ұзындығы мен салмағын ескеретін арнайы кестелер бар.

Шаңғылардың қаттылығын анықтау:

1-бір-біріне сырғымалы беттермен қойылған шаңғылар бір қолмен салмақ ауытқуының ең кең жерінде қысылады. Қалыпты қаттылықтың шаңғысы-бұл қатты қысылған кезде люмен жоғалып кететіндер. Егер люмен аздап қысылған кезде жоғалып кетсе, онда шаңғылар тым жұмсақ болады, егер оларды бүкіл бетіне тигізбеу үшін қысу мүмкін болмаса, онда ол өте қатал.

2-шаңғыларды тегіс жерге қойыңыз, біркелкі жүктеуге тырысыңыз. Көмекші қағаз парағын саңылауға жабыстыруы керек. Егер Парақ тек жүк алаңының бөлігінде еркін жүрсе, онда қаттылық массаға сәйкес келеді. Егер ол бүкіл шаңғымен жүрсе-қатты, егер ол мүлдем өтпесе – жұмсақ. Шетелдік компаниялардың шаңғыларында "soft"- жұмсақ, "medium" - орташа, "sift" - қатан.

Таяқтарды тандағанда мыналарды ескеру қажет. Классикалық қозғалыстармен жаттығулар мен жарыстарға арналған шаңғы таяқшалары шаңғышының ұзындығынан 30 см-ге аз ұсынылады. жоталармен қозғалу кезінде биіктігі 20 см-ге аз таяқшалар қолданылады, яғни, классикалық қозғалыс үшін сөрелер қолтықтарға жетуі керек (егер шаңғышы қарда болса). Конькимен жүру үшін-10-20 см жоғары (күлакка дейін).

II-ТАРАУ. ШАНҒЫ СПОРТЫНДА ОҚЫТУ НЕГІЗДЕРІ

Оқушыларды оқытудың жүйелілігі

Сабақтарда оқу процесінде оқушылар шаңғымен қозғалу техникасында дағдыларды қалыптастырады. Бірақ бұл процесс өте ұзақ.

Шаңғымен жүрудің кез-келген әдісін үйрету белгілі бір схема бойынша жүзеге асырылады. Оқытудың бастапқы кезеңінде студентке көрсету, әңгімелеу және түсіндіру арқылы қозғалудың зерттелетін әдісі туралы моторикалық түсінік қалыптастыру қажет. Содан кейін оқушылар презентация негізінде осы қозғалысты орындауға тырысады. Бірнеше рет қайталау арқылы шеберлік (қозғалысты басқарудың автоматтандырылған әдісі) алынады, ол кейіннен моторикаға айналады. Бұл оқу процесі өте ұзақ, бұл зерттелетін әдістің күрделілігіне, оқушылардың моторикасына және мұғалімнің педагогикалық шеберлігіне байланысты.

Шаңғымен сырғанау тәсілдерін үйрету сананың, оқушылардың белсенді ақыл-ой белсенділігінің қатысуын қамтиды. Моториканың тән белгілері-хабардарлық, беріктік және автоматизм.

Қозғалыс автоматизмі-моториканың басты ерекшелігі. Ол келесі схема бойынша жүреді. Бастапқыда бірнеше рет қайталанғаннан кейін қозғалыстар біртіндеп мектеп оқушыларына таныс болады. Шаңғымен сырғанау кезінде студенттер жеке қозғалысты қалай орындау керектігі туралы аз ойлайды. Осылайша, біртіндеп дағдылар шеберлікпен алмастырылады, жүрістің жеке элементтері автоматтандырылады, нәтижесінде бүкіл қозғалыс.

(Моториканың қалыптасуымен сана бақылаудан босатылады, жүрістің әрбір жеке элементі үшін қозғалысты басқару автоматтандырылады. Моториканың беріктігі-шаңғышының спорттық шеберлігін сипаттайтын маңызды қасиет. Шаңғымен сырғанау кезінде спортшыға үнемі әсер ететін көптеген факторлар (ауа-райының өзгеруі, қар жамылғысының сапасы және басқалары) әсер етеді және ұзақ шеберлік кезеңінде шаңғышы олардың әсеріне автоматты түрде қарсы тұрады.)

«Осылайша, мықты қалыптасқан мотор шеберлігі спортшыға осы дағдыларды қолдану шарттары мен орнына қарамастан тұрақты техниканы көрсетуге мүмкіндік береді.»

Шаңғы спортында оқу процесін құру кезінде дағдылардың өзара әрекеттесуін ғана емес, сонымен қатар оқудағы жүйелілікті, оқушылардың физикалық және үйлестіру дайындығының деңгейін, жаттығудың күрделілік деңгейін, қарапайымнан күрделіге қарай біртіндеп жүру принципін ескеру қажет.

Шаңғымен жүру әдістерін зерттеудің реттілігіне әсер ететін факторлардың бүкіл кешенін ескере отырып, оларды келесі ретпен зерттеген жөн: ауыспалы екі сатылы жүріс, бір мезгілде үнсіз жүру, бір мезгілде екі сатылы, бір мезгілде бір сатылы, ауыспалы төрт сатылы жүріс және жүрістен жүруге көшу әдістері.

Ауыспалы екі сатылы қозғалыс үйлестіру жағынан өте күрделі болғанымен, шаңғы спортындағы үлкен маңыздылығын және оны үнемі қолдануды ескере отырып, алдымен оны зерттей бастайды. Сонымен қатар, ауыспалы екі сатылы жүрістің негізгі элементі – жылжымалы қадам шаңғы спортындағы барлық қозғалыстардың негізі болып табылады (бір мезгілде үнсіз жүруді қоспағанда).

Шаңғымен сырғанау келесі ретпен зерттеледі: негізгі тірекке түсу, жоғары, төмен.

Шаңғымен көтерілуді зерттеу кезекпен көтерілуден басталады: қадаммен, содан кейін сырғымалы қадаммен, содан кейін одан әрі шаңғышы-шабандоздар үшін жүгіру қадамымен, сонымен қатар "баспалдақпен", "жартылай тырнақпен" (көлбеу және түзу) және "шыршамен" көтерілуге үйретіледі.

Тежеу осы тәртіппен зерттеледі: тоқтау, "соқалар", сырғу, құлау, таяқтармен тежеу (бір жағында, екі жағында, шаңғы арасында).

Қозғалыстағы бұрылыстар тәсілдерін зерделеу мынадай тәртіппен жүзеге асырылады: қиылысу, екпін алу, "соқамен", тоқтаудан, параллель шаңғыларда.

Шаңғымен сырғанау әдістерін зерттеудің мұндай дәйектілігі негізгі дидактикалық Ереженің талаптарына сәйкес келеді – қарапайымнан күрделіге дейін.

Оқыту принциптері

(Мектептегі шаңғы сабақтарында оқу процесінде мұғалімдер педагогиканың негізгі дидактикалық принциптерін басшылыққа алуы керек. Шаңғымен сырғанау әдістерін оқытудың ерекшеліктері келесі принциптерге сәйкес келеді:

Сана мен белсенділік-оқушылардың сабаққа саналы көзқарасын тәрбиелеу-мұғалімнің маңызды міндеттерінің бірі. Саналы көзқарас, ең алдымен, мақсатқа негізделген, яғни туындаған қиындықтар мен уақытша қиындықтарға қарамастан, мақсатқа жетуге бағытталған.

Бұл қағиданы жүзеге асыруда мұғалім басты рөл атқарады. Оқушылардың шаңғы спортына деген қызығушылығын үнемі қолдау өте маңызды. Бұл, өз кезегінде, қолданылатын құралдар мен әдістердің әртүрлілігіне, әсіресе ойындар мен ойын тапсырмаларына, сабақтың эмоционалдылығына байланысты. Егер орындауға барлық бұл талаптар оқушылардың пропадет қызығушылық пен сабаққа шаңғы спортымен. Сондай-ақ, шаңғымен ұзақ уақытқа созылған монотонды қозғалыс, ерекше қиындықтар (аяз, сабақ орындарының қашықтығы және т.б.) бұл процеске айтарлықтай әсер етуі мүмкін.

Қол жетімділік-шаңғы жаттығулары сабағында оқу процесін жоспарлау кезінде оқушының дамып келе жатқан денесінің анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктері мен психикалық заңдылықтарын ескеру қажет. Әрбір элементті немесе жалпы жүрісті игеруге қойылатын талаптар

оқушылар зейінін толық шоғырлануы, жоғары белсенділігі кезінде олардың жас ерекшеліктеріне және дайындық деңгейіне сәйкес келетін оқу материалын игере алатындай болуы керек. Оқу материалының күрделілігі мен көлемі әрдайым оқушылардың жанына, жасына, физикалық және техникалық дайындық деңгейіне, олардың жеке ерекшеліктеріне сәйкес келуі керек.

Жүйелілік пен дәйектілік - бұл принципті іске асырудың негізі-шанғымен және атап айтқанда жеке жаттығулармен жүру тәсілдерін зерттеудегі белгілі бір дәйектілік. Бөлу материал бойынша сабақтарға негізделеді және белгілі ережесінде: жазушы, іс - белгісіз солдат, жол картасы; от зерттеген - к неизученному; бас - к второстепенному, бөлшектерге жаттығулар.

Беріктік - оқу процесінде тек дағдыларды үйрету, теориялық білім беру ғана емес, сонымен қатар осы материалдың берік дамуына қол жеткізу маңызды. Ал беріктік, өз кезегінде, бірнеше рет қайталау арқылы қол жеткізіледі және студенттерге болашақта шаңғы сабақтарында алған барлық дағдылары мен дағдыларын іс жүзінде жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Бұл қайталанудың барлық жүйесі шаңғы жаттығулары сабақтарында алынған теориялық білім мен практикалық дағдыларды берік игеруді қамтамасыз етеді.

Көрнекілік-бұл принципті оқыту кезінде жүзеге асыру әсіресе бастауыш сыныптарда балалармен жұмыс жасауда маңызды. Жаттығуларды, техника элементтерін үнемі көрсету оқу процесін едәуір жылдамдатады және беріктігін арттырады. Осы мақсатта әр түрлі дайындық және жетекші жаттығулар қолданылады, олар көрсетілім кезінде алынған визуалды көріністерді толықтырады.

Даралау-студенттер физикалық және физикалық дайындықтың әртүрлі деңгейімен мектепке барады. Оқу процесінде мұғалім мұны әрдайым ескеруі керек.

Осылайша, оқу процесінде барлық принциптер бір-бірімен байланысты және оларды жүзеге асырудың көрсеткіші оқу материалының қол жетімділігі, оқушылардың шаңғы тебу тәсілдерін меңгеруінің сапасы мен беріктігі болып табылады.

Оқыту әдістері

Мектепте шаңғы спорты және шаңғы дайындығы бойынша оқу жұмысында оқыту мәселелерін шешу үшін үш үлкен топқа біріктірілген бірқатар әдістер мен әдістер қолданылады: ауызша әдістер, визуалды және практикалық.

Оқушыларға білім мен дағдыларды беру тәсілдері, мұғалімнің студенттерге әсер ету тәсілдері, оқушылардың өздері жұмыс істеу тәсілдері - мұның бәрі әдістер мен әдістемелік әдістерге қатысты.

Оқыту әдісі-бұл мұғалімнің оқыту процесіндегі, ал оқушының оқу материалын игерудегі іс-қимыл жүйесі.

Оқытудың міндеттері мен шарттарына сәйкес әр әдіс осы әдісті құрайтын әдістемелік әдістердің көмегімен жүзеге асырылады.

Әдістемелік әдіс-оқытудың нақты міндетіне сәйкес әдісті іске асыру әдісі.

Оқытудың әдістері мен әдістерінің арнайы жүйесі, кейде белгілі бір қозғалыс әрекетін зерттеу үшін құрылған сабақтарды ұйымдастыру формалары әдетте оқыту әдістемесі деп аталады.

Ауызша әдіс-теориялық білімді хабарлау және шаңғымен сырғанау тәсілдерін үйрету кезінде сөздің әртүрлі әдістері қолданылады: әңгіме, сипаттама, түсіндіру, әңгіме, тапсырма, нұсқау, санау және команда. Барлық осы әдістер мектеп оқушыларының кез-келген қадамды тікелей орындау кезінде немесе жеке бөлшектерде нақты түсінік қалыптастыру үшін қолданылады. Шаңғы спортында оқытудың нақты жағдайларын ескере отырып (жел, төмен температура, дымқыл қар және т.б.), мұғалім жаттығуды немесе жалпы жүрісті түсіндіру уақытын барынша азайтуы керек. Содан кейін бағытты қысқаша түсіндіріп, оны практикалық қолдануға кірісіңіз. Егер әңгіме мен шоу қозғалысты толық және дұрыс түсінуді қамтамасыз етпесе, онда түсіндіру шаңғы тебу кезінде жалғасады.

Көрнекі әсер ету әдісі-шаңғы жаттығулары сабақтарында негізінен бүкіл қозғалыс әдісін немесе оның жеке бөлшектерін көрсету әдісі қолданылады. Көрсету әрқашан үлгілі, индикативті, қажетті жылдамдықпен, күшпен, амплитудамен болуы керек. Дұрыс емес, ұқыпсыз көрсетілімге жол берілмейді, сондықтан Студенттер оны үлгі ретінде қабылдай алады және болашақта қозғалысты үйрену дұрыс емес.

Шаңғы дайындығы бойынша сабақ алдында немесе кіріспе сабақтарда көрнекі әсер етудің басқа әдістерін қолдануға болады-суреттерді, жалпы қозғалыс фильмдерін, шаңғы тебу техникасы бойынша фильмдерді көрсету.

Практикалық әдістер-ауызша және визуалды әдістер студенттерге тек зерттелетін әдіс туралы түсінік береді, ал практикалық әдістер алынған идеяларды қозғалыстардың практикалық дамуына беруге мүмкіндік береді. Бұл әдістердің негізгі мақсаты-шаңғы тебуге қажетті дағдыларды тәрбиелеу және бекіту. Оқыту кезінде практикалық әдістің екі негізгі түрі қолданылады: тұтас үйрену және бөлшектеу (бөліктерге бөлу). Бұл әдістер бір-бірімен тығыз байланысты және бір-бірін толықтырады.

Тұтас жаттау әдісі шаңғы спортында жиі кездеседі. Бұл әдіс шаңғымен жүрудің кез – келген әдісін(карапайымнан күрделіге дейін)-қозғалыстарды, түсулерді, қозғалыстағы бұрылыстарды және т.б. зерттеу үшін қолданылады.

Бөліктер бойынша үйрену әдісі-шаңғымен жүрудің неғұрлым күрделі үйлестіру әдістерін зерттеуде қолданылуы керек. Зерделеп бөлшектер техниканы қайта оралу қажет жан-жақты әдісі және жетілдіру бүкіл.

Шаңғы тебу техникасын үйрену кезінде аталған барлық әдістер мен әдістер оқу процесін құруда үлкен маңызға ие. Бірде-бір әдіс әмбебап емес

және олардың үйлесуі шаңғы жаттығуларының сапасына айтарлықтай әсер етеді. Жас, жыныс және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, оқытудың барлық әдістері мен тәсілдерін қолдану шаңғы спорты техникасының берік игерілуін қамтамасыз етеді.

Оқу процесінің құрылымы

Оқу процесінде шаңғымен жүрудің әр жеке әдісі үшін үш кезеңді бөлуге болады. Бұл бастапқы үйрену, терең үйрену, бекіту және одан әрі жетілдіру.

Бастапқы оқыту, оның басты мақсаты-студенттерді техниканың негіздеріне үйрету. Осы мақсатқа жету үшін нақты міндеттерді шешу қажет. қозғалыс әдісі туралы тұтас түсінік қалыптастыру; техниканың жеке бөлшектерін игеру, қозғалыс әдісін тұтастай орындауға үйрету – толық үйлестірумен.

Бастауыш білім беру кезеңінде оқушылар қажетсіз қозғалыстар түрінде әртүрлі қателіктерге ие (дененің айтарлықтай ауытқуы, дәлдіктің болмауы, амплитудасының өзгеруі және т.б.). Мұндай жағдайларда қателіктердің пайда болу себептерін түсіндіру маңызды, олар оқудағы бірізділіктің бұзылуына, біртіндеп жүру принципін сақтамауға, қолайсыз сыртқы жағдайларға және т. б. байланысты болуы мүмкін.

Терең білім алу-бұл кезеңнің басты мақсаты-шаңғымен сырғанау техникасын салыстырмалы түрде жетілдіруге дейін жеткізу. Осы мақсатқа жету процесінде келесі нақты міндеттер шешіледі: шаңғымен жүрудің зерттелетін әдісі техникасының жеке бөлшектерін игеру және нақтылау; жалпы қозғалыстың еркін және дәл орындалуын игеру. Бұл кезеңде оқытудың негізгі-тұтас жаттығу әдістері. Терең білім алу кезінде, бір жағынан, педагогикалық бақылаудың, екінші жағынан, оқушылардың зерттелетін қозғалыс әдісін орындау техникасын өзін-өзі бақылаудың маңызы зор.

Бекіту және одан әрі жетілдіру – оны қолданудың әртүрлі жағдайларында шаңғымен сырғанаудың зерттелген әдісінің техникасын жетік меңгеру. Осы мақсатқа жету үшін келесі жеке міндеттерді шешу қажет: шаңғымен сырғанау әдісінде қалыптасқан шеберлікті бекіту; физикалық дайындықтың ерекшеліктері мен деңгейіне сәйкес техниканы дараландыруды аяқтау; максималды кернеулерде жоғары жылдамдықта техниканы жақсы игеруге қол жеткізу. Оқытудың соңғы кезеңінде техниканың тиімділігін үнемі бақылау өте маңызды. Бақылау қозғалыстарды автоматтандыру дәрежесіне, жоғары эмоционалды ауысулар кезіндегі техниканың тұрақтылығына, шаршаудың жоғарылауына байланысты жүргізілуі керек. Мұның бәрі шаңғышының жаттығулар мен жарыстарда көрсеткен техникасын салыстыру арқылы тексеріледі.

Сабақ орындарын дайындау және оқытуды ұйымдастыру

Мектептерде шаңғы тебу бойынша оқу жұмысының тиімділігі көбінесе оқу орындарын дұрыс таңдауға және уақтылы және мұқият дайындауға байланысты. Шаңғы жаттығулары сабақтарына қойылатын негізгі талап-олардың орналасуының жақындығы. Сабақты жоспарлау кезінде сабақ өткізілетін орынды таңдау керек, ол жақын маңдағы саябақ, алаң, демалыс аймағы және т.б. болуы мүмкін. Шаңғы өрқашан тегіс және мұқият оралған.

Сабақты өткізу кезінде оқу алаңы қажет – бұл шаңғымен сырғанауға алғашқы дайындық жүргізілетін, техниканы бақылау және тапсырманың дұрыс орындалуы жүзеге асырылатын орын. Оқу алаңын дайындау үшін желден қорғайтын орманда немесе алаңда ашық алаң болмайтын орынды таңдаған жөн. Желден қорғау маңызды талап болып табылады, өйткені студенттер тұрып, түсініктемелерді тыңдауға немесе шоуды бақылауға мәжбүр. Оқушылар санына байланысты алаң өлшемдері таңдалады (12-15 топ үшін 100х 40 м). Кішігірім платформалар оқу тиімділігін төмендетеді: жиі бұрылу қарқыны мен ырғағын бұзады. Тым үлкен сайттарды жасау іс жүзінде мүмкін емес, өйткені олар мұғалімге жеке қателіктерді байқап, уақытында ескерту жасауға мүмкіндік бермейді. Бір-бірінен кейін қозғалу кезінде оқушылар арасындағы қашықтық 8-10 метрден кем болмауы керек, демек, оқушылардың жалпы санына тәуелділік және алаңның өлшемдері есептеледі.

Оқу шаңғысы-техниканы жетілдіруді бекітуге қызмет етеді. Шаңғы техникасын жетілдіру үшін тегіс учаскелер мен жұмсақ беткейлер болуы керек. Шаңғы жаттығуларының ұзақтығы 400-ден 1000 м-ге дейін болуы мүмкін.

Жаттығу шаңғысы-оқу алаңдарында алған дағдыларды одан әрі жетілдіру үшін салынады.

Сонымен қатар, олар физикалық қасиеттерді, жылдамдықты, жалпы төзімділікті дамыту үшін қолданылады. Жерге іріктеледі алатындай қосу учаскелері тегіс шаңғы жолының, көтерілуі мен еңістер. Оқушылар үшін шаңғы жаттығуларының ұзындығы әдетте 500 м-ден 3 км-ге дейін, кейде одан да көп. Ең бастысы, мұғалім, сондай-ақ шаңғы жаттығуларында оқушыларды басқара алады.

Оқу беткейлері-түсу, тежеу және қозғалыстағы бұрылыстарды, сондай-ақ көтерілуді жеңу жолдарын зерттеуге қызмет етеді. Беткейлерде қардың астынан шығып тұрған немесе жарақат алуы мүмкін жасырын бөгде заттар(тастар, діңгектер, құлаған ағаштар) болмауы керек. Көлбеу құлаған кезде терең майыспайтын етіп жақсы илектелген болуы керек. Оқушылардың міндеттеріне, жасына және дайындығына байланысты беткейдің ұзындығы 50-ден 150 м-ге дейін, тік 5-тен 15 градусқа дейін болуы керек.

Шаңғы тебу техникасы туралы түсінік

Жаттығулар, жаттығулар мен жарыстар кезінде шаңғымен сырғанау әр түрлі рельеф жағдайында, сырғанау және шаңғылардың қармен адгезиясы жағдайында өтеді. Мұның бәрі шаңғышыдан шаңғы тебудің, түсудің және қозғалыстағы бұрылыстың тамаша техникасын білуді талап етеді. Шаңғы спортының дамыту барысында техника өзгеріп, жетілдірілді. Мысалы, елдің алғашқы чемпионаттарынан бастап ауыспалы екі сатылы жүрістің және бір мезгілде жүрудің негізгі элементтері айтарлықтай өзгерді. Кезек-кезек екі сатылы қозғалыс кезінде қону күшейе түсті, итеру уақыты мен жылдау ұзындығы азайды, қадамдардың жиілігі артты, нәтижесінде қашықтық бойынша қозғалыс жылдамдығы едәуір артты. Бірақ шаңғымен сырғанау жылдамдығы тек керемет техникаға ғана байланысты емес, сонымен қатар жалпы физикалық және функционалды дайындық, шаңғы жабдықтарының сапасы және шаңғыларды майлау маңызды рөл атқарады.

Шаңғы тебу техникасы-бұл нақты жағдайлар мен спортшының физикалық дайындығының осы деңгейі үшін ең ұтымды, оңтайлы үнемділікпен ең жоғары спорттық нәтиже беретін қозғалыс жүйесі.

Шаңғымен сырғанау техникасы өрескел жерлерде қолданылатын қозғалыс әдістерінің барлық арсеналын білдіреді:

- тар;
- өтулер;
- түсірулер;
- көтерулер;
- тежеу;
- бұрылыстар (орнында және қозғалыста),
- бұзушылықтарды жеңу жолдары.

Шаңғымен сырғанау техникасын үйрету кезінде спортшыға қойылатын негізгі талаптарды есте ұстаған жөн:

- іс-әрекеттің тиімділігі-шаңғымен сырғанаудың заманауи техникасына қойылатын талаптардың бірі. Бір немесе басқа бағыттың тиімділігінің критерийі-шаңғымен жүру жылдамдығы.

Соңғы жылдары шаңғымен сырғанау жылдамдығы күрт өсті, ал нәтижелердің өсу себептерінің бірі спортшылардың шаңғымен сырғанаудың тамаша техникасын игеруі болып табылады. Бірақ сонымен бірге қашықтықта қозғалу жылдамдығы көбінесе физикалық қасиеттердің даму деңгейіне, функционалды дайындыққа байланысты. Осылайша, мінсіз техниканы игеру дәрежесі шаңғышы-шабандоздың спорттық шеберлігінің көрсеткіші болып табылады.

- іс-әрекеттің үнемділігі-қозғалысты үнемді орындау, яғни ең ұтымды жұмыс режимдерін қолдану, оңтайлы күш жұмсау кезінде ең жоғары жылдамдықты дамыту.

Шаңғы жарысы бірнеше ондаған минуттан бірнеше сағатқа дейін созылатындықтан, спортшы қашықтыққа күштерді дұрыс бөлуі керек,

сондықтан қозғалыстар үнемді, бірақ сонымен бірге жоғары жылдамдықты сақтайды. Барлық бұл бірге жеткізіледі тәжірибе, от-старт-ле.

- техниканың тұрақтылығы-қозғалыстардың негізгі жүйесін әртүрлі сырғанау жағдайларында, шаңғымен сырғанау және рельеф жағдайында сақтау мүмкіндігі. Бұл шаңғышының техникалық шеберлігінің маңызды көрсеткіші. Сырттан келген, үнемі бұзылатын факторлар (жаңа атмосфера, көрермендер, ауа-райы, шаңғыдағы қарсылас) мұның бәрі қозғалыс құрылымына белгілі бір әсер етеді. Тұрақтылыққа қол жеткізу үшін жүйке процестерінің үйлесімді жұмысы қажет.

- техниканың өзгермелілігі-шаңғышының шеберлігінің маңызды көрсеткіші. Қатты жолдарда шаңғымен жүру кезінде жер бедері, шаңғының сапасы, қардың құрылымы үнемі өзгеріп отырады. Мұның бәрі техниканы өзгертуді және қозғалысты басқару деңгейінде бірден өзгертуді қажет етеді. Қозғалыс жүйесін қоршаған ортаның өзгеретін факторларына үнемі бейімдеуге ықпал ететін жағдайлар жасау қажет.

Шаңғымен сырғанау әдістерінің жіктелуі және терминологиясы

Шаңғымен жүрудің барлық әдістері топтарға бөлінеді, оларға мыналар жатады:

- шаңғымен және шаңғымен саптық жаттығулар;

- тар;

- жүрістен жүріске ауысулар;

- әртүрлі тіреулердегі түсулер;

- көтерулер;

- тежеу;

- орнында және қозғалыста бұрылыстар;

- кедергілер мен кедергілерді жеңу.

Осы әдістердің әрқайсысының өзіндік сорттары бар:

Шаңғы жолдары:

- классикалық: ауыспалы екі тігісті, ауыспалы төрт тігісті, бір мезгілде үнсіз, бір мезгілде бір тігісті (негізгі және жылдам), бір мезгілде екі тігісті.

- коньки: жартылай коньки, бір мезгілде бір реттік коньки, бір мезгілде екі сатылы коньки, ауыспалы коньки.

Жүрістен жүруге ауысулар екі топқа бөлінеді:

1. Ауыспалы екі жолдан бір мезгілде (қадамсыз, қадам арқылы)

2. Бір мезгілде кезек-кезек ауысуға (тікелей ауысу, прокатпен ауысу).

Жолдардың рельефіне, сырғанау жағдайларына және басқа факторларға байланысты шабандоздар жиі жүруден жүруге мәжбүр. Біріктіруді бұзбау және қозғалыс қарқынын төмендетпеу өте маңызды. Сондықтан қозғалыстан қозғалысқа ауысудың ең ұтымды тәсілдерін жетік меңгеру қажет.

Жоғары жылдамдықпен түсуді жеңу үшін әртүрлі тіректер қолданылады. Оларды тандау максатқа, сырғанау жағдайларына, рельефке, беткейлердің ұзындығына және көлбеуіне байланысты. Төменгі тіректер дененің жалпы ауырлық центрінің (ОТТ) орналасу биіктігіне байланысты

жіктеледі, бұл сыртқы жағынан жамбас, тізе және білек буындарында магистраль мен аяқтың иілу дәрежесінде көрінеді. Келесі тіректер қолданылады:

- Жоғары;
- Орта;
- Төмен;

Негізгі (орташа) тірек ең әмбебап, сондықтан ол ең көп таралған. Бұл тірек тұрақты, шаршамайтын және бұрылыстар мен бұзылуларды жеңуге ыңғайлы.

Тіректердің әрқайсысы тізе буындарындағы аяқтың иілу дәрежесімен және дененің көлбеуімен ерекшеленеді.

Жоғары тіреу-160-140 с-тан тізе буындарында аяқтың бүгілуі.

- а) ашық тірек;
- б) жабық тірек.

Дененің орналасуы түсу кезінде шешілетін міндеттерге байланысты.

Ортаңғы тірек (негізгі) – аяқтың тізе буындарында 140-120 см бүгілуі, қолдар шынтақ буындарында бүгілген, төмен түсірілген, қолдар тізеден 20-30 см алда.

Төмен тіреу - тізе буындарындағы аяқтың бүгілуі 120 с кем. Дене беткейге параллель, қолдар алға қарай созылып, білектер тізе буындарына, қолдар бір-біріне тиіп тұрады. Төмен позиция жылдамдықты ұзақ сақтау қажет болған кезде ұзын, жұмсақ, тегіс беткейлерде қолданылады.

Көтерілуді жеңу жолдары:

- жылжымалы қадам;
- ступающим шагом;
- жүгіру қадаммен;
- "шырша";
- "жартылай шырша";
- "сатылы".

Конькимен жүгіру кезінде:

- бір мезгілде екі қатарлы конькимен;
- ауыспалы конькимен.

Альпинизмге көшу әдістерін таңдау беткейдің көлбеуіне, шаңғылардың қарға сырғып кетуіне және адгезиясына, шаңғышының техникалық және физикалық дайындығына, сондай-ақ шаңғыға дайындық сапасы мен қар жамылғысының тереңдігіне байланысты. Шаңғы жарыстарында лифтілерді жеңу үшін көбінесе ауыспалы екі сатылы инсульт қолданылады (жақсы сырғанау және төмен көлбеу көтерілістермен). Қаттылықтың жоғарылауымен шаңғышылар көтерілуді жылжымалы жүгірумен жеңеді, Содан кейін қадамға көшеді. Көтерілуді жеңу әдісін таңдауға тек қаттылық ғана емес, сонымен қатар шаңғылардың қармен адгезиясы да әсер етеді.

Көтерілуді жылжымалы қадаммен жеңген кезде дененің көлбеуі артады, қадам ұзындығы азаяды, қолмен итеру аяқтың серпілісімен бір уақытта аяқталады. Таяқтар қарға 65-75 градус бұрышта қойылады.

Көтерілістер 5-6 градусқа дейін көтеріледі. Қадаммен 10-ға дейін көтерілуді жеңіңіз.

Ол сырғанау мүмкін емес немесе мүмкін емес жағдайларда қолданылады. Бұл жерде лундж жылдамдығы, аяғы мен таяқпен күшті итеру өте маңызды.

Жүгіру қадамы орташа тік беткейлерде қолданылады. Жүгіру қадамын қолданған кезде сырғанау уақытының едәуір қысқаруы байқалады, лундж ұзындығы сырғанау ұзындығынан 3-4 есе көп.

"Майшабақ" 12 сағаттан тік көтерілуді жеңеді. Шаңғыны кию ажырасу-жаққа қояды, оларды ішкі қабырға. Ауыстыру кезек-кезек ауысу арқылы жүзеге асырылады. Бір шаңғының өкшесі екіншісінің өкшесінен жоғары көтеріледі. Қолдар кезекпен және аяқтармен қиылысады.

"Жартылай кішкентай" көлбеу көтерілістерді жеңеді. Бір шаңғы қадам сияқты жұмыс істейді, ал екіншісі - "майшабақ".

"Сатылы" еңсеріледі көтерілуі мықтырақ 35° болу. Қажет қырымен қарай баурай қоюға, шаңғы арналған қабырға мен жылжуға приставными қадамдар. Дене салмағы төменгі шаңғыға, жоғарғы шаңғыға және таяққа ауысады. Содан кейін дене салмағы жоғарғы шаңғыға, ал төменгі бөлігі бекітілген.

Тежеу әдістері:

- "соқамен";
- "тоқтаумен";
- бүйірден тайып кету;
- құлдыраумен.

Төмен түсу кезінде тежеу жылдамдықты төмендетудің қажетті шарасы болып табылады. Әдетте спортшылар трассаны тежеусіз өтеді. Күтпеген кедергі пайда болған жағдайда, трассаның нашар дайындығынан немесе спортшының дайындық деңгейі жеткіліксіз болғандықтан, алда келе жатқан қатысушы құлап кетсе, тежеуге жүгінуге тура келеді.

"Соқамен" тежеу әртүрлі тік құламаларда, туристік жорықтарда қолданылады. Бұл жылдамдықты төмендетудің ең тиімді әдісі, бірақ шаңғы жарысында сирек қолданылады.

"Токтаумен" тежеу көбінесе тік құламалардағы жылдамдықты төмендету үшін көлбеу түсу кезінде қолданылады. Істі тындыра пятаки шаңғы жаққа қоюға, ішкі қабырға, тізе азайту. Дене артқа қарай бұрылады. Үйкеліс күшін арттыру үшін төменгі жалынның өкшесін бүйірге алып, оны дене салмағымен жүктеу керек.

"Бүйірден сырғу" арқылы тежеу спортшы тоқтап, одан әрі баурайға түсу керек болған кезде қолданылады. Тежеудің күшті және техникалық әдісі бар.

Күштік-жігерлі серпіліс қозғалысымен шаңғыларды қозғалыс бағытына қарай бұрып, оларды шетіне қойыңыз.

Техникалық-түсу кезінде сәл отырыңыз және дененізді қарама-қарсы жаққа бұрыңыз (артқа). Содан кейін аяғыңызды тізе буындарына қатты

бүгініз, нәтижесінде тірекке қысым азаяды. Бұл кезде шаңғылардың өкшелерін көлбеу жағына бұрып, шаңғыларды түсу бағытына бұрышпен қойып, лақтыру керек.

Құлау арқылы тежеу-кенеттен пайда болған кедергілермен жоғары жылдамдықпен көлбеу бойымен қозғалу кезінде күрт баяулау немесе тоқтау қажет. Егер кедергіге дейінгі қашықтық тым аз болса, соқтығысудың алдын алудың жалғыз жолы-құлау. Құлай қажет жұмсақ бұрын жамбас, алдын ала присев. Шаңғы өрістету көлденең жотасы, қолды таяқшалармен көтеру жоғары, штырями бұрын.

Бұрылыстар:

- орнында (өкшелер мен шаңғылардың шұлықтарын айналып өту; құлату; тірекпен және тіреусіз секіру). Олар негізінен жазықта жаңа бағытта қозғалуға дайындық үшін қолданылады;

- тобық айналасында шаңғымен сырғанау-дене салмағын сол аяққа, ал оң аяғының саусағын бүйірге жылжыту. Дене салмағын оң аяққа өткізіп, сол жаққа қойыңыз. Таяқтарды бірдей атпен бір уақытта ретке келтіріңіз. Бұл бұрылысты орындау кезінде шаңғыларды қардан жыртып алмаңыз;

- шаңғымен сырғанау-алдыңғы әдіске ұқсас орындалады, ал шаңғылардың шұлықтары қардан жыртылмайды;

- бұрылыс-180 С айналу қажеттілігі үшін қолданылады. Айналыруды орындау үшін дене салмағын сол шаңғыға өткізіңіз, оң жақ таяқпен қардан жыртып, 180 сымға бұраңыз. Содан кейін дене салмағын оң шаңғыға өткізіп, сол жаққа қойыңыз;

- секіруді бұру - сіз отыруыңыз керек, содан кейін шаңғыларды ауада қажетті бұрышқа итеріп, бұраңыз;

- қозғалыста (сыртқы және ішкі шаңғымен, соқамен, тіреумен, параллель шаңғымен). Түсулер кезінде және түсуден кейін тегіс учаскеде бағытты өзгерту үшін қызмет етеді;

- ішкі шаңғыдан ауысу арқылы бұрылу-түсу кезінде дене салмағын бұрылуға қатысты сыртқыға ауыстыру, ал ішін саусағымен бұрылуға қарай бұру. Содан кейін дене салмағын ішкі шаңғыға, сыртын итеріп, өзгертілген бағытта сырғытыңыз;

- сыртқы шаңғыдан ауысу арқылы бұрылу-бұрылған кезде дене салмағын ішкі шаңғыға, ал сыртын өкшемен бүйірге қойыңыз. Дене салмағын сыртқы шаңғыға өткізіп, ішкі жағын салыңыз;

- "соқамен" бұрылу-қозғалыс бағытын өзгерту үшін қолданылады. Бұрылу алдында "соқамен" позицияны алыңыз. Оңға бұрылу үшін, дене салмағы сол шаңғыға ауысады. Шаңғыларды тегіс жүктеу керек, етіктің өкшесін басып, денені қарама-қарсы бұрылысқа қарай бұру керек. Осылайша, жүктелген шаңғыға қарама-қарсы бағытта бұрылыс пайда болады;

- "тоқтаумен" бұрылу көлбеу түсу кезінде қолданылады. Позицияны баса отырып, сыртқы шаңғының саусағын алға қарай 10-15 см алға қарай итеріп, оны дене салмағымен жүктеніз.

Ауыспалы екі сатылы insult техникасын талдау, жылжымалы кадам

Попеременный двухшажный барысы негізгі тәсілі болып табылады жүріп өтті. Ол жазық жерлерде нашар сырғанау және көтерілу кезінде қолданылады. Бұл қозғалысты орындау кезінде шаңғышы кезекпен бір-біріне немесе екінші шаңғыға сырғанайды, сонымен қатар әр кадам үшін кезекпен қолдарымен итергіш аяққа қатысты әр түрлі болады, яғни қолдар мен аяқтар қозғалысының жалпы схемасы калыпты жүруге мүмкіндігінше жақын.

Қозғалыс циклі-бұл дәйекті өзгертін қозғалыстардың жиынтығы, содан кейін бастапқы позицияға оралу орын алады.

Бұл қозғалыс циклі екі дәйекті жылжымалы кадамнан тұрады, оны орындау кезінде шаңғышы екі қолмен кезек-кезек итереді. Екі тіректі сырғу, яғни екі шаңғымен бір уақытта кезек-кезек жүру кезінде сырғанау қателік болып табылады.

Шаңғымен жүрудің барлық элементтерінің негізі (жіксіз жүруден басқа) жылжымалы кадам.

2 кезеңі бар:

- сырғу;

- отталкивание.

Ол 5 фазадан тұрады.

1 кезең-еркін сырғу (шаңғы қардан аршылған сәттен бастап таяқ қарға қойылған сәтке дейін). Аяқпен итеру аяқталды, шаңғышы басқа шаңғымен сырғанайды. Екі таяқ та, итеруді аяқтаған аяқ та тірекке тигізбестен ауада болады. Еркін сырғанау фазасының сәттері-шаңғының қардан бөлінуі және Қарға таяқ қою. Шаңғы тебу кезінде итергіш аяқтың толық түзетілуі байқалады, ол магистральмен бірге түзу сызық құрайды. Қолды итеріп, таяқпен түзу сызық калыптастырады.

2 кезең-тірек аяғын түзетумен сырғанау (таяқ қарға 70-80 градус бұрышта қойылған сәттен бастап. Қол шынтақ буынында сәл бүгілген, шынтақ сәл бүйірге бағытталған. Осы кезеңде тірек аяғы біртіндеп түзетіледі, таяққа қысым күшейеді, соның арқасында сырғу жылдамдығы артады. Тірек аяғы түзетіледі, бұл Маш орындауға жағдай жасайды.

3 кезең-сырғу (отыру сәтінен бастап (тізе буынында аяқтың бүгілуі). Тірек аяғы дерлік түзетіледі, аяқтың саусағы тірек аяқтың өкшесі деңгейінде; дене 2-ші фазамен салыстырғанда 5-7 градусқа көбірек сүйенеді. Осы кезең ішінде тізе мен жамбас буындарында тірек аяғын бұғу пайда болады.

4 кезең-шөгуімен лундж. Бұл фазадағы ең бастысы-лундждың максималды жылдамдығын қамтамасыз ету және аяқтың серпілісін тиімді аяқтау үшін отыруды аяқтау. Фаза шаңғы тоқтаған сәттен басталады. Бұл кезеңде жамбас буынының кеңеюіне байланысты белсенді серпіліс басталады және сонымен бірге тізе буынында шөгу пайда болады.

5 кезең - итергіш аяқты түзетумен итеру (итергіш аяқты тізе буынына түзеткен сәттен бастап және толық түзетумен аяқталады). Негізгі міндет-таяқ пен шаңғымен тебуді аяқтау. Осы фазада жүреді отталкивание есебінен

жігерлі түзету-аяқты тізе буынында. Фаза шаңғы қардан бөлінген кезде аяқталады.

Ауыспалы екі сатылы инсульт екі жылжымалы қадамды және таяқтармен кезек-кезек итеруді қамтиды. Ол келесідей орындалады.

Аяқпен және қолмен итергеннен кейін – шаңғылардың бірінде еркін сырғанау (мысалы, сол жақта), оң аяғы висаның артында, таяқшасы бар оң қол алға созылған, сол жақ өте артқы күйде. Сол жақ шаңғыда сырғанауды жалғастыра отырып, оң жақ таяқшаны 70-80 бұрышымен бөтенке ұшының жанына қарға қойып, оны ілмекпен басыңыз. Сонымен қатар, тірек аяғын түзете бастаңыз, сол қолыңыз бен оң аяғыңызды алға қарай жылжытыңыз. Оң аяғының саусағы тіректің өкшесіне жақындағаннан кейін, шөгу басталады. Осы уақытқа дейін таяқтары бар қолдар тізенің алдында кездеседі, ал тірек аяғы мүмкіндігінше бүгілген. Аяқ киімнің шұлықтары тегістелгенге дейін созылады. Оң қол итеруді жалғастырады және тірек аяғының тізе деңгейінде, ал сол жақ алдыңғы жағында. Аяқтың серпілісі оны жамбас буынында түзетуден басталады, содан кейін тізе мен білекке бүгіліп, сол жақта орналасады. Итеру оң жақ таяқпен, сол аяқпен аяқталады, дене салмағы оң аяққа беріледі. Циклдің жартысы аяқталды. Екінші жартысында бәрі қайталанады, бірақ тірек аяғымен – оң. Итергеннен кейін таяқпен қол түзу сызық жасайды.

Бір мезгілде жүру техникасын талдау

Бір уақыттағы қозғалыстардың негізгі элементі-таяқтармен бір уақытта итеру. Ауыспалы екі жақты қозғалыс сияқты, "қол-Магистраль-аяқ" қатан жүйесін құру маңызды.

Бір мезгілде үнсіз жүру-жұмсақ беткейлерде және жазықта жақсы сырғанау кезінде қолданылады. Цикл таяқтарды бір уақытта итеріп, екі шаңғымен сырғанаудан тұрады.

И.п. – екі шаңғымен еркін сырғанау, денесі алға қарай қисайған (и. п. барлық бір мезгілде жүру үшін). Сырғуды жалғастыра отырып, түзетініз және бір уақытта қолдарыңызды таяқтармен алға-көз деңгейіне дейін көтеріңіз. Содан кейін бір мезгілде дененің көлбеу қояуға таяқтар қар астында өткір бұрышпен у шұлық, бөтенке және бастау олар басты назарды.

Иілу Магистраль көлденең орналасқан кезде аяқталады, ал таяқтары бар қолдар түзу сызық жасайды. Бұл позицияда жылдамдық төмендей бастағанға дейін еркін сырғытыңыз.

Бір мезгілде бір реттік қозғалыс-жақсы сырғанау кезінде жазықта және жұмсақ көтерілістерде қолданылады. Бұл қозғалыс циклінде-бір жылжымалы қадам, оның барысында бір итеру қолмен және бір итеру аяқпен (он немесе сол жақ) орындалады. Бұл қадаммен қозғалу тек қолмен бір уақытта итеру арқылы жүзеге асырылады.

Жүріс циклі екі шаңғыда еркін сырғудан және бір уақытта қолмен итеруден тұрады. Цикл ұзындығы-5-9 м, ұзақтығы-0,8-1,2 с., циклдегі

орташа жылдамдық—4–7 м/с. Темп— 50-75 цикл 1 мин жүру циклінде екі фаза бөлінеді: шаңғымен сырғанау және шаңғымен сырғанау, бір уақытта итеру.

1 кезең - екі шаңғымен еркін сырғанау. Ол таяқтарды қардан аршып алған сәттен басталады және оларды тірекке орнатумен аяқталады. Фазаның мақсаты-қолмен итеру нәтижесінде алынған шаңғылардың сырғанау жылдамдығының үлкен жоғалуын болдырмау және қолыңызбен келесі итеруге дайындалу. Бұл кезеңде серпіліс аяқталғаннан кейін қолды жоғары қарай жылдамдатуға болмайды, денені тегіс созып, қолды алға-жоғары көтеру керек. Қарға таяқтарды қою дененің жылдам қисаюуына байланысты жүзеге асырылады.

2 кезең-екі шаңғымен сырғанау, бір уақытта қолмен итеру. Ол таяқтарды қарға қойған сәттен басталады және қолмен итерудің соңында оларды тіректен ажыратумен аяқталады. Бұл кезеңдегі шаңғышының мақсаты-сырғанау жылдамдығын арттыру. Қазіргі уақытта аяқтың бір-біріне қатысты алға-артқа қозғалысы бар бір мезгілде жіксіз инсульт нұсқасы қолданылады. Қолды алға жылжыту арқылы еркін сырғу кезеңінде аяқтардың бірі сәл артқа тартылады, дене салмағы екінші аяққа беріледі, ал қолды итерген кезде бос аяқ тірек аяғына қарай алға қарай жылжиды. Сонымен қатар, шаңғышы дене салмағын екі иілген аяққа қайта бөлумен отырады. Бұл жағдайда тірек аяғының аяғын сәл алға созады. Бір мезгілде бір жүрісті жүрудің жылдам нұсқасы бұл жүріс жердің жазық учаскелерінде және жақсы және өте жақсы сырғанау жағдайында жұмсақ көтерілістерде қолданылады. Цикл аяқтың бір серпілісінен тұрады. Бір уақытта қолмен итеріп, екі шаңғымен еркін сырғанау. Циклдің ұзындығы – 7-9 м, ұзақтығы-0,8 – 1,2 с, жылдамдығы – 6-8 м/с, қарқыны – 1 мин.50-70 цикл, аяғымен итеру ұзақтығы-0,08 – 0,12 с, қолдар - 0,25-0,3 с. жүрістің жылдам нұсқасы циклінде алты фаза бөлінген, қимылдарды талдау қолмен итерудің соңынан басталады. 1 кезең - екі шаңғымен еркін сырғанау. Фаза таяқтардың қардан бөлінуінен басталады және оң аяқтың бүгілуінің басталуымен аяқталады, ол тізе буынында итеріледі. Фазаның ұзақтығы-0,25-0,3 с. Егер еркін сырғудың басында дене салмағы екі аяққа біркелкі бөлінсе, онда болашақта шаңғышы шыбынның (сол жақ) аяғын аяғына дейін артқа бұрады, оны тізе буынына бүгіп, тірек (оң) аяққа апара бастайды. Шаңғышы дене салмағын оң аяғына өткізеді, қолдарын тік төмен түсіреді.

3 кезең-шөгуімен лундж. Фаза оң шаңғы тоқтаған сәттен басталады және оң аяқты тізе буынында түзетудің басталуымен аяқталады. Фазаның ұзақтығы-0,03-0,06 с.шаңғышы сол аяғымен оң шаңғы тоқтағанға дейін (тым ерте), тоқтаған кезде (уақтылы) немесе тоқтағаннан кейін (кешіктіріп) басталуы мүмкін. Бұл кезеңде шаңғышы оң аяғын тізе мен білек буындарына бүгіп, отыруды аяқтайды. Дене массасының центрінің проекциясы оның алдыңғы жағына бағытталған кестелер. Қолды шынтақ буындарына бүгіп, шаңғышы таяқтарды алға қарай тездетуді жалғастырады.

4 кезең-итергіш (оң) аяқты түзетумен итеру-тізе буынында оң аяқтың кеңеюінен бастап оң шаңғыны қардан бөлуге дейін. Фазаның ұзақтығы-0.09–

0.12 С.бұл фазада шаңғышы оң аяғын белсенді түрде түзетеді: жамбас буынында-65°, тізе буынында-55°. Иілу 45-55° бұрышта білек буынында кеңеюмен аяқталады. Шаңғышы таяқтарды Алға-жоғары көтеріп, қолдарын көз деңгейіне дейін көтереді. Осы уақыт ішінде оның денесі шамамен 10° созылып, аяқпен түзу сызық түзеді.

5 кезең-Сол шаңғыда бір тіректі еркін сырғу. Фаза оң шаңғының қардан үзілуінен басталады және тіректерге таяқшалар орнатумен аяқталады. Фазаның ұзақтығы 0,2-0,3 с.итеруді аяқтағаннан кейін шаңғышы оң аяғын Инерция бойымен Артқа-жоғары қарай бұрып, тізе буынында демалу үшін бүгуді жалғастырады. Ол тірек (сол жақ) аяғын тізе буынында біртіндеп соза бастайды, ал алға қарай қисайған төменгі аяғы тік күйге түседі. Шаңғышы таяқтарды көтеруді жалғастырады, ал оның қолдары басынан жоғары көтеріледі.

6 фазасы – қолды бір уақытта итерумен сырғанау. Фазаның ұзақтығы-0.2-0.25 с. шыбынның (оң жақ) аяғы тірекке толық жеткізілмейді, бірақ оның артында жарты бағанада қалады. Сол аяқтың аяғы алға қарай созылады, оның төменгі аяғы тігінен 5-10°артқа қарай ауытқиды, бұл дене мен қолды итеріп, жылжымалы шаңғыларға күш-жігердің қатаң (амортизациясыз) берілуімен қамтамасыз етіледі. Таяқтарды қардан тазарту бір мезгілде бір сатылы жүрудің жылдам нұсқасының циклын аяқтайды.

Бір мезгілде жүрудің негізгі нұсқасы. Бұл жүрістің негізгі нұсқасының циклінде жылдамдық нұсқасының циклімен бірдей фазалар бар, бірақ аяқтар, қолдар мен дененің жұмысын үйлестіруде айырмашылықтар бар. Жүрістің негізгі нұсқасында, шаңғышы бір уақытта таяқпен итергеннен кейін, екі шаңғымен еркін сырғанауға көшкеннен кейін, денесін кеңейтіп, жылдам нұсқадағыдай аяғымен өкпелемей, қолдарын алға шығарады. Бір қадам жасағаннан кейін шаңғышы таяқтарды сакиналармен өзінен-өзі қалпына келтіреді, ал аяғымен итеріп, оларды сакиналармен қайтадан өзіне қарай орналастыруы керек. Қарға таяқтарды қою және оларды итеру өткір бұрышпен жүзеге асырылады. Қолмен итерудің соңынан бастап келесі итерудің басына дейінгі барлық кезең жоғары жылдамдықты нұсқаға қарағанда әлдеқайда ұзақ. Бір мезгілде бір сатылы жүрудің негізгі нұсқасының циклінің ұзақтығы – 12-16 с, циклдің ұзындығы-5-7 м.соққыны жұмсақ беткейлерде (1-3°) жақсы сырғанау жағдайында, сондай-ақ өте жақсы сырғанау жағдайында (мұзды шаңғы, ірі қар және т. б.) тегіс жерлерде қолдануға болады.

Бір мезгілде екі сатылы қозғалыс-жақсы сырғанау кезінде жазықта және жұмсақ көтерілістерде қолданылады. Бұл қозғалыс циклінде екі жылжымалы қадам және бір қолмен итеру.

Бұл қозғалыс жердің жазық жерлерінде жақсы және өте жақсы сырғанау жағдайында қолданылады. Бір мезгілде екі сатылы insult циклі екі жылжымалы қадамнан, бір уақытта қолмен итеріп, екі шаңғымен еркін сырғанаудан тұрады. Циклдың ұзақтығы-1,7 – 2,1 с, ұзындығы-8-10 м, орташа жылдамдығы-5,0-6,5 м/с.қозғалыс цикліндегі қозғалыстарды талдау

шаңғы таяқтарын қардан аршып алғаннан кейін басталады. Шаңғышы белсенді және жеделдетілген түрде аяғын тірекке жеткізе бастайды, осылайша қорғасын итеру аяқталғанға дейін және қолдарымен аяқталады. Шаңғы таяқтарын қардан ажырату сәті бір мезгілде екі сағаттық циклмен аяқталады.

Жүрістен жүріске өту техникасын талдау

Үнемі өзгеріп тұратын рельеф, біркелкі жұмыс салдарынан шаршаудың жоғарылауы шаңғышыдан үнемі қозғалыстарды өзгертуді талап етеді. Қозғалыстардың өзгеруі жүктемені негізгі бұлыңқет топтарына біркелкі бөлуге мүмкіндік береді.

Қозғалыстан қозғалысқа ауысулар осы қозғалтқыш әрекетіндегі аралық жылжымалы қадамдар санына қарай жіктеледі. Өтудің ең көп таралған үш түрін ажыратуға болады:

- аралық жылжымалы қадамсыз;
- бір аралық жылжымалы қадам арқылы;
- екі аралық жылжымалы қадам арқылы.

Қазіргі уақытта шаңғы жарысында өткелдер қолданылады:

- бір мезгілде кезекпен жүруден
- ауыспалы екі жолдан бір мезгілде.

Коньки тебу техникасын талдау

Конькимен жүрудің келесі нұскалары бар:

- Жарты жүзді бір мезгілде жүру;
- бір мезгілде бір реттік коньки;
- бір мезгілде екі тігісті коньки;
- қолмен итерместен кезек-кезек коньки тебу.

Жартылай конькилік жүрісі қолданылады: жазық, жазық төменгі, төмен түсіру және қозғалысы бойынша доғасында. Қозғалыс циклі таяқтарды бір уақытта итеріп, шаңғыларды Алға-бүйірге итеріп, бір тіректі еркін сырғудан тұрады.

И. п. - сол шаңғыда сырғанау, денесі алға қарай қисайған, артқы жағындағы таяқтар қолдарымен түзу сызық құрайды, оң аяғы артқы жағында ілулі. Сырғуды жалғастыра отырып, бір уақытта түзетіп, таяқтарды алға шығарып, оң аяқты оңға бұра отырып, сол жаққа (ауа арқылы) апарыңыз. Содан кейін таяқтарды қарға етік шұлықтарының жанына қойыңыз, оларды оң шаңғымен алға қарай итеріп, ішкі қабырғаға сүйеніңіз. Бұл позицияда жылдамдық құлағанға дейін еркін сырғытыңыз.

Бір мезгілде бір реттік жоталар-жұмсақ тауларда, жазықта және жұмсақ беткейлерде қолданылады. Инсульт циклі бір жылжымалы қадамнан және бір уақытта таяқтармен итеруден тұрады.

И. п. - оң шаңғыда еркін сырғанау, денесі алға қарай қисайған, артқы жағындағы таяқтар қолдарымен түзу сызық құрайды. Сол аяғы висаның артқы жағында орналасқан. Түзу, таяқтарды алға шығарып, сол аяғыңызды

оңға (ауа арқылы) апарыңыз. Қарға таяқтарды қойыңыз, сол аяғыңызбен алға - оңға қарай итеріп, дене салмағын сол аяққа жылжытыңыз.

Бір мезгілде екі сатылы жоталар-көтерілу кезінде, 12 метрге дейін және жазық жерлерде нашар сырғанау кезінде қолданылады. Цикл екі жылжымалы кадамнан және бір уақытта таяқтармен итеруден тұрады.

И. п. – сол шаңғыда еркін сырғанау. Дене алға қарай қисайған, артқы жағындағы таяқтар, оң аяғы сол жаққа қарай созылып, ілулі, оң жаққа орналастырылған. Түзетіңіз, таяқтарды Алға шығарыңыз және оң аяғыңызбен алға-солға қарай итеріңіз. Оны қардан жыртып, оң жаққа апарыңыз. Қоюға таяқтар қар бастау, олар басты назарды, кадам жасау керек сол аяқпен бастап түрткі оң, оторвать оның қардан және жіберу сол. Таяқтармен итеруді жалғастырыңыз.

Ауыспалы жоталар-6 сағаттан астам тік көтерілістерде қозғалу кезінде қолданылады. Инсульт циклі екі жылжымалы кадамнан және таяқтармен кезек-кезек итеруден тұрады.

И. п. - сол жақ шаңғыда сырғанау оң қол алдыңғы, оң аяқ артқы жағында висаға, қарда таяқ, сол қол артқы жағынан итеруді аяқтады. Сырғуды жалғастыра отырып, сол аяғыңызды бір уақытта итеріп, оң аяғыңызбен кадам жасаңыз. Сонымен қатар, оң жақ таяқпен итеріп, сол жағын алға шығарыңыз. Осы әрекеттердің нәтижесінде дене салмағы оң аяққа ауысады және оған сырғанау жүзеге асырылады. Қозғалыстың екінші жартысы оң аяққа тірелген кезде орындалады.

Бұзушылықтарды жеңу

Қиын жерлерде қозғалу кезінде шаңғышылар көбінесе ауыспалы рельефі бар беткейлерден түсуге немесе әртүрлі бұзушылықтарды жеңуге мәжбүр болады. Мұндай беткейлерден түсу кезіндегі басты міндет-жылдамдықты сақтау және тепе-теңдіктің жоғалуын болдырмау.

Рельефтің келесі өзгерістері бар:

- құлдырау-еніс тіктігінің ұлғаюы;
- көлбеу-көлбеу көлбеудің төмендеуі.

Сонымен қатар, шаңғышылар кішігірім бұзушылықтарды жеңуге мәжбүр: депрессияның төбелері, бөренелер мен шығыңқы жерлер. Барлық жағдайларда күштердің динамикалық тепе-теңдігі бұзылуы мүмкін, бұл тек төмендеуге ғана емес, сонымен бірге құлдырауға да әкелуі мүмкін.

Орамды жеңу үшін алдын-ала жоғары позицияны алу керек және орамның қисықтығынан өтіп, төмен позицияға түсу керек. Үлкен тұрақтылық үшін бір аяқты алға қарай кішкене "кішкене" өтіп қою ұсынылады.

Төмендеу кезінде үйкеліс күші азаяды, шаңғышы алға қарай сырғып, артқа қарай құлап кетуі мүмкін. Мұнда рецессияға жақындаған кезде жоғары позицияға көтерілу керек, ал рецессияның шетінен өткен кезде төменгі позицияға түсіп, дененің алға қарай көлбеуін арттыру керек.

Шаңғышының кішігірім бұзылуларды – төбелерді, депрессияларды жеңудегі тұрақтылығы көбінесе шаңғылардың қармен сенімді байланысына

байланысты. Жалпы ауырлық центрінің траекториясының салыстырмалы түзулігіне қол жеткізу де маңызды. Мұның бәрі аяқтың серіппелі иілуімен және кенесімен қол жеткізіледі.

Бұзушылықтарды жеңуді үйрену кезінде тегіс беткейде бірнеше дайындық жаттығуларын орындау керек:

- негізгі тірекке түсу кезінде бірнеше серіппелі скваттар.
- еңісте 2-3 затты (биялай, жалауша) алу, әрбір еңкіш пен қысылудан кейін негізгі тірекке оралу.
- бірнеше қақпаны олардың астына отырып және олардың арасындағы түзетулермен түсіру кезінде жеңу.

Жаттығуларды орындағаннан кейін сіз бұзушылықтарды жеңуге кірісе аласыз. Жақындай бугру, шаңғышы выпрямляется ескере отырып, неғұрлым жоғары тіреуге. Төбешікке шыққан кезде шаңғышы шыңын терең топтап өтіп, отырып-тұрады. Ұшу фазасын болдырмас үшін төбеден домалаған кезде тез түзету керек.

Шұңқырды немесе шұңқырды өту кезінде барлық қимылдарды кері ретпен орындау керек. Жақындай ойпатында, биіктігін төмендету керек жалпы орталық масса дененің (ОЦМ) қабылдау неғұрлым төмен тіреуге, жолдың жүру впадину – выпрямить аяқ шықсаңыз, оның ішінде жаңадан отыр, орын алуы. Үлкен тұрақтылық үшін кішігірім "айырмашылық" жағдайында бұзушылықтарды жеңуге болады: жарты баспалдаққа бір шаңғымен алға қарай итерініз.

Шаңғышының спорттық дайындығының мақсаты мен міндеттері

Шаңғышының спорттық дайындығы-бұл жоғары нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған педагогикалық процесс.

Ең жоғары нәтижеге қол жеткізу-ұзақ процесс, жаңадан бастаушыдан шаңғы жарысында спорт шеберіне дейінгі жол 6 жылдан 8 жылға дейін мақсатты және жүйелі жұмыс атқарады.

Шаңғы спортшылары 21-22 жастан бастап жоғары нәтиже көрсете бастайды, ең жоғары жетістіктер, әдетте, кейінірек, әдетте 25-27 жаста болады.

Шаңғы спортындағы дайындық жүйесінің мақсаты-жас ерекшелігіне және спорттық шеберліктің қалыптасу динамикасына сәйкес жоғары нәтижелерге қол жеткізу.

Көп жылдық дайындық процесінде спортшының барлық қызметі шаңғы спортында ең жоғары нәтижелерге қол жеткізуге бағынады. Бұл шаңғы спортындағы дайындықтың шаңғымен шұғылданудың басқа түрлерінен басты айырмашылығы, мұнда мұғалімнің басқа мақсаттары мен міндеттері бар.

Көпжылдық, жүйелі дайындық барысында жалпы және жеке міндеттер шешіледі.

Жалпы міндеттер:

1. жоғары моральдық және ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеу, патриотизмді тәрбиелеу;

2. денсаулық пен физикалық жетілудің жоғары деңгейін қамтамасыз ету,

3. шаңғымен жүрудің барлық негізгі тәсілдерінің техникасын меңгеру,

4. шаңғы жарысының тактикасын үйрену және меңгеру, физикалық қасиеттерді дамытудың жоғары деңгейіне қол жеткізу;

5. шаңғы спортының теориясы мен әдістемесін зерделеу, спорт қызметінің теориясы, гигиенасы, өзін-өзі бақылау және психологиясы саласында білім алу.

Барлық осы міндеттер бірқатар нақты міндеттерге бөлінеді. Жалпы және жеке міндеттерді жасына, дайындық деңгейіне, шаңғышылардың жеке ерекшеліктеріне және басқа да факторларға байланысты параллель және дәйекті түрде шешуге болады.

Шаңғышы-шабандоздың бастапқы жағдайы

Шаңғышының бастапқы күйі кейде жарыстың соңғы нәтижесіне шешуші әсер етеді. Дайындық деңгейі жоғары болса да, бастамас бұрын эмоционалды шиеленіс бүкіл ұзақ дайындық процесін жокқа шығаруы мүмкін. Жарыс басталар алдында шаңғышылар әртүрлі эмоционалды күйде екені белгілі.

Бұл жағдайдың 3 түрін ажыратуға болады:

1. Жауынгерлік әзірліктің жай-күйі. Ол шаңғышының трассада күресуге деген белсенді ұмтылысымен, өзіне деген сенімділігімен, шоғырлануымен, алдағы жарыстың мақсаттары мен міндеттерін нақты түсінуімен сипатталады.

2. Бастапқы қызбаның жағдайы. Бастаудан бұрын шамадан тыс толқу, көңілсіздік, шамадан тыс қобалжу және қозу, тұрақсыз көңіл-күй, олардың әрекеттері мен әрекеттерін бақылауды бұзу.

3. Бастапқы апатия жағдайы. Бұл жағдайда шаңғышы жарыстарға және соңғы нәтижеге енжар, байсалды және немқұрайды. Қашықтықта күресуге және күресуге деген көңіл-күй мен тілек жоқ.

Қоршаған орта тікелей жарыс күні және басталу орнында бастапқы жағдайға белгілі бір әсер етеді. Бастапқы қызба мен бастапқы апатия күйі дененің функционалды жағдайына, жұмысқа қабілеттілігіне, сондай-ақ жарыстың соңғы нәтижесіне теріс әсер етеді.

Ескертуге немесе теріс әсерін төмендетуге предстартового жағдайын қалай дұрыс құруға тәрбие процесінің барысында көпжылдық даярлаудың шаңғышы, сондай-ақ үлкен мәні бар жеке мінез-жаттықтырушы. Тренердің бастамас бұрын сабырлы және сенімді мінез-құлқы, жоғары нәтижелерге деген сенімі оқушылардың эмоционалды жағдайына он әсер етуі мүмкін.

Шаңғышы-шабандоздың физикалық дайындығы

Шаңғышының физикалық дайындығы негізгі моториканы дамытуға бағытталған: төзімділік, күш, жылдамдық, ептілік және икемділік. Дене

шынықтыру дайындығы органдар мен жүйелерді нығайтумен, функционалды дайындық деңгейін жоғарылатумен және денсаулықты нығайтумен тығыз байланысты.

Дене дайындығы жалпы және арнайы болып бөлінеді.

Жалпы дене дайындығы (ҚПО):

Оның негізгі міндеттері-жоғары өнімге қол жеткізу, шаңырағының денсаулығын жан-жақты дамыту және нығайту.

ҚПО процесінде физикалық қасиеттер дамиды және жетілдіріледі. Физикалық қасиеттерді дамытудың жоғары деңгейіне жету және ҚПО-ның басқа мәселелерін шешу үшін әртүрлі физикалық жаттығулардың кең спектрі қолданылады. Осы мақсатта әртүрлі спорт түрлерінен жаттығулар қолданылады (велосипед, есу, жүзу, жүгіру, спорттық және ашық ойындар). Сонымен қатар, күш, икемділік, тепе-теңдік және релаксация қабілетін дамыту үшін заттармен және салмақсыз негізгі бұлшықет топтарына арналған әртүрлі жаттығулар кеңінен қолданылады.

ҚПО препараттарының дозасы жасқа, жылдық циклдегі дайындық кезеңіне байланысты. Жаттығудың алғашқы кезеңдерінде дамыған физикалық қасиеттерді негізгі жаттығуға – шаңғы тебуге оң беру үшін ОФП құралдарын және оларды қолдану әдістемесін дұрыс тандау өте маңызды. ҚПО шаңғышының физикалық қасиеттері мен функционалдығын одан әрі жақсарту үшін негіз(негіз) болып табылады.

Арнайы дене шынықтыру даярлығы (СФП) – өзіндік қозғалыс қасиеттері мен дағдыларын дамытуға, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға, шаңғы спорты үшін қолданылатын органдар мен жүйелерді нығайтуға бағытталған.

СФП негізгі құралдары-шаңғымен сырғанау және арнайы дайындалған жаттығулар. Оларға Имитациялық жаттығулар мен тренажерлардағы жаттығулар (шаңғы роллерлерінде қозғалу) жатады.

Бұл жаттығуларды жылдың қарсыз уақытында орындау кезінде шаңғымен жүруге тікелей қатысатын бұлшықет топтары күшейтіледі және шаңғы тебу техникасының элементтері жетілдіріледі. Бұл жаттығулар шаңғы тебуге ұқсас болғандықтан, физикалық қасиеттер мен моториканың оң ауысуы байқалады.

Жыл сайынғы оқу циклінің басында уақыттың көп бөлігі ОФП-ға бөлінеді. Қыс мезгілі жақындаған сайын қаражаттың қатынасы СФП пайдасына өзгереді. Шаңғышының біліктілігі, оның жасы, жеке даму ерекшеліктері, физикалық қасиеттері, органдар мен жүйелердің функционалдығы ОФП мен СФП құралдарының арақатынасына және олардың жылдық жаттығу цикліндегі өзгеру динамикасына әсер етеді. Біліктіліктің жасына және есуіне байланысты ОФП қаражатының көлемі біртіндеп азаяды және сәйкесінше СФП көлемі артады. Жалпы, әр шаңғышы үшін ОФП мен СФП құралдарының арақатынасы жеке. Мұның бәрі жас шаңғышылардың жеке бұлшықет топтарының, мүшелерінің және дене жүйелерінің даму деңгейіне байланысты.

Шаңғышы-шабандоздың техникалық дайындығы

Техникалық дайындық-бұл шаңғымен сырғанау әдістерін Мақсатты зерттеу және жетілдіру процесі.

Заманауи техниканы игеру шаңғы спортының тандалған түрінде жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Жалпы және арнайы техникалық дайындықты ажыратыңыз.

Жалпы техникалық дайындық барысында шаңғышы өмірде және спорттық іс-әрекетте қажетті дағдылар мен дағдыларды игереді, дене жаттығулары техникасының негіздері саласында теориялық білім алады. Шаңғышының моторикасы қаншалықты көп болса, соғұрлым ол шаңғымен сырғанаудың заманауи техникасын тез игереді. Бұған технология элементтерін зерттеуге бағытталған әртүрлі жалпы дамыту және арнайы жаттығулардың кең спектрін қолдану арқылы қол жеткізіледі. Тепе-теңдік сезімін тудыратын жаттығуларға, сондай-ақ вестибулярлық аппаратқа әсер ететін жаттығуларға ерекше назар аудару керек.

Арнайы тактикалық дайындық барысында спортшы шаңғы спортының тандалған түрінің техникасын игереді: шаңғымен сырғанау әдістерінің биомеханикалық заңдылықтарын зерттейді және қажетті моториканы игеріп, оларды жоғары деңгейге жеткізеді.

Теориялық дайындық

Теориялық дайындық шаңғышыны даярлаудың бүкіл жүйесінің құрамдас бөлігі болып табылады және оқу-жаттығу процесі барысында жүзеге асырылады. Ол дәрістер, әңгімелер және теориялық сабақтар түрінде өткізіледі. Сонымен қатар, білімнің бір бөлігі шаңғышыларға жаттығу кезінде хабарлануы мүмкін.

Теориялық дайындық келесі тақырыптарды қамтиды: спортшыларды патриоттық тәрбиелеу, моральдық-ерік қасиеттерін тәрбиелеу, оқыту және жаттығу әдістемесі, шаңғы спортының тандалған түрінің техникасы мен тактикасы, шаңғы спортының гигиенасы, медициналық бақылау және өзін-өзі бақылау, спортшының режимі, массаж, жарақаттанудың алдын алу және т. б.

Тандалған спорт теориясын зерттеуге ерекше мән беріледі. Шаңғышылар жарыс ережелерін жақсы білуі, жаттығу күнделігін жүргізе білуі және сабақтарға талдау жасай білуі қажет. Теориялық білім алу үшін оқушыларды әдебиетті өз бетінше оқуға үйрету өте маңызды.

Теориядан алынған барлық білім болашақта жас шаңғышыларға жоғары нәтижеге жету үшін пайдалы болады.

Тактическая подготовка

Тактика спортсмена-это искусство конкурировать с соперником.

Победа в соревнованиях или достижение высокого результата во многом зависит от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой соревнований, спортсмен сможет лучше использовать свои

технические возможности, физическую подготовку, волю, все знания и опыт для победы над соперником.

Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка - получение теоретических сведений о тактике в различных видах лыжного спорта. Знания о тактике лыжник получает во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, при просмотре кинофильмов, а также при самостоятельном чтении литературы. Кроме того, в ходе учебно-тренировочных занятий на соревнованиях накапливается опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое освоение тактики в лыжных гонках путем подбора вариантов смазки лыж в зависимости от местности и условий катания, распределения сил на дистанции, погодных условий.

Шанғы спортындағы көпжылдық дайындық кезеңдері

Шанғы жарысында жоғары нәтижелерге қол жеткізу жасөспірім кезінен бастап бірнеше жыл бойы көпжылдық және жыл бойы дайындықпен ғана мүмкін болады. Шанғы жарысының ерекшеліктері, ағзалар мен дене жүйелерінің дамуының биологиялық заңдары шанғышылардан бастаушыдан спорт шеберіне өту үшін белгілі бір жылдар бойы жүйелі спортпен шұғылдануды талап етеді. Шанғы жарысында бұл кезең орта есеппен 10 жылға созылады.

Шанғышының көп жылдық дайындау процесін 6 кезеңге бөлуге болады:

Алдын ала дайындық (жасы 9-12жыл). Бұл кезеңдегі маңызды міндеттер - жан-жақты физикалық даму, денсаулықты нығайту, сабаққа деген қызығушылықты ояту. Қойылған міндеттерді шешу үшін әртүрлі дайындық құралдары қолданылады - тау шанғысы техникасының элементтерін игеру, шанғымен жүрудің әртүрлі әдістері, сонымен қатар қозғалыстардың жалпы үйлестірілуін, тепе-теңдікті және басқа да физикалық қасиеттерді дамытуға көп көңіл бөлінеді. Барлық сабақтар жалпы дене дайындығы жоспарында өткізіледі;

Жан-жақты дене шынықтыру (12-16 жас). Бірінші кезеңдегідей негізгі міндеттер - жан-жақты физикалық даму, денсаулықты нығайту және қатайту, техниканы зерттеу. Дайындықтың осы кезеңінде ерікті қасиеттерді (тәртіптілік, еңбексүйгіштік және т. б.) тәрбиелеуге көп көңіл бөлінеді;

Арнайы дайындық (16-18 жас). Дайындықтың осы кезеңіндегі негізгі міндеттер: техниканы тереңдетіп зерттеу және жетілдіру, ҚПО деңгейін арттыру. Алдыңғы кезеңдерде құрылған ОФП негізінде арнайы дайындық басталады, онда шыдамдылықты дамытуға көп көңіл бөлінеді;

Тереңдетілген мамандандыру кезеңі (19-21 жас). Шанғымен сырғанау техникасын жетілдіру, физикалық қасиеттер деңгейін арттыру, денсаулықты

нығайту жалғасуда. Бірақ бұл кезеңнің ең басты міндеті-арнайы дайындықтың жоғары деңгейіне қол жеткізу;

Спорттық жетілдіру кезеңі (22 жастан бастап). Негізгі міндет-жоғары жаттығу жүктемелерін қолдана отырып, шаңғы жарысы бойынша мамандандырылған дайындық және жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу. Шаңғы жарысында жоғары спорттық нәтижелер кезеңі 33-36 жасқа дейін жалғасады, бірақ кейінірек 40-42 жасқа дейін;

Белсенді спортты тоқтату (33-36 жас аралығында). Осы жастан бастап үлкен көлемдегі жарыстардан біртіндеп бас тартып, жаттығу жүктемесін азайту керек. Үлкен спорттан "шығудың" бұл кезеңі әр шаңғышыда жеке өтеді. Дене үшін ең аз үнемдеу үшін қалыпты өмір салтына көшу үшін физикалық белсенділікті біртіндеп төмендетіп, шаңғы тебу жаттығуларына көшу керек.

Шаңғы жарысында дайындық кезеңдері

Шаңғы жарысында жаттығу жылы бір үлкен циклды құрайды, ол 3 кезеңге бөлінеді: дайындық, Бәсекелестік және өтпелі.

Дайындық кезеңі шаңғышыны дайындауда маңызды. Осы кезеңде жарыстардағы болашақ жетістіктердің негізі қаланды. "Іргетас" - бұл үлкен жүктеме, физикалық қасиеттерді дамыту, функционалды дайындықты арттыру, технологияны жетілдіру.

Ол 3 кезеңге бөлінеді: 1-ші көктем-жаз, 2-ші жаз-күз, 3-ші қыс. Жарыс кезеңі (желтоқсаннан сәуірге дейін).

Бұл кезеңнің басты мақсаты-жоғары спорттық формаға қол жеткізу. Осы кезеңде негізгі жарыстар өтеді.

Осы кезеңде шаңғышыға келесі міндеттер қойылады: арнайы физикалық қасиеттерді одан әрі дамыту, ОФП-ны қол жеткізілген деңгейде сақтау, тактиканы игеру және бәсекелестік тәжірибе алу.

Ұзақтығы 1 айға дейінгі өтпелі кезең.

Бұл кезеңнің мақсаты спортшыны спорттық формадан шығару және жақсы демалып, физикалық қасиеттердің қол жеткізілген деңгейін сақтап қалған жаңа дайындық маусымына келтіру. Бұл кезеңде белсенді демалысты және қыс мезгілінен кейін қалпына келтіруді қамтамасыз ету маңызды.

Шаңғы спорты кезіндегі жарақаттар, алғашқы көмек және алдын-алу

Шаңғы жаттығуларында әртүрлі жағдайлар болуы мүмкін жарақаттар:

- көгеру;
- абразиялар;
- ысқылау;
- шығып кетулер;
- үсік шалу;
- созылу;
- сынықтар;

- гипотермия және т. б.

Жарақаттану себептері:

- сабақтарды өткізудің дұрыс емес әдістемесі (мысалы, оқытудың кезеңділік, жүйелілік және жүйелілік қағидаттарын бұзу);
- жарысқа дайындығы жеткіліксіз шаңғышыларды жіберу;
- жылыну кезінде бұлшық еттердің жеткіліксіз қызуы;
- техника элементтерін дұрыс көрсетпеу немесе түсіндіру;
- сабақ орындарының тиісті дайындығының болмауы;
- нашар тандалған және дайындалған түгендеу;
- шұғылданушылардың тәртіпсіздігі;
- артық жұмыс, ауру, гипотермия;
- қолайсыз ауа райы жағдайлары (аяз, жоғары ылғалдылық, қатты жел, нашар көріну).

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі жарақат алу кезінде алғашқы көмек әдістерін білуге міндетті:

- көгерген кезде-қар, мұз, суық металл затты жағыңыз немесе жарақат алған жерді суық судың астына қойыңыз. Содан кейін қысым таңғышын жағыңыз. Суық 2-3 сағатқа жағыңыз. Бір күннен кейін әртүрлі жылу процедуралары қолданылады;
- дислокация кезінде-зардап шеккен аяқтың толық қозғалмауын қамтамасыз етіңіз. Ол үшін бекітетін таңғыш немесе Шина салып, зардап шегушіні емдеу мекемесіне жібереді;
- бұлшықет кернеуі кезінде-бекіту таңғышын және суық затты қолдану керек;
- сынықтар кезінде-зардап шегушіні шұғыл ауруханаға жатқызу қажет;
- тозған кезде-теріні 3% сутегі асқын ерітіндісімен сіндірілген стерильді мақта тампонымен тазалаңыз, содан кейін жакпа (синтомицин) таңғышты жағыңыз.
- үсік шалғанда-зардап шеккен орынды тері толық қызарғанша және сезімталдық қалпына келгенше таза қолмен сүрту қажет. Содан кейін жылы бөлмеде зардап шеккен аймақты майлы желе, креммен майлаңыз.

Жарақаттанудың алдын алу:

- жұмыс және оқу - жаттығу жоспарларын құруды мұқият ойластырыңыз.
- оқушыларды ұйымдастыруды қарастыру: оқу кезінде орналастыру, оқу алаңдарынан беткейлерге өту, орындау тәртібі.

Тапсырманы орындау кезінде оқушылардың ұтымды бөлінуі, оқушылардың тәртіптілігі мен ұқыптылығы, асығыс, құмар ойындарға жол бермеу, олардың техникалық және физикалық мүмкіндіктерін қайта бағалау. Сабақта тәртіп пен ұқыптылықты арттыру қажет.

- сабақтар тек мұғалімнің немесе жаттықтырушының басшылығымен өткізілуі керек.
- мұғалім немесе жаттықтырушы соңғы шаңғыдан кетіп, оқушыларды баурайда, шаңғыда немесе орманда жалғыз қалдырмауы керек.
- спорт жабдықтарының, шаңғышының аяқ киімі мен киімінің сапасын бақылау, суық тию мен аяздың алдын алу.

- киім жеңіл, жеткілікті жылы болуы керек, қозғалысқа кедергі келтірмеуі керек, терлеуді сіңіру оңай, үрленбеуі керек.
- шаңғылық бәтенке қажалудың және үсік шалудың алдын алу үшін мөлшеріне сәйкес болуы тиіс.
- сабақ орындарын жарықтандыру. Ымырт, тұман, қатты қар жауған кезде сақтық шараларын сақтау керек: жылдамдықты азайту, оқушылар арасындағы аралықты арттыру, ағынмен және мұғалімнің бұйрығынсыз түсуге тыйым салу.
- температуралық нормаларды сақтау.
- қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық өткізу.

III-ТАРАУ. ШАҢҒЫ СПОРТЫ БОЙЫНША ОҚУ ЖҰМЫСЫН ЖОСПАРЛАУ ЖӘНЕ ЕСЕПКЕ АЛУ

Шаңғы даярлығы бойынша оқу процесін ұйымдастыру үшін жоспарлау мен есепке алудың маңызы

Шаңғымен жүрудің жеке әдістерін оқытудың тиімділігі және сабақтың сапасы көбінесе шаңғы дайындығындағы барлық оқу жұмыстарын ұтымды жоспарлауға байланысты.

Жақсы әзірленген тақырыптық жоспардың болуы мектепте сабақ өткізу кезінде күтпеген жағдайлардан, артық уақыт пен күш жұмсаудан, төмен сападан және жұмыстың нашар нәтижесінен аулақ болуға мүмкіндік береді. Бақылау және есепке алу жұмысты жақсы жоспарлауға, оған қажетті түзетулерді уақтылы енгізуге және оның нәтижелерін дұрыс бағалауға көмектеседі.

Шаңғы дайындығы бойынша оқу материалын жоспарлаудың міндеттері мектептің оқу-материалдық базасын және жергілікті климаттық жағдайларды ескере отырып, мектеп бағдарламасының материалын барлық сыныптарға бөлу болып табылады. Шаңғымен сырғанау тәсілдерін зерттеудің реттілігін нақты анықтау және оқу материалын сабақ бойынша тарату қажет. Жоспарлаудың бірінші міндеті - оқу материалын ұтымды бөлу. Келесі сабақтарға материалды жоспарлау олардың әрқайсысында бұрын өткенді қайталау мен жетілдіруді, жаңа материалды зерттеуді қамтиды. Жоспарлаудың екінші бөлігі-әр сабаққа нақты тапсырмаларды анықтау. Ең бастысы, материалды дәйекті, ойластырылған және сауатты оқып, студенттердің жақсы игеруі үшін мұғалім құрастырған.

Жоспарлаудың негізгі құжаттары:

- оқу жоспары, бағдарлама, оқу материалын өтудің жоспар-кестесі, сабақтың жоспар-конспектісі

Жоспарлаудың негізгі құжаттары:

- оқу бағдарламасы;
- оқу жоспары;
- оқу материалын бөлудің жоспар-кестесі;
- сабақтың жоспар-конспектісі.

Логикалық және мазмұнды қатынастардағы барлық жоспарлау құжаттары бір-бірімен байланысты. Әрбір келесі, неғұрлым жеке сипаттағы құжат алдыңғы құжатқа сәйкес әзірленеді. Сонымен қатар, әр құжаттың жоспарлау жүйесінде өзіндік мақсаты бар, белгілі бір функцияны орындайды.

Оқу бағдарламасы-оқу материалының тізбесі және әрбір оқу жылына арналған бақылау нормативтері көрсетілген мемлекеттік құжат.

Оқу жоспары-әр пәнге арналған оқу сағаттарының санын реттейтін негізгі (бастапқы) құжат. Оқу жоспарына сәйкес мектепте дене шынықтыруға

аптасына 3 сағат (жылына 108 сағат) бөлінеді. Орта және жоғары оқу орындарында аптасына 4 сағат.

Оқу материалын бөлудің жоспар-кестесі-бұл оқу жоспары мен оқу бағдарламасы негізінде мұғалім жасаған құжат. Ол тоқсанға және әр сыныпқа арналған. Бұл кесте, оның сол жағында Оқу материалы, оң жағында-оны сабақтарға бөлу.

Сабақтың жоспар-конспектісі-жұмыс жоспары негізінде әр нақты сабаққа жасалады, бұл құжат оқу сабақтарын мазмұны, мөлшері, оқыту әдістемесі бойынша реттейді. Ол кесте түрінде жасалады, оның жоғарғы жағында сынып, сабақ нөмірі және тапсырмалар көрсетіледі. Сол жағында-сабақтың бөліктері, содан кейін оқу материалының мазмұны, дозасы, ұйымдастырушылық және әдістемелік нұсқаулар.

Есепке алудың негізгі түрлері: алдын ала, ағымдағы, қорытынды
Оқу процесінің тиімділігі және шаңғы сабағының сапасы көбінесе дұрыс құрылған оқу үлгерімін есепке алу жүйесіне байланысты. Оқу үлгерімін есепке алу жүйесі, ең алдымен, объективті болуы тиіс.

Оқу үлгерімін есепке алу шаңғымен сырғанау әдістерінің техникасын меңгеру дәрежесін бағалауға және оқу процесінің барысын реттеуге мүмкіндік береді. Мектептегі оқу процесінде бухгалтерлік есептің үш түрі қолданылады: алдын-ала, ағымдағы және қорытынды.

Алдын ала есепке алу оқушылардың дене даярлығының деңгейін анықтау мақсатында шаңғы даярлығы сабақтарының басында жүргізіледі. Алдын ала есепке алу нәтижелері қорытынды баға қою үшін қолданылады. Бастапқы деңгейді түпкілікті нәтижемен салыстыру оқушылардың техниканы игерудегі өзгерістерін бағалауға және оларды бағалауға мүмкіндік береді. Оң ауысулармен, бағдарламада белгіленген стандарттар орындалмаса да, оқушының бастапқы дайындық деңгейі мен оның еңбекқорлығын ескере отырып, қанағаттанарлық баға қоюға болады.

Ағымдағы есеп-шаңғы дайындығы сабақтарында оқу материалын тексеру мен бағалаудың негізгі түрі. Мұндай бухгалтерлік есеп барлық дерлік сабақтарда жүргізіледі. Мұндай есеп оқушылардың шаңғы сабақтарына деген қызығушылығын, белсенділігі мен санасын едәуір арттырады, физикалық қасиеттердің дамуы мен дамуын арттырады. Әр оқушы тоқсан ішінде 3-5 баға алуы керек. Ағымдағы есепте техниканы игеру дәрежесі және оқушылардың еңбекқорлығы бағаланады. Ең алдымен жақсы және жақсы бағалар қойылады. Қанағаттанарлықсыз бағалар студент сабаққа немқұрайлы қарайтын және оң өзгерістер болмаған кезде ғана төтенше жағдайларда қойылады. Әрбір ағымдағы бағалауды мұғалім түсіндіруі керек.

Қорытынды есеп техникалық элементті зерделеу аяқталған кезде немесе ағымдағы үлгерім негізінде тоқсанның соңында жүргізіледі. Тоқсандағы қорытынды баға қозғалудың зерттелген әдістерінің техникасына және қашықтық бойынша оқу нормативтерін орындауға арналған бағалардан

тұрады. Нормативтерді қабылдау жақсы ауа райы жағдайында шанғы дайындығының соңғы сабақтарында жүргізіледі.

Оқушылардың техникалық дайындығын бағалау

Шанғы дайындығының басында мұғалім оқушыларға зерттелетін элементтердің техникасы бойынша талаптарды және қашықтық бойынша уақыт нормативтерін хабарлауға міндетті.

Техникалық әрекеттерді бағалау кезінде мұғалім қателіктердің жіктелуін білуі керек. Шанғымен сырғанау кезінде пайда болатын қателер бөлінеді:

- ұсақ;
- елеулі;
- дерекі.

Кішкентай қателіктер жүрістің негізгі механизмінің бұрмалануын тудырмайды және қозғалыс жылдамдығына іс жүзінде әсер етпейді (ауыспалы қозғалыстар - оларды қою кезінде тым бүгілген немесе мүлдем түзу қолдар; бір мезгілде қозғалыстар - таяқтардың жеткіліксіз итерілуі, таяқтардың кең немесе тым тар орналасуы, таяқтарды шығару кезінде дененің жеткіліксіз түзетілуі).

Негізгі механизмнің Елеулі бұрмалануының маңызды қателіктері туындамайды, бірақ қозғалыс жылдамдығы қазірдің өзінде төмендеуі мүмкін (ауыспалы қозғалыстар-қол мен аяқтың аяқталмаған итеруі, аяқтың серпілуі кезінде дененің бүгілуі, тізе буындарында тым бүгілген аяқтар; бір мезгілде қозғалыстар-таяқтарды алып тастағанда дененің күрт түзетілуі, таяқтардың аяқталмаған итерілуі).

Өрескел қателіктер жүрудің негізгі механизмін бұзады және қозғалыс жылдамдығын едәуір төмендетеді (ауыспалы қозғалыстар - түзу аяқтардағы қозғалыс - "секіру соққысы, екі тіректі сырғанау, амбиция; бір мезгілде жүру-дененің жұмысқа жеткіліксіз қосылуы, қатан жүйенің бұзылуы: қолдар-Магистраль-аяқтар).

Жүріс техникасына баға қою кезінде мынадай талаптарды негізге алған жөн:

Егер жүріс қатесіз орындалса, "10, 9, 8" бағасы қойылады;

"7, 6, 5" бағасы - бірнеше ұсақ және бір маңызды қателік жіберілді;

"4, 3, 2" бағасы - 3 - тен көп емес елеулі қателіктерге жол берілді; "1, 0" Бағасы-жүріс техникасында өрескел қателіктерге жол берілді.

Мектептегі оқу жұмысын есепке алу құжаты сынып журналы болып табылады, онда өткен материал үшін барлық бағалар жазылады.

Сабақ мектептегі шанғы дайындығының негізгі түрі ретінде

Әр шанғы сабағына бірқатар талаптар қойылады:

1) шанғы дайындығының әрбір сабағында нақты білім беру, сондай-ақ сауықтыру және тәрбиелеу міндеттері шешіледі.

2) Әр сабақ алдыңғы және кейінгі бір жүйеге байланысты.

3) мұғалімнің жетекші рөлі - шаңғы дайындығы сабағына қойылатын маңызды талап. Сабақтың өзіндік ұйымдастырушылық ерекшеліктері бар, жабдықтарды беру, шаңғы базасына оралу және ауа-райы жағдайлары және т. б.

4) мазмұны, жүктемесі, оқыту әдістері және физикалық қасиеттерді дамыту әрқашан бағдарламалық материалға, қойылған міндеттерге, оқушылардың жынысы мен жасына сәйкес келуі керек.

Қойылған міндеттерге байланысты шаңғы дайындығынан сабақтың келесі түрлері бөлінеді: кіріспе, жаттығу, жаттығу, аралас және бақылау.

Кіріспе сабақтар-шаңғы дайындығының басында әр сыныпта өткізіледі. Кіріспе сабақтарда мұғалім оқушыларды шаңғы дайындығы бөлімінің мазмұны мен талаптарымен таныстырады, сыныптың ерекшеліктерін, жаңа материалды игеруге физикалық дайындығын анықтайды.

Оқу сабақтары-осындай сабақтардың негізгі міндеті жаңа материалды үйрену.

Жаттығу сабақтары-шаңғы спорты арқылы физикалық қасиеттерді дамыту.

Аралас сабақтар-бұл сабақтарда оқытудың, технологияны жетілдірудің, физикалық қасиеттерді дамытудың және оқу материалын игерудің қазіргі бақылауының көптеген міндеттері шешіледі.

Бақылау сабақтары-қорытынды шығару және үлгерімді есепке алу мақсатында шаңғы даярлығы бойынша барлық сабақтардың соңында өткізіледі.

Мектептегі шаңғы сабағының құрылымы өзара байланысты үш бөлімнен тұрады: кіріспе-дайындық, негізгі және қорытынды.

Сабақтың су дайындық бөлігінде Сабақтың міндеттері жарияланады, оқушылардың сабаққа дайындығы тексеріледі. Сонымен қатар, сабақтың негізгі бөлігінде оқушылардың денесін алдағы жүктемеге біртіндеп функционалды дайындау жүргізіледі. Әдетте уақыт вводно - дайындық бөлігінде алады 10до 15мин.

Сабақтың негізгі бөлігі. Бұл бөлімнің негізгі міндеттері – Білім беру. Шаңғымен жүрудің жаңа тәсілдерін үйрету және физикалық қасиеттерді дамыту. Сабақтың негізгі бөлігі келесі схема бойынша құрылады: алдымен өткен материал қайталанатын, содан кейін олар жаңа материалды, яғни оқу бағдарламасында қарастырылған шаңғымен жүрудің жаңа тәсілдерін үйренуге көшеді. Негізгі бөліктің жалпы уақыты әдетте 25-35 минутты алады.

Сабақтың қорытынды бөлімі. Бұл бөліктің негізгі міндеті-оқушының денесін одан әрі оқу іс-әрекеті үшін оңтайлы функционалды күйге келтіру. Ол үшін жүктемені біртіндеп азайту керек. Сондай-ақ қорытынды бөлімде қорытындылар шығарылады (5-7 минут).

Шаңғы спорты бойынша жарыстарды ұйымдастыру, жоспарлау және өткізу

Жарыстардың жіктелуі:

Шаңғы жарысында жарыстар әртүрлі қашықтықтарға және келесі белгілер бойынша жіктеледі:

- ауқымы және спорттық маңыздылығы бойынша;
- мақсаттар мен міндеттерге байланысты;
- сынақ шарттары немесе біріншілікті анықтау сипаты бойынша;
- ұйым нысаны бойынша.

Ауқымы мен спорттық маңыздылығы бойынша келесі халықаралық және республикалық жарыстар ерекшеленеді:

- қысқы Олимпиада ойындары;
- әлем чемпионаттары;
- жасөспірімдер арасындағы әлем біріншілігі;
- ұлдар мен қыздар арасындағы әлем біріншілігі;
- Әлем кубогы және құрлықтық кубок;
- Халықаралық федерация өткізетін жарыстар;
- Дүниежүзілік студенттік Универсиада;
- республика чемпионаты;
- Республика кубогы;
- республикалық жарыстар;
- облыстық, қалалық, аудандық жарыстар;
- дене шынықтыру ұжымдарының жарыстары.

О. и. әлем чемпионаттарына, Республика чемпионаттарына тек ересек шаңғышылар, ал біріншіліктерге барлық жас топтары қатыса алады.

Мақсаттар мен міндеттер бойынша жарыстар бөлінеді:

- мектеп, аудан, қала, ел немесе Әлем чемпионы немесе жеңімпазы анықталатын чемпионаттар мен чемпионаттар.
- іріктеу жарыстары команданы жасақтау үшін мықты спортшыларды анықтау үшін өткізіледі;
- бақылау жарыстары дайындықтың белгілі бір кезеңінде спорттық-техникалық шеберлік деңгейін анықтауға арналған;
- бұқаралық жарыстар халық арасында шаңғы спортын дәріптеу мақсатында өткізіледі. Мұндай жарыстарға мыналарды жатқызуға болады: "Минск шаңғысы", "бүкіл отбасымен стартқа", "Әкем, анам, мен – спорттық отбасы" және т. б.;
- әртүрлі қоғамдық ұйымдардың белгіленген сыйлықтары ойнатылатын кубоктық жарыстар;
- жіктеу жарыстары-шаңғышылардың бірыңғай спорттық жіктеудің разрядтық нормаларын орындауы үшін;
- көрнекі жарыстар, әдетте, қысқы спорттық мерекелерде, сондай-ақ оларды жарыс бағдарламасына енгізер алдында О. және Ч. М. өткізіледі.

Ұйым нысаны бойынша:

- жабық жарыстар - оларға тек осы ұжымның, сыныптың, мектептің шаңғышылары қатысады;
- ашық жарыстар-бұл жарыстарға қатысуға дәрігердің рұқсатымен немесе шақыру бойынша барлық тілек білдірушілер жіберіледі;
- екі және одан да көп командалардың, мектептердің, ұжымдардың жолдастық жарыстары(матчтық кездесулер) ;
- сырттай бұқаралық жарыстар әр түрлі аймақтарда тұратын мектептер, клубтар, ұжымдар арасында өткізіледі, олар жергілікті жерлерде жарысады, содан кейін жалпы қорытынды шығарады;

Сынақ шарттары және жеңімпаздарды анықтау сипаты бойынша жарыстар мыналарға бөлінеді:

- қатысушылардың жасы мен жынысын ескере отырып, орындары анықталатын жеке тұлғалар;
- тек командалар алатын орындар анықталатын командалық;
- жеке-командалық, онда жеке орындар ғана емес, командалық нәтижелер де анықталады.

Күнтізбелік жоспар және жарыстар туралы ереже

Шаңғы жарыстарына дайындық әлем кубогының кезеңдерін, Ч.М. және халықаралық федерацияның басшылығымен өткізілетін басқа да жарыстарды қамтитын халықаралық жарыстардың күнтізбелік жоспары бекітілгеннен кейін басталады.

Жарыстардың халықаралық күнтізбесі жыл сайын ФАЖ конференциясында бекітіледі және ұлттық федерацияларға жіберіледі. Республикалық күнтізбе сондай-ақ бір жылға(Халықаралық негізде) жасалады және оны шаңғы жарысының ұлттық федерациясы мен спорт министрлігі бекітеді. Күнтізбелік жоспар мынадай нысан бойынша жасалады:

Күнтізбелік жоспар бекітілгеннен кейін облыстық және аудандық спорт ұйымдарына жіберіледі, олар жоғары тұрған күнтізбені ескере отырып, облыстық және аудандық жарыстарды жоспарлайды.

Жарыстар туралы ереже

Жарыстар туралы ереже шаңғы спорты бойынша күнтізбелік жоспар мен жарыс ережесі негізінде жасалады. Бұл оларды жүзеге асыру тәртібі мен шарттарын реттейтін негізгі құжат. Ереженің барлық негізгі бөлімдері Мұқият ойластырылып, нақты және нақты көрсетілуі керек.

Ереже қатысушыларға алдын ала - облыстық масштабтан жоғары емес жарыстар үшін - жарыс басталардан кемінде 2 ай бұрын, ал республикалық және бүкілодақтық жарыстар басталардан 3 ай бұрын жіберілуі тиіс. Кез-келген жарыстың ережесі әрқашан келесі бөлімдерден тұрады:

1. Жарыстың мақсаты мен міндеттері;
2. Өткізу орны мен уақыты;
3. Дайындық пен өткізуге басшылық ету;

4. Қатысушылар;
5. Бағдарлама және өткізу шарттары;
6. Жеке және командалық біріншіліктің жеңімпаздарын анықтау тәртібі;
7. Жеке және командалық біріншіліктің жеңімпаздарын марапаттау;
8. Қатысушыларды қабылдау шарттары;
9. Жарыстарға қатысуға өтінім беру мерзімі мен тәртібі.

Жарыстың ауқымы мен түріне байланысты ереже бөлімдерінің мазмұны біршама өзгеруі мүмкін.

Шаңғы спортының кез-келген түрі бойынша жарыстарды ұйымдастыруға дайындық қысқы маусым басталғанға дейін жарыстардың күнтізбелік жоспарын және жарыстар туралы ережені жасаудан басталады. Жарыстың сәтті өтуі көбінесе осы құжаттарды уақтылы және мұқият дайындауға байланысты. Жарыстардың күнтізбелік жоспарын оларды өткізуге жауапты ұйым қоғамдық ұйымдармен (шаңғы спорты федерациясы немесе халықтық білім беру бөлімдері жанындағы оқушылардың дене тәрбиесі жөніндегі кеңес) бірлесіп әзірлейді. Кез-келген ұйымның күнтізбелік жоспарын құру кезінде келесі негізгі талаптарды ескеру қажет:

1. Спортшылардың даярлығы мен біліктілігінің, жарыстардың түрі мен оларды өткізу уақытының деңгейі кезделеді.

2. Осы аймақтың климаттық жағдайларын ескере отырып, маусымның алғашқы жарыстарын қар жамылғысы орнатылғаннан кейін 12-15 күннен ерте емес жоспарлау керек.

3. Барлық қысқы маусымға осы жас пен біліктілік үшін жарыстардың оңтайлы саны қосылады.

4. Негізгі жарыстар маусымның ортасына жоспарланған.

5. Жылдан жылға бірдей негізгі жарыстарды тұрақты уақытта өткізіп, Күнтізбелік жоспардың тұрақтылығын сақтау қажет.

6. Ең мықты шаңғышылардың жергілікті жерлердегі ірі жарыстарға кету кезеңінде төменгі деңгейдегі командалардың жарыстарын, матчтық кездесулерді, бұқаралық жарыстарды және т.б. жоспарлау қажет, осылайша төменгі деңгейдегі спортшылар үнемі стартқа шығып, өз шеберліктерін жетілдіре алады.

Шаңғы спорты бойынша жарыстардың күнтізбелік жоспары мен қағидалары негізінде жарыстар туралы ереже жасалады. Бұл оларды жүзеге асыру тәртібі мен шарттарын реттейтін негізгі құжат. Ереженің барлық негізгі бөлімдері параграфтарда сұрақтар немесе олардың мазмұнын өртүрлі түсіндірулер болмауы үшін мұқият ойластырылған, нақты және нақты көрсетілуі керек.

Кез-келген жарыстар туралы ереже жарыстардың ауқымы мен түріне байланысты ереже бөлімдерінің мазмұны біршама өзгеруі мүмкін. Ішкі жарыстарда, басқа қалаға бармай-ақ, әдетте қатысушыларды қабылдау туралы тармақ алынып тасталады, алдын-ала және түпкілікті өтінімдерді беру мерзімі өзгереді және т.б. ірі жарыстарды дайындау және өткізу үшін ұйымдастыру комитеті тағайындалады, оның сандық құрамы жарыстардың

ауқымы мен жұмыс көлеміне байланысты болады. Ұйымдастыру комитетінің жанынан арнайы комиссиялар құрылады, олар барлық шаруашылық, ұйымдастырушылық және үгіт-насихат жұмыстарын, қатысушыларға мәдени және медициналық қызмет көрсетуді және жарыстарға спорттық-техникалық дайындықты жүргізеді. Ұйымдастыру комитеті мен оның комиссиялары жарыстан 2-3 ай бұрын жұмысын бастайды. Ұйымдастыру комитеті мандаттық комиссия мен төрешілер алқасын тағайындайды. Мандаттық комиссияның жұмысы мәлімделген қатысушылар мен командалардың жарыстар туралы ереженің талаптарына сәйкестігін тексеру болып табылады. Жарыстарды тікелей өткізу тиісті судьялар федерациясы бекіткен төрешілер алқасына жүктеледі. Жарыс барысында ұйымдастыру комитеті наразылықтар мен төрешілер алқасының қарауындағы емес мәселелер бойынша түпкілікті шешімдер қабылдайды. Жарыс орындарын дайындау бойынша жұмыс екі кезеңнен тұрады: шаңғы жарыстарының трассаларын, биатлонды, слаломды тәсеу және дайындау; сөре және мәре орындарын жабдықтау - старттық қалашық. Жарыс күні қашықтықтың схемасы мен бейіні үлкен қалқанға ілінеді. Схемада барлық көтерулер, еністер және күрделі немесе қауіпті орындар, тамақтану және медициналық көмек пункттері көрсетілуі тиіс. Схемаға әртүрлі қашықтықтар осы жолдың таңбаларының түсіне сәйкес келетін түрлі-түсті сызықтармен қолданылады. Қашықтық профилінде барлық жазық учаскелердің, көтерулер мен түсулердің ұзындығы олардың градустағы тіктігін көрсете отырып масштабта көрсетілген. Мандаттық комиссия төрешілер алқасының бірінші отырысында қатысушыларды жарыстарға жіберу туралы өз шешімін жариялайды. Мұнда бас төреші жарыстың ашылу тәртібі мен әр түрлі бағдарламалар мен қашықтықтар бойынша басталу кестесін хабарлайды, олар қашықтық бастығымен бірге анықталады. Төрешілер алқасының бірінші отырысында жеребе тастау әдетте алдағы жарыстардың бір күніне өткізіледі. Оны барлық күндері бірден өткізу іс жүзінде мүмкін емес, өйткені әртүрлі себептерге байланысты басқа қашықтықтарға қатысушылардың құрамы өзгеруі мүмкін. Қосымша өтінімдер бас судьяға жеребе тасталғанға дейін бір сағаттан кешіктірілмей беріледі. Жеребе тастау нәтижелері негізінде сот алқасының хатшылығы бастапқы хаттамаларды жасайды. Жарыстар әдетте қатысушылардың шеруі мен жалауды көтеруден басталады. Қатысушылардың мерекелік көңіл-күйін қалыптастыру үшін салтанатты ашылу бағдарламасын мұқият әзірлеу керек, сонымен бірге ашылу рәсімі қысқа болуы керек. Алғашқы қатысушыларға нақты белгіленген уақытта бастау керек. Бұл жағдайда қатысушылар жаттығуды уақтылы бастай алады және кешікпей бастауға келеді. Басталмас бұрын Бас судья, басталу және аяқталу кезеңіндегі хронометр судьялары және акпарат беруші судья хронометр сағаттарын салыстырып, оларды әрдайым 0 сағат 00 мин 00 с. орнататыңыз, бұл нәтижелерді есептеуді айтарлықтай жеңілдетеді. Жұптық старт кезінде алғашқы қатысушылар 0 сағ 01 мин 00 с-тан басталады, ал жеке старт кезінде бірінші қатысушы 0 сағ 00 мин 30 с-тан кетеді (төрешілік уақыт есебі деп аталады). Хабарлаушы-Судья

старттан 15 минут бұрын дәл төрешілік уақытты жариялайды және қатысушыларды сөре орнына шақырады, ал старттердің көмекшісі 3-5 минут бұрын алғашқы старттерлерді құрастырады және олардың хаттама бойынша келуін тексереді. Қатысушылар хаттамада көрсетілген уақытта басталады. Старт мынадай түрде беріледі: дара старт кезінде қатысушының он жағындағы старт сызығында бола отырып, судья команда береді:

"10 секунд қалды!" Бастаудан 5 с бұрын ол қолын қатысушының иығына қояды немесе жалауды кеуде деңгейіне дейін көтереді және кері санақты бастайды: 5-4-3 - 2-1. Басталу уақыты келгенде, "Марш!" - және сонымен бірге қолды иықтан шығарады немесе жалауды Алға-жоғары көтереді. Бастапқы сағаттар оларды бастапқы жарысушы жақсы көре алатындай етіп орнатылуы тиіс: жалпы сөре кезінде қатысушылар сөре сызығынан 3 м кейін сапқа тұрады. Старттердің командасы бойынша: "сыртқы киімді шешіңіз!", "На старт!" - қатысушылар сырт киімдерін шешіп, сөре сызығына шығады. Команда беріледі: "10 секунд қалды!", содан кейін старттер команда береді:

"5 секунд қалды!" - және жалаушаны немесе Мылтықты көтереді. Бастау кезінде ол атыспен немесе "Марш!" және жалауды түсіреді. Егер бастау дұрыс алынбаса, старттер қатысушыларды "артқа!" немесе қайта ату. Старттар аяқталғаннан кейін старттердің көмекшісі хаттамада қашықтыққа кеткен қатысушылардың саны туралы белгі жасайды және бұл туралы мәредегі аға судьяға және хатшылыққа хабарлайды. Қатысушылар саны аз жарыстарда оларды мәреге қабылдауды екі төреші жүргізе алады: шаңғышының мәре сызығын кесіп өту уақытын жариялаған хронометрист және осы уақыт пен мәре нөмірін жазған хатшы. Аға төреші шаңғышы мәре сызығын кесіп өткен сәтте бұлғау жасайды және "бар!" Осы сигнал бойынша хронометрист төреші мәре уақытын атайды, ал хатшы бұл уақытты мәре хаттамасына жазады. Нәтижелерді есептеу бойынша жұмыс істейтін хатшы-судьялар мәре уақытын қатысушы карточкасына ауыстырады, өтудің таза уақытын белгілейді. Судья-информатор алынған нәтижені бірден радио арқылы жариялайды. Мәредегі аға төрешілер әрбір қашықтықта соңғы қатысушы келгеннен кейін мәреге жеткен, мәреге жеткен және қашықтықтан түскен спортшылардың санын салыстырып тексереді және бұл туралы судьяға хабарлайды. Командалар өкілдерінің өзінің соңғы қатысушысы мәреге келгенге дейін жарыстан шығуға құқығы жоқ, ал трассада біреу шыққан жағдайда мәреге және хатшылыққа дереу хабарлауға тиіс. Трасса бастығы немесе оның орынбасары трассаны соңғы қатысушыдан қарап, бақылаушыларды шешіп, бақылау парақтарын жинап, трассаның жабылғаны туралы бас судьяға баяндауы тиіс. Қашықтықта бірде-бір шаңғышы қалмағанына көз жеткізгеннен кейін, бас төреші осы қашықтыққа жарысты аяқтау туралы бұйрық береді. Қашықтық бастығы бақылау парақтарын салыстыра отырып, оларды төрешілер алқасының хатшылығына тапсырады және өз кезегінде спортшылардың қашықтықты өтуінің дұрыстығы туралы бас судьяға хабарлайды. Жарыстар хатшылығы жарыстар туралы ережеде

байланыс сынақ жүйесіне сәйкес қорытынды командалық нәтижелер шығарады, олар кейіннен төрешілер алқасының отырысында бекітіледі. Жарыс аяқталғаннан кейін команда өкілдері барлық нәтижелері бар папканы алады (қашықтықтар бойынша хаттамалар, жарыс күндері, қашықтықтар бойынша командалық нәтижелер және жалпы жиынтық командалық хаттама). Жарыстардың барлық жұмыс материалдары жарысты өткізетін ұйымға тапсырылады. Жекелеген қашықтықтар бойынша жарыс жеңімпаздарын жарыс аяқталғаннан кейін немесе басқа күн қашықтығында жарыс алдында марапаттаған дұрыс. Жарыстардың жалпы нәтижелерін қорытындылауды қорытынды салтанатты кеште өткізуге болады, онда бас төреші жеке және командалық нәтижелер туралы қысқаша хабарлайды. Мұнда жеңімпаздарға марапаттар беріледі. Наградаларды тапсыру рәсіміне дәлелсіз себептермен келмеген қатысушылар оларды алу құқығынан айырылады.

Жарыс орындарын дайындау

Жарыс орындарын дайындау бойынша жұмыс екі кезеңнен тұрады: шаңғы жарыстарының трассаларын, биатлонды, слаломды төсеу және дайындау; сөре және мәре орындарын жабдықтау - старттық қалашық. Мұның бәрі көп күш пен уақытты қажет етеді.

Бастапқы қалашықтың алаңы ені кемінде 50 м және 300 м-ден кем болмауы керек, оның ені эстафетаның бірінші кезеңінде басталатын адамдардың санына байланысты (әр командаға шамамен 2 м). Қалашық штакетникпен немесе арқандармен қоршалып, жалаушалармен және плакаттармен ресімделеді. Сөре мен мәренің жанында қоршаудың сыртында көрермендерге арналған орындар жабдыкталады. Сөре мен мәре орнына тиісті жазулары бар екі жақты транспаранттар ілінеді, ал сөре және мәре қақпаларына апаратын дәліздер жалаушалардың гирляндарымен немесе жалаулармен қоршалады.

Жолдың қиындығы қатысушылардың шеберлік деңгейіне сәйкес келуі керек. Бүкіл жолдағы айырмашылықтардың биіктігі жарыс ұзындығына, қатысушылардың жасына және жынысына сәйкес жарыс ережелеріне сәйкес келуі керек. Ең қиын көтерілістер алғашқы 2-3 км - де болмауы керек, ал ең ұзақ түсу-қашықтықтың соңғы шақырымында. Бағыттың тым күрт немесе кенеттен өзгеруіне жол берілмейді. Трассадағы түсулер тіпті мұз басқан шаңғыда және жоғары жылдамдықта да қауіпсіз болуы тиіс.

Темір жолдар мен тас жолдарды, сондай-ақ нашар мұздатылған өзендер, көлдер мен батпақтар арқылы көп жүретін жолдарды кесіп өтетін қашықтықты төсеуге тыйым салынады. Қозғалыс үшін қолайсыз учаскелерді қосу ұсынылмайды, жол қатысушылар үшін қауіпсіз болуы тиіс.

Қатысушылар, жаттықтырушылар мен көрермендер үшін қашықтықты бастапқы қалаға жақындата отырып, бір немесе бірнеше ілмектер түрінде дайындау өте ыңғайлы, бұл көрермендер мен жаттықтырушылардың күрес барысын бақылау үшін ең ыңғайлы, маршрутқа қызмет көрсетуді

жеңілдетеді. Мәре орны оған жақындаған қатысушы кемінде 50 м қашықтықта көрінетіндей орналасуы тиіс.

Қатысушылардың трассадан кетуі мүмкін жерлердегі қашықтық бастығы бақылау пункттерін белгілейді. Олар қозғалыс бағыты күрт өзгертін жерлерде, шаңғылардың шанышқыларында, шаңғышылар мен көрермендердің жиналуы мүмкін жерлерде, шаңғының күрделі учаскелерінде және т.б. орнатылады.

Трассалардың соңғы дайындығы жарыс басталардан бірнеше күн бұрын басталады, осылайша төселген шаңғымен тығыз жабылады. Шаңғының ені 15-18 см, әр шаңғыға арналған жолдың тереңдігі кемінде 2 см болуы керек. алдын-ала дайындалған және жақсы дайындалған шаңғының күші барлық жарыстарда және көптеген жарыстарда сақталады. Жарыс күні немесе тіпті бір күн бұрын төселген шаңғы тез бұзылады.

Қазіргі уақытта "Буран" типті қарда жүргіштер шаңғы трассаларын төсеу үшін кеңінен қолданылады, бұл тіпті терең қарды тез жауып, шаңғыны арнайы тіркеменің көмегімен орауға мүмкіндік береді. Тіркемені ауыстыру арқылы сіз тым тығыз және мұзды қарды тез босатып, қайтадан шаңғы тебуге болады.

Жарыс қашықтығы көлемі 16x20 см кем емес ашық түсті (қызыл, қызғылт сары, көк) арнайы жалаушалармен белгіленеді, бүкілодақтық және республикалық жарыстарда трассаларды белгілеуге арналған жалаушалардың түсі жарыс ережелеріне (қатысушылардың жасы, жынысы және қашықтық ұзындығы бойынша) сәйкес келуі тиіс. Шаңғы жарысы трассасындағы белгілер ішінара алдын-ала орнатылады, бұл жарыс қарсаңында қатысушыларға қашықтықты көруге мүмкіндік береді. Соңғы таңбалау таңертең ерте жасалады, өйткені түнгі қар немесе боран алдын - ала белгілеуді жабады. Жалаушалар шаңғыдан қашықтықтың ішкі жағынан 1-1,5 м қашықтықта орнатылады, әсіресе қашықтықтың ұзындығының ықтимал қысқаруына жол бермеу үшін бұрылыстарда. Қажет болған жағдайда таңбалау шаңғының екі жағына да дәліз түрінде орнатылады. Бұл қашықтықтың қиын жерлерінде жасалады, онда қатысушылар дұрыс емес бағытты таңдай алады. Орташа алғанда трассаның километріне кемінде 100 жалауша қойылуы тиіс.

Қашықтық кезінде қатысушылар дұрыс бағытты таңдауда күмән тудырмауы керек. Шаңғының бойымен әрбір километр арқылы километраж көрсеткіштері орнатылады. Трассаның ені шаңғының екі жұбын төсеу және қар басатын машинаның өтуі үшін жеткілікті болуы тиіс.

Жарыс күні таңертең қашықтық бастығы бақылаушыларды пункттерге шығарады, сонымен бірге трассаны түпкілікті белгілейді. Бақылаушы судьялардың бақылау пунктінің нөміріне сәйкес келетін қызыл жең таңғыштары мен төс нөмірлері болуы тиіс. Бақылау пунктінің алдында бақылаушы өтіп жатқан қатысушының нөмірін жазып алуы үшін тікелей, жақсы көрінетін шаңғы алаңы (25-30 м) болуы тиіс. Бақылаушыны орамалы шаңғыға немесе шаңғышылар жоғары жылдамдықпен жүретін жерге қою

дұрыс емес, мысалы, түсу кезінде, әйтпесе контроллер нөмірлерді жаза алмайды, әсіресе егер спортшылар бір-бірлеп түссе.

Бақылаушы судьялардың міндеттеріне нөмірлерді жазудан және қатысушылардың қашықтықты өту ережелерін орындауын бақылаудан басқа, көрермендер мен жанкүйерлер спортшыларға кедергі келтірмеуі үшін шаңғының тапсырылған учаскесінде тәртіпті қамтамасыз ету кіреді. Бақылаушылар сондай-ақ шаңғының және таңбаның өз учаскесінде сақталуын қадағалауға және қажет болған жағдайда шұңқырларға қар себуге және таңбаны түзетуге міндетті.

Бас төреші жарысты қашықтық бастығынан трассаның дайындығы туралы хабарлама алғаннан кейін ғана бастайды.

Жарыстардың төрешілігі

Шаңғы спорты жарыстарының ережелеріне сәйкес жарыстарды өткізетін ұйым құрамы жарыстардың ауқымы мен сипатына байланысты болатын төрешілер алқасын жасақтайды. Судьялар алқасының құрамына: Бас судья, Бас хатшы, жол бастығы, бақылаушы судьялар, старттағы судьялар бригадасы, мәредегі судьялар бригадасы және дәрігер кіреді.

Мандаттық комиссия төрешілер алқасының бірінші отырысында қатысушыларды жарыстарға жіберу туралы өз шешімін жариялайды. Мұнда бас төреші жарыстың ашылу тәртібі мен әр түрлі бағдарламалар мен қашықтықтар бойынша басталу кестесін хабарлайды, олар қашықтық бастығымен бірге анықталады. Бұл кестені құру кезінде дайындалған жолдардың санын және әр қашықтыққа мәлімделген қатысушылардың санын, олардың әрқайсысының шамамен өту уақытын және әртүрлі шеңберлер бойынша ұзақ қашықтыққа жарыстарда трассадан трассаға өту кезінде оларды жүктеу мүмкіндігін ескеру қажет.

Осындай старттар кестесі мен трассалар Саны кезінде жарыстарды төрешілердің бір мәселік және екі мәселік бригадасы өткізе алады. Осылайша, сіз басталу уақытын, төрешілер бригадаларының санын және, тиісінше, бүкіл жарыс бағдарламасын өткізуге арналған жолдардың санын есептей аласыз. Қалай болғанда да, жарыс қараңғыдан 1,5-2 сағат бұрын аяқталуы керек. Бұл қашықтық бастығына бақылаушыларды трассадан уақтылы алып тастауға, бақылау парақтарын тексеруге, ал жарыстың соңғы күні көрсеткіштерді, белгілеулерді және т. б. алып тастауға мүмкіндік береді.

Жеребе тастау және бастапқы хаттамалар

Төрешілер алқасының бірінші отырысында жеребе тастау әдетте алдағы жарыстардың бір күніне өткізіледі. Оны барлық күндері бірден өткізу іс жүзінде мүмкін емес, өйткені әртүрлі себептерге байланысты басқа қашықтықтарға қатысушылардың құрамы өзгеруі мүмкін. Қосымша өтінімдер бас судьяға жеребе тасталғанға дейін бір сағаттан кешіктірілмей беріледі. Қатысушы шығып қалған кезде өтінімдерді өзгерту туралы өтініштер Бас судьяға осы қашықтыққа стартқа дейін бір сағаттан

кешіктірілмей беріледі, жаңадан мәлімделген қатысушы шығып қалған нөмірмен басталады, эстафеталарда командалар құрамындағы өзгерістер стартқа дейін 30 минуттан кешіктірілмей шешіледі. Жеребе карточкалардың көмегімен өткізіледі, оларды төрешілер алқасының хатшылығы өтінімдердің негізінде барлық қашықтықтарға барлық қатысушыларға алдын ала толтырады. Қатысушылардың жеке карточкаларына: тегі мен аты, Туған жылы, разряды жазылады.

Шаңғы жарысында жеребенің екі түрі қолданылады - Жалпы және топтық.

Жалпы жеребе әдетте кішігірім жарыстарда өткізіледі, ал басталу тәртібі жеке топтарды Бөлім анықталады. Топтық жеребе тастау ең орынды болып табылады, бұл жағдайда барлық қатысушылар спорттық біліктілігіне (дайындығына) байланысты, өтінімдерде көрсетілген нәтижелер бойынша немесе әр топтағы барлық командалардың тең өкілдігі қағидаты бойынша топтарға бөлінеді. Бірінші нұсқа жеке, екіншісі жеке командалық жарыстарда қолданылады. Ірі жарыстарда барлық қатысушылар төрт топқа бөлінеді; төртінші топ ең мықты деп саналады. Әр топтың ішінде қатысушылардың басталу тәртібі жеребе тастау арқылы анықталады, ал топтардың басталу реті алдын-ала, жеребе басталғанға дейін, қатысушылардың саны мен ауа-райының жағдайына байланысты бас судьямен белгіленеді. Топтарды бастау үшін келесі схема қабылдануы мүмкін: 1-2-3-4. Қажет болған жағдайда (шарттар өзгерген кезде) топтарды бастау тәртібі өзгертілуі мүмкін, бірақ жарыс басталғанға дейін бір сағаттан кешіктірмей осы қашықтыққа өзгертілуі мүмкін; старт кестесі бірде-бір шаңғышыға старт жеребе басында бұрын белгіленген уақыт белгіленбейтіндей өзгертілуі тиіс.

Жеребе тастау нәтижелері негізінде сот алқасының хатшылығы бастапқы хаттамаларды жасайды. Хаттамаға жеребе арқылы айқындалған тәртіппен қатысушылардың тегі мен аты-жөні, олардың бастапқы нөмірі мен басталу уақыты енгізіледі. Шаңғы жарысы мен биатлонда көбінесе 30 секундтан кейін жалғыз басталады, бірақ бұқаралық (марафон, жаппай жүгіру, эстафета) болады. Жарыс басталардан кемінде 1 сағат бұрын бастапқы хаттамалар баршаға көрінетіндей етіп ілінеді.

Жарыстар әдетте қатысушылардың шеруі мен жалауды көтеруден басталады. Қатысушылардың мерекелік көңіл-күйін қалыптастыру үшін салтанатты ашылу бағдарламасын мұқият әзірлеу керек, сонымен бірге ашылу рәсімі қысқа болуы керек. Алғашқы қатысушыларға нақты белгіленген уақытта бастау керек. Бұл жағдайда қатысушылар жаттығуды уақтылы бастай алады және кешікпей бастауға келеді.

Төрешілер және олардың міндеттері

Стартқа дейін бас судья, хронометрист-судьялар стартта және мәреде және хабарлаушы-судья хронометр сағаттарын салыстырып тексереді және оларды бірінші старт үшін әрдайым 0 сағ 00 мин 00 с орнатады.

Бас төреші жарыс орындарын тандауға және дайындауға, жарыстарды тікелей өткізуге жауап береді, сондай-ақ төрешілерді бригадалар мен олардың арасындағы міндеттер бойынша бөледі;

Бас хатшы (және оның көмекшілері) жарыстардың барлық төрешілік құжаттамасын дайындайды, жарыстарға қатысуға өтінімдердің дұрыс толтырылуын тексереді, жарыстарға қатысушылардың карточкаларын толтырады, жеребе тастайды, қатысушыларға нөмірлер береді; жарыстар аяқталған соң Бас хатшы жеке және командалық нәтижелерді айқындайды, өткізілген жарыстар туралы қорытынды хаттамалар мен есеп дайындайды;

Трассаның бастығы, трассаны тандау және дайындау, жарыстың арақашықтықты өлшеу және белгілеу, трассада бақылаушыларды бөлу үшін жауап береді;

Төреші-бақылаушылар, жарысқа қатысушылардың қашықтықты дұрыс өтуін бақылайды, өту тәртібін белгілейді (нөмірлерді жазады);

Хабарлаушы-Судья старттан 15 минут бұрын дәл төрешілік уақытты жариялайды және қатысушыларды сөре орнына шақырады. Әр қатысушыны аяқтағаннан кейін төреші-информатор алынған нәтижені бірден радио арқылы хабарлайды. Егер бір сағат ішінде наразылықтар болмаса немесе оларды сот алқасы қабылдамаса, ресми нәтижелерді жариялауға болады.

Старттағы судьялар бригадасы:

а) стартер – жарысқа қатысушыларға старт береді, оның басталу уақыты анықталатын секундомері болуы тиіс; бастапқы уақыттың секундомері мәредегі хронометрлермен синхронды жұмыс істеуі тиіс;

б) Стартер көмекшісі-нөмірлер бойынша старт тәртібі үшін жауап береді;

в) Стартер хатшысы-Стартер қатысушыларын тіркейді және басталу уақытын бақылайды, бастапқы хаттаманы жүргізеді және ресімдейді;

Мәреде төрешілер бригадасы:

а) мәреде аға судья мәреде судьялар бригадасының ұтымды жұмысын ұйымдастырады және оған басшылық етеді;

б) хронометрист-қатысушылардың мәре уақытын белгілейді;

в) хронометрист хатшысы – қатысушылардың мәре уақытын тіркейді және мәре хаттамаларын ресімдейді, оларды мәреде аға судьяға береді.

ПАЙДАЛАНЫЛГАН ӘДЭБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт.- М.; Физкультура и спорт, 1980.- 368 с.
2. Лыжный спорт : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / Ю. А. Абрамов [и др.] ; под общ. ред. В. Д. Евстратова [и др.]. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 319 с. : ил. - Библиогр.: с. 316.
3. Березин, Г. В. Лыжный спорт : учебник для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Г. В. Березин, И. М. Бутин. - Москва : Просвещение, 1973. - 272 с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт.- М.; «АСАОЕМА», 2000 г.
5. Богданов, Г. П. Лыжный спорт в школе : пособие для учителей / - Москва : Просвещение, 1975. - 192 с.
6. Евстратов В.Д. Сергеев Б.И. Лыжный спорт.- М.; Физкультура и спорт, 1989.
7. Жубер, Ж. Горные лыжи : Техника и мастерство : пер. с фр. / - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 319 с.
8. Жубер Ж. Все о лыжах.- М.; Физкультура и спорт, 1983.
9. Масленников, И. Б. Лыжный спорт / В. Е. Капланский. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 96 с.
10. Преображенский, В. С. Все о лыжах и лыжне / В. С. Преображенский. - Москва : Молодая гвардия, 1985. - 127 с.
11. Лыжный спорт. Учебник для пед. факультетов и ИФК.- М.; Физкультура и спорт, 1989.
12. Корбейников, Н. К. Физическое воспитание : учеб. пособие для средних спец. учеб. заведений / Н. К. Корбейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Высшая школа, 1989. - 384 с.
13. Прокопенко, А. Г. Лыжный спорт в школе / А. Г. Прокопенко. - Минск : Полымя, 1989. - 80 с.
14. Манжосов, В. Н. Лыжный спорт : учеб. пособие для вузов / И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов. - Москва : Высшая школа, 1979. - 151 с.
15. Триченков, В. А. Техника лыжных ходов. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам : методические рекомендации / О. В. Могильникова ; М-во образования РБ, УО "Могилевский гос. ун-т им. А. А. Кулешова". - Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2006. - 42 с.

Қосымша әдебиеттер

1. Бутин И.М. Лыжный спорт.- М.; «АСАОЕМА», 2000 г.
2. Веденин, В. П. С чего начинается лыжня / В. П. Веденин. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 56 с.
3. Витц, И. На лыжах за золотом / И. Рашка ; пер. с чеш. В. К. Соукуповой ; предисл. П. Напалкова. - Москва : Физкультура и спорт, 184 с. - 184 с.
4. Захаров, А. Д. Психологическая подготовка лыжников / А. Д. Захаров. - Москва : Физкультура и спорт, 1971. - 104 с.
5. Капланский, В. Ф. На лыжах в выходной / - Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 96 с.

6. Коржевский, А. А. Подготовка спортсменов по зимнему многоборью комплекса "Здоровье" : пособие / А. А. Коржевский ; М-во образования РБ, УО "Мозырский гос. пед. ун-т. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Мозырь : УО МГПУ, 2004. - 203 с.
7. Копс, К. К. Упражнения и игры лыжника / К. К. Копс. - Москва : Физкультура и спорт, 1969. - 102 с.
8. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. - М.: 3.
9. Раневский С.И. Интересные лыжи: факты и события. // Физкультура и здоровье, 1998, № 1 Спорт – Академ. Пресс, 2001.
10. Ростовцев В. Л., Манжосов В. Н., Кондрашов А. В., Баталов А. П., Огольцов И. Г. Анализ техники конькового хода и методика обучения. Методические рекомендации. – М.: Спорткомитет СССР, 1986.
11. Ростовцев В. Л., Зеновский Е. В., Кряжев В. Д., Артамонов В. А., Костина Л. В. Совершенствование подготовки лыжников-гонщиков: Методические рекомендации. – М.: ВНИИФК, 1985.
12. Поварницын, А. П. Волевая подготовка лыжника-гонщика / - Москва : Физкультура и спорт, 1976. - 128 с.
13. Малов, В. И. Сто великих спортивных достижений / В. И. Малов. - Москва : Вече, 2007. - 426 с.
14. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков : метод. рекомендации / [сост. : Н. Т. Станский, Г. В. Бабичев] ; М-во образования РБ, УО "Витебский гос. ун-т им. П. М. Машерова". - Витебск : Изд-во УО "ВГУ им. П. М. Машерова", 2005. - 17 с.
15. Шестакова Т.Н. Здоровье и лыжи. - Мн.; Полымя, 1987.
16. Правила соревнований по лыжному спорту. – М.: Физкультура и спорт.

МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ	3
I ТАРАУ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ШАҢҒЫ СПОРТЫНЫҢ ОРНЫ МЕН МАҢЫЗЫ	
Шаңғы спортының даму тарихы	4
Шаңғылардың пайда болуы, дамуы және алғашқы қолданылуы	5
1917 жылдан кейін КСРО-да шаңғы спортының дамуы	6
Соғыстан кейінгі жылдары КСРО-да шаңғы спортының дамуы	9
Шаңғышы-шабандозды жабдықтау және шаңғы дайындау	12
Шаңғы спортына арналған киімді таңдауға қойылатын талаптар	16
Шаңғы және шаңғы таяқтарын іріктеу тәсілдері	19
II-ТАРАУ. ШАҢҒЫ СПОРТЫНДА ОҚЫТУ НЕГІЗДЕРІ	21
Оқушыларды оқытудың жүйелілігі	26
Сабак орындарын дайындау және оқытуды ұйымдастыру	36
Жүрістен жүріске өту техникасын талдау	38
Шаңғышының спорттық дайындығының мақсаты мен міндеттері	41
Шаңғышы-шабандоздың техникалық дайындығы	43
Шаңғы жарысында дайындық кезеңдері	43
III-ТАРАУ. ШАҢҒЫ СПОРТЫ БОЙЫНША ОҚУ ЖҰМЫСЫН ЖОСПАРЛАУ ЖӘНЕ ЕСЕПКЕ АЛУ	
Шаңғы даярлығы бойынша оқу процесін ұйымдастыру үшін жоспарлау мен есепке алудың маңызы	46
Оқушылардың техникалық дайындығын бағалау	48
Шаңғы спорты бойынша жарыстарды ұйымдастыру, жоспарлау және өткізу	50
Жарыстар туралы ереже	51
Жарыс орындарын дайындау	55
Жеребе тастау және бастапқы хаттамалар	57
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ	60

Мырзабек Л.Ә., Саламов Р.С, Раимбеков С.А.

ШАҢҒЫ СПОРТЫ ЖӘНЕ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Оқу құралы

Басуға 10.07.2021 ж. қол қойылды
Қағаз көлемі А4. Қаріп түрі Times New Roman
Көлемі 9 шартты баспа табак
Таралымы 500 дана

«ITA-press» баспаханасы. Тапсырыс №1009
Ташкент қаласы, Мустақиллик көшесі, 15 Б/1

Государственный архив Российской Федерации

ОТЧЕТЫ О РАБОТЕ ЗА 1991 ГОД

ОТ РАБОТЫ

Всего в 1991 году в архиве
было получено 10 000 документов
и 10 000 фотографий.
Всего в 1991 году в архиве
было получено 10 000 документов
и 10 000 фотографий.

Всего в 1991 году в архиве
было получено 10 000 документов
и 10 000 фотографий.

KinACT



1152 ms.