**Капитоновка орта мектебі**

**Сынып сағаты**

**Қысқы спорт түрлері. Шаңғы спорты.**

**Сынып: 9 «А»**

**Сынып жетекшісі: Әнуар Төлеу серікбайқызы**

**2018-2019 оқу жылы**

**Сабақтың тақырыбы:** Қысқы спорт түрлері. Шаңғы спорты.

**Сабақтың мақсаты:** а) Оқушылардың қысқы спорт түрлері туралы алған білімдерін пайдалана отырып, шаңғы тебуге дайындық жөнінде теориялық

мәліметтермен және қауіпсіздік техникасы

ережелерімен таныстыру.

ә) Шаңғымен сапқа тұру, бұрылу, сырғанау ептілігіне,

құрал-жабдықтарды күтіп ұстауына дағдыландыру.

б) Қысқы спорт түрлеріне деген сүйіспеншіліктерін арттырып,

салауатты өмір салтына баулу.

**Сабақтың барысы:**

***Жұмбақ жасырылуы.***

Табаныма байладым,

Қос таяқпен айдадым.

(шаңғы)

1. ***Мұғалімнің түсіндіруі.***

(Шаңғы тебудің пайдасы, шаңғышы киімі, қауіпсіздік техникасы ережелері, саптағы жаттығулары, шаңғы жабдықтары және оның күтімі туралы әңгіме жүргізу)

А) Шаңғы спорты – қысқы спорт түрлері негізгілерінің бірі. Бұл спорт түрлерінің қатарына шаңғымен жарысу, шаңғымен тұғырдан секіру, шаңғы қоссайысы, тау шаңғысы, биатлон түрлері енеді. Бұлардың барлығы да қысқы Азия ойындардың, Олимпиадалық ойындардың бағдарламаларында бар. Шаңғы спортынан жаттығулар мен жарыстар ашық аспан астында, таза ауада өтетін болғандықтан адамның денсаулығына өте пайдалы. Ол адамның бойындағы шыдамдылық, күш шапшаңдық, батылдық, ептілік, табандылық, айналаңды бақылау сияқты аса керек қасиеттерді өкпенің сыйымдылығы жан-жақты дамытады. Шаңғы спортымен айналысу кезінде адамның барлық дене мүшелері жұмыс істейді. Сондықтан ол жан-жақты жетілуге, дамуға, шынығуға негіз салады. Шаңғы спортынан алғашқы ресми жарыс 1767 жылы Норвегияда өтті.

Ә) Шаңғы – қар бойынша адамның орын ауыстыруы үшін құрал-сайман, (150-220 см) екі ұзын ағаш пластиктен жасалған планктері болады. Шаңғылар қажетті арнайы шаңғы бәтеңкелер шаңғылардың қолдануы үшін аяқтарға бекіткіштер арқылы бекітіледі.

Бұл спорт түрімен айналысқанда киетін киім-кешекке де көңіл бөлген дұрыс. Ең бастысы, киетін киім жеңіл, ыңғайлы әрі жел өтпейтін жылы болуы тиіс. Шаңғы тебудегі ең ыңғайлы әрі жылы аяқ киім – табаны қатты, былғарыдан тігілген бәтеңке.

Б) Өз бойыңа лайықтап шаңғы мен шаңғы таяғын таңдап алу: — шаңғыны жаңына тігінен ұстап, бір қолыңды жоғарыға созғанда, алақаның шаңғының ұшына емін-еркін жету; — шаңғы таяғының ұзындығы жанға түзу созған қолға тірелу.

В) Шаңғының сырғанайтын бөлігінің бастапқы қалпын сақтау: шаңғының ортасындағы иін шаңғымен жүру кезінде аяққа серпімділік береді. Сондықтан оны неғұрлым ұзақ сақтауды естен шығармаған жөн. Ол үшін шаңғының табандарын беттестіріп, бас жағы мен аяқ жағын жіппен байлап, ортасына керіп ашып тұратындай ағаш қысып қою керек.

Шаңғыны дұрыс пайдаланып, табанына арнайы май жағылады. Ауа райына байланысты жағылатын майдың бірнеше түрі болады. Шаңғыны майлаған кезде бірнеше ереже есте сақтаған дұрыс: — шаңғы табаны құрғақ әрі таза болуы тиіс; — майды шаңғының табанына біркелкі етіп жағу керек.

Г) Шаңғы тепкен адам өзін шапшаңдық пен төзімділікке шыңдап қана қоймай, сонымен қатар жақсы тынығады. Бұл спорт түрі жасқа қарамайды, онымен жас та, кәрі де айналысады. Шаңғы тебуді үйрену арнайы ережелерді талап етпейді. Жаттығуларды қарапайым жай жүрістен бастаған дұрыс. Шаңғы тебуді үйренудің қарапайым тәсілі – екі аяқпен адымдап, алға қарай сырғанау. Осы әдіс екі аяққа салмақты алма-кезек түсіруге негізделген. Адам сол аяқпен адымдағанда таяқ ұстаған оң қолды алға, ал оң аяқпен адымдағанда сол қолды алға қарай сермейді. Осылайша, алма-кезек адымдау кезінде таяқ жерді бір рет қана тірейді.

Ғ) ШАҢҒЫ ДАЙЫНДЫҒЫ сабақтарында қауіпсіздік ережелерін сақтау.

1. Киім ойдағыдай жылы болу керек. Міндетті жылы іш киім, тоқыма қолғап пен бөрік болуы керек. Желді күні кеудеше киген дұрыс.
2. Шарықтар кең болғаны жөн, жылы болу үшін шұлық киіп, ұлтарақ салғанда, аяқты қыспауы үшін аяқ киімінің кең болғаны керек.
3. Аязды күндері оқушылардың денесін үсік шалғандай белгі байқалса, ол жердің айналасын қармен қызарғанша ысқылап, көмек көрсету қажет.
4. Шаңғының бекіткіші мен шарықтың дұрыс киілуіне әрдайым назар аударып отыру қажет.
5. Қалың қармен, мұздақты жерлермен, бұталар арасынан сақтықпен өту қажет.
6. Таудан төмен сырғанау тек қана мұғалімнің рұқсатымен, кезекпен белгілі арақашықтықты сақтай отырып жасалады. Тауға көтерілу арнайы белгіленген жерлерде ғана мүмкін, сондай – ақ таудан түсіп келе жатқандардың жолын кесіп өтуге тыйым салынады.

***Қортынды:*** Қысқы спорт түрлері денсаулыққа пайдалы. Шынықсан шымыр боласын дегендей қай спорт түрі болмасын, әр-бірінмен шұғылдану қажет.