

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

"Коньки"ЖАРИЯЛАНДЫ
07.05.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/68088/>

Коньки Спорты- конькимен мұз үстінде шапшаң жүгіру және мұз айдынында мәнерлеп сырғанау. 1892 ж. конькимен жүгірушілердің Халықаралық одағы ұйымдастырылды. Қазір оған 40-қа жуық ел мүше. Қазақстанда Коньки Спортының дамуына Медеу мұз айдынының салынуы үлкен ықпал етті. ұзы қатқан көл, өзендер бетінде сырғанақ заттар көмегімен жүгіруді адамдар ежелден-ақ білген. Конькимен мұз үстінде жүгірдің тарихы өте ежелде жатыр. ХХІ ғасырда алғаш рет голландықтар мұз үстінде сырғанауды ойлап тапқан. ХVІ ғасырда конькимен жүгіру скандинавия елдерінде жарыс түрінде қалыптасты. 1676 жылы ең алғашқы конькимен жүгіру жарысы өткізілді. Спорттың бір түрі ретінде конькимен жүгіру спорты ХІХ ғасырдың екінші жартысында қабылданып, дами бастады. «Христиания скейте-клуб» ұйымдастыруымен Норвегияда алғаш рет 1867 жылы конькимен жүгіруден ресми жарыс өткізілді. Бұл спорт түрі Еуропаның бір талай елдерінде кең өріс жайды және ХІХ ғасырдың 70 жылдарында халықаралық жарыстар ұйымдастырылды. 1889 жылы Амстердам мен Нидерландияда тұңғыш рет дүниежүзілік конькимен жүгірушілердің чемпионаты өтті. 1892 жылы Дүниежүзілік конькимен жүгірушілер ұйымы-ИСУ құрылды. Сол кездің чемпионаттарынан бастап төрт түрлі дистанцияда 500, 1500, 5000 және 10 000 метрге жүгіру дистанциялары болды.

‘Мұздадағы ойын күлкі’ 17ші ғасыр голландтық суретші Генрик Аверкамп туындысы.

Нью Йорктегі Орталық саябақ: Мұз айдыны, 1862.

ХХ ғасырдың бірінші-екінші мың жылдығында осы спорт түрінен ең мықты дегені норвеждік Оскар Матисен болды. Ол әлем чемпионатын бес рет жеңіп алды, 1908,1909, 1912, 1913, 1914 жылдар аралығында жеңіске жетті. Ресейлік конькимен жүгіруші Николай Струнников екі рет: 1910 және 1911 жылдары әлем чемпионатының жеңімпазы атанды. Бірінші дүниежүзілік соғыстан кейін 1922 жылы конькимен жүгіруден норвегиялық Харальд Стрем әлем чемпионы болды. 1923 жылы әлем чемпионы финдік конькимен жүгіруші Клас Тунберг болды, 1924 жылы норвегиялық Руальд Ларсен әлем чемпионы болды. 1926 жылға дейін Еуропада және Әлем чемпионатында жеңімпаздар әртүрлі арақашықтықтар бойынша алынған орын санымен анықталды. Ал 1926 жылдан

кейін чемпиондарды және басқа да орын алушыларды төрт арақашықтықты орындауы бойынша бағалау жүйесі қабылданды.

1936 жылы конькимен жүгіру жарысы ерлердің арасында ғана емес әйелдердің де арасында өткізіле бастады. Әйелдер арасындағы конькимен жүгіру жарысынын алғашқы чемпионы АҚШ-тық Китти Клейн болды, содан кейін әлем чемпионы норвегиялық Лайла Шоу-Нильсен болды. 1937 мен 1938 жылдары финдік спортшы Верне Леше әлем чемпионы атанды. Әлем чемпиондарының арасында Кеңес Одағының да спортшылары бар. Олар: Мария Искакова 1948-1950 жылдар аралығында. Лидия Селихова 1952-1954 жылдар аралығында және Халида Шеголеева 1953 жылы, Рима Жукова 1955 жылы, Софья Кондакова 1956 жылы, Инга Артомова 1957,1958, 1962, 1965 жылдары, Тамара Рылова 1959 жылы әлем чемпиондары атанды. Халықаралық конькимен жүгірушілер ұйымының шешімімен конькимен жүгіру жарысынан басқа әйелдер мен ерлер арасында спринтерлік жарыс өткізілетін болды. Ерлерге де, әйелдерге де төрт дистанциядан: 500, 1000 метр бірінші күні, ал содан кейін тағы да 500, 1000 метр екінші күні жарыс өтетін болды. Конькимен жүгіру спорты-бұл физикалық қозғалыстын бір түрі, яғни адам мұздың үстіңде арнайы аяқ киәімге бекітілген конькимен сырғанайды. Конькимен мұз үстінде жай екпінмен жүгіру бұл белсенді тынығу болып табылады. Конькимен сырғанау арқылы шапшаң жүгіруге, мәнерлеп сырғанауға, спорттық мұз үстінде билеуге, хоккей ойнауға болады. Конькимен жүгіру жарыстары мен жаттығулары қатырылған мұздың үстінде ұзындығы 400 және 333,33 метр жолдарда өткізіледі. Конькимен жүгірушілерді дайындау үш этаптан тұрады. Олар:

Бірінші этап - отбасында және мектепке дейінгі мекемелерде жалпы физикалық тәрбие беру. Бұл этаптын мақсаты балалардың денсаулығын мықты ету және олардың дұрыс жетілуіне ықпал ету. Бірінші этапта балалар дене мәдениетімен танысады, спорттың әртүрлерін біліп, оларды үйренуге деген ынтасы оянады. Балалар алғаш рет конькиді киіп, онымен қалай жүруді үйренеді. Бұл кезде балаларға мұғалімдер мен ата-аналар көмектеседі. Екінші этап - балаларды жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесіне тәрбиелеу. Бұл уақытта балалардың дене қуатыда, психологиясыда, қозғалыс сапасыда дамып, жетіледі. Жалпы білім беретін мектептерде балалар коньки спортымен белсене айналысады. Қабілетті де, дарындылары әртүрлі ДСО-лар мен ДЮСШ-ларға үйірмелерге жазылады. ДЮСШ-лардың жаттықтырушылары екі тапсырманы шешуі керек: олар конькимен жүгіру спортынан әртүрлі тапсырмалар беру және осы арқылы барлық оқушыларды осы спорт түріне тарту; ынтасы, ықыласы бар оқушыларды іріктеп алу. ДЮСШ-ларда жастар мен жасөспірімдер екі фазалық спорттық жаттығулар түрлерінен өтеді: бастапқы жалпы жаттығулар және базалық мамандандырылған жаттығулар.

Бірінші фаза — балалар ДЮСШ-ға келмей тұрып яғни 7-8 жас аралығында басталады және 4-5 жыл жалғасады. Жаттығулар бастауыш сынып мұғалімдерінің жетекшілігімен

өткізіледі. Бұл уақытта оқушылардың жалпы физикалық қимылы, денсаулығы тексеріледі, мұзда сырғанаудың әдіс-тәсілдері үйретіледі. Бұл этапта жас конькишілер жасөспірімдер разрядың алуға сынақтар тапсырады, соларға дайындалады. Екінші фаза – базалық мамандандырылған жаттығулар ДЮСШ-да оқу-жаттығуы біткенше пайдаланылады. Оның мақсаты- жас конькишіге арнайы физикалық, моралдық, техникалық дайындығының арқасында спорт шебері етіп дайындау.

Үшінші этап – мектептерде, жоғары оқу орындарында, әскери бөлімдерде, аудан-ауылдарда жалпы дене тәрбиесін қалыптастыру және конькимен жүгіру жаттығуларын ұйымдастыру. Осы арқылы жас конькишілер ауылдық, аудандық, қалалық құрама командалардың мүшесі болады. Осы командалар болашақта біздің еліміздің намысын қорғайтын, ел үшін жанын беретін ер-жүрек азаматтар болып шығады.[1]

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.