

ҚАЗАҚ ССР ХАЛЫҚА БІЛІМ БЕРУ МИНИСТРЛІГІ
Қазақтың дене тәрбиелеу мәдениеті институты

В.И.Акимов, Б.А.Сақаев, С.Н.Қыямбаев

ШАҒЫ СПОРТЫ
Оқу құралы

Алматы 1991

Жалпы редакциясын басқарған В.И.Акимов, Б.А.Сақаев, С.Н.Қилямбаев
Шаңғы спорты. Оқу құралы.

Оқу құралда ССРО және ҚазССР шаңғы спорты тарихының жалпы мәселелері, шаңғы тебу тәсілдері, жарыстар ұйымдастыру жолдары қарастырылған. Сонымен бірге шаңғы спорты түрлеріне сипаттама берілген.

Шаңғы спорты жөніндегі осы оқу құралы дене тәрбиелеу мәдениеті институттарының студенттеріне арналған және бағдарламаға сәйкес жазылған.

ҚазССР халыққа білім беру министрлігінің 1991 жылға арналған жоспары бойынша басылып отыр.

Пікір жазғандар: педагогика ғылымдарының кандидаты,
профессор М.Т.Таникеев,
физиология ғылымдарының кандидаты
А.С.Абаев.

Редактор Г.А.Заманбекова
Суретші А.П.Сазонов

© Қазақтың дене тәрбиелеу мәдениеті
институты 1991

план 1991ж. 8-ші бағ

Акимов В.И., Сақаев Б.А., Қилямбаев С.Н. Шаңғы спорты. Оқу құралы.
Басуға 29.12.90 жылы қол қойылды. Тираж 500 экз. Пішіні 60x84/16
Есептік баспа табағы 6,5. Заказ № 45. Бағасы 60 тиын.
Қазақтың дене тәрбиелеу мәдениеті институты,
Алматы қаласы. Абай проспектісі 83/85

Типография оперативной и билетно-благочной продукции
производственного объединения полиграфических предприятий
"КІТАП" Государственного комитета Казахской ССР по
печати

480016, г. Алма-Ата, ул. К. Маркса 15/1.

МАЗМҮНІ

Кіріспе.....		3
I тарау. Шаңғы спортының даму тарихы		
/С.Н. Қиламбаев, В.И. Акимов, Б.А. Сақаев, С.А. Локтионов/.....		7
Шаңғының пайда болуы және алғашқы қолданылуы...		7
Революцияға дейінгі Россиядағы шаңғы спорты....		7
Ұлы Октябрь социалистік революциясынан кейін шаңғы спортының дамуы.....		8
Ұлы Отан соғысы жылдарындағы шаңғы спорты.....		9
Совет шаңғышыларының қысқы олимпиадалық ойында- рын және әлем чемпионаттарына қатысуы.....		10
Қазақстандағы шаңғы спортының даму тарихы.....		15
II тарау. Шаңғы тебу тәсілдерінің негіздері /В.И. Акимов, Б.А. Сақаев, С.Н. Қиламбаев/.....		16
Шаңғы тебу тәсілдеріне қойылатын талаптар.....		16
Терминологиялық ұғымдар және шаңғышының негізгі іс-қимылы.....		18
III тарау. Шаңғы спортының жеке түрлерінің сипаты		
/В.И. Акимов, П.А. Дельвер, Л.И. Орехов, В.Г. Афанасьев, Б.А. Сақаев, А.В. Федотов, А.А. Лыцагина/.....		25
Шаңғымен жүгіру.....		25
Шаңғымен жүгіру тәсілдері.....		28
Алма-кезек екі адымдап жүру.....		29
Бір мезгілде адымдамай жүру.....		35
Бір мезгілде адымдап жүру.....		36

Бір мезгілде екі адымдап жүру.....	40
Конькише жүріс.....	41
Өрге шығу әдістері.....	44
Қаптадан түсу әдістері.....	48
Тоқтату әдістері.....	54
Бұрылу әдістері.....	55
Тау шаңғы спорты.....	58
Тау шаңғы спорты тәсілдерінің негіздері...	62
Биатлон.....	72
Қаруды пайдаланудағы қауіпсіздік техникасы...	76
Атыс алаңын жабдықтау.....	77
Шаңғымен трамплиннен секіру.....	77
Шаңғы трамплиндерін жіктеу.....	78
Шаңғы трамплинінің құрылымы.....	79
Шаңғы қос сайысы.....	81
IУ тарау.	
Шаңғы спорты жарыстарын ұйымдастыру және еткізу /В.И. Акимов, Б.А. Сақаев, С.Н. Қи- ламбаев/.....	83
Шаңғы спорты жарыстарын жоспарлау, ұйымдастыру және еткізу.....	84
У тарау.	
Шаңғы спортымен шұғылдану үшін құрылыстар /В.И. Акимов, Н.А. Гущель/.....	96
Шаңғымен жүгіру жолдары және стадиондар.....	98
Биатлон жолдары және атыс алаңы.....	100
Шаңғы қос сайысы жолдары.....	101
Тау шаңғы жолдары.....	101
Шаңғы базаларымен станциялары.....	102
Әдебиеттер.....	104