

Дьиз кэргэни спортка уһуйуу ньымалара

Драгунова Е.К., РФ спордун маастарыгар кандидат,

СР спордун маастара, СР экс-рекордсмена,

Чурапчы спортивной интернат оскуолатын

филиалын чэпчэки атлетикаҕа тренерэ.

Күлүүс тыл: эти-хааны эрчийии, дьиз кэргэн спорда, педагогика, сүүрүү, теннис, хайыһар, сөтүө, физкультура, сатабыл.

Аннотация: Ыстатыйаҕа «Чэгиэн турук – кэскил төрдө» бырайыак чэрчитинэн дьиз кэргэннэ спорт сатабылын инэрии сүрүн ньымата киирдэ.

Билинни кэмнэ доруобуйа, бэйэ туругун көрүнүү олох ирдэбилинэн буолла. Үүнэр көлүөнэ доруобуйатын тупсарыы, эт-хаан өттүнэн эрчийии инники кэскилбит сүрүн акылаата. Оҕо кыра сааһыттан уһуяантан, оскуолаттан саҕалаан чөл доруобуйалаах, чэгиэн туруктаах улаатарыгар үөрэх тэрилтэлэрэ тиһиктээх үлэни ытталлар. Физическэй култуура эйгэтэ мунутуу сайдарыгар анал бырайыак сөптөөхтүк ытыллынабына үлэ көдүүстээх буолара саарбахтаммат. Оҕону иитиигэ сүрүн миэстэни дьиз кэргэн спортка уһуйан үөрэтэрэ улахан оруоллаах. Спорт ханнык баҕарар көрүнэ педагогика, психология, физиология наукаларын кытары ыкса ситимнээх буолан, үүнэр кэнчээри ыччаты иитиигэ төһүү күүһүнэн буолар.

Аныгы сайдыылаах олоххо оҕо доруобуйатын тупсарыы, эт-хаан өттүнэн эрчийии уһуяанна, оскуолаҕа сүктэриллэрэ баар суол. Билинни кэмнэ аныгы оҕо үксүгэр смартфонна үгүс бириэмэтин сүүйтэрэн, хамсаммат. Согласно данным Национального союза семейных ассоциаций, «несовершеннолетние дети проводят ежегодно 1400 (!) часов, контактируя с различными экранными медиа, тогда как на общение с родителями уходит в среднем 154 часа. В то же время известно, что в России в среднем родители разговаривают со своими детьми всего около 30–40 минут в день» [3, с. 126]. Бу билинни түгэннэ, оҕо эт-хаан өттүнэн эрчилибэккэ хааларыгар улахан охсуулаах педагогика биир сүрүн кыһалҕатынан буолар. Улаатан эрэр оҕо этэ-хаана, былчына сөптөөхтүк сайдыбат түгэнигэр улахан охсууну ылар. Оҕо сааһыттан көрөн сөптөөх эрчийии суоҕуттан былчын сайдыбакка доруобуйаҕа кэккэ мэхэйдэри үөскэтэн, хаан эргиерэ бытаардан, чэбдик туругу сайыннарбат.

Спортка уһуйуу оҕо бары өттүнэн дэгиттэр сайдыылаах киһи буола үүнэригэр улахан кыаҕы үөскэтэр. Спортивная культура личности может проявляться также в ориентации индивида на формирование и совершенствование с помощью занятий спортом тех или иных качеств и способностей (например, физических качеств или психических

способностей), когда они рассматриваются сами по себе в отрыве от других качеств и способностей» [4, с. 18]. Оюну кыра эрдэбиттэн эрчийи доруобуйата сөптөөхтүк сайдарыгар туһалаах. Драгуновтар дьиз кэргэн иһинэн үлэлиир «Чэгиэн турук – кэскил төрдө» бырайыак үс түһүмэхтэн турар: констатирующей (сөптөөх дьарыгы тобулуу), формирующей (эти-хааны эрчийи), контролирующей (бэйэ доруобуйатын көрөн хонтуруолланы).

Бырайыак сонун өрүтэ: билинни кэмнэ сүрүн капиталынан буолар – инники кэскилбит чөл туруга. Киһи чөл туруктаах буоллабына, инники олоххо эрэллээх буолара саарбаҕа суох. Доруобуйаны эрдэттэн көрүнүү дьиз кэргэн иһигэр тэрилиннэбинэ, эмп-томп химиятынан доруобуйаны айгыраты кестүүтэ аччыыр. Дьиз кэргэнинэн спордуна дьарыктаны киһи ис эйгэтэ, уйулҕата туруктаах буоларын хааччыйар.

Билинни төрөспүт бириэмэтин сөптөөхтүк аттарыммат буолан, оҕо төрөспүтүн кытары кыра сааһыгар эрэ алтыһар. Спорт нөнүө түмсэн, биир дьарыгынан сомоҕолоһуу оҕо үтүө сиэрдээх-майгылаах буола үүнэрин хааччыйар.

Бырайыак сүрүн сыала: дьиз кэргэн спордун көбүлээн, киэн эйгэбэ тарҕаты.

Соруга:

- дьиз кэргэннэ спордуна дьарыктанар усулуобуйаны тэрийи;
- сөптөөх дьарык хайысхатын тобулуу;
- эти-хааны эрчийи күннүгүн оноруу.

Дьиз кэргэннэ спорт эйгэтин көбүлүүр сыалтан киллэрбит сана сүүрэн «Чэгиэн турук – кэскил төрдө» бырайыак түөрт хайысхалаах: 1. Сүүрүү (легкая атлетика). Уһун, кылгас дистанцияларга сүүрүү. 2. Хайыһар (Лыжный спорт). 3. Теннис. 4. Сөтүө (плавание). Сөтүө дьыл кэммиттэн тутулуга суох күһүн, саас, сайын эти-хааны чэбдигирдэр аналлаах ытыллар (закаливание). Сөптөөх дьарыгы тобулуу усулуобуйаны тэрийэртэн улахан тутулуктаах. Бырайыак түөрт хайысхата барыта анал эрчиллиилэрдээх. Эти-хааны эрчийэр сыаллаах дьиз кэргэммитинэн «спорт муннугун» онорбушут. Аҕабыт атаһа былчынын сайыннарар тренажердары, хаан эргиирин тупсарар ыстанаҕа аналлаах бэйэ оноһуга планкалары, спорт инвентардары туруорбута. Бэйэ оноһуга «Кубах» планка полипропиленовой муос турбаларынан оноһуллубут буолан, киһи хайдах баҕарар ыстана эрчиллиилэрин онороругар табыгастаах. Планкаҕа киһи иннинэн, ойоһонунан ыстанан, араас былчыны сайыннарар эрчиллиилэри онорор кыахтаах. «Спорт муннуга» дьиз кэргэн спордуна дьарыктанарын көбүлүүр буолан, биэс оҕобутун кытары көхтөөхтүк дьарыктанабыт. Спортка иити сүрүн бириинсибэ: үөрэтэр, эрчийэр ис хоһоонноох тиһиктээх үлэттэн турар.

Дьэ кэргэн туругун, эрчилли көрүнүн тупсарарга, уларытарга аналлаах «Күннээби дьарык күннүгэ» диэн анал күннүгү (дневник) толорон бэйэни хонтуруолланар, инники дьарык тиһигин оносторугар улахан өнөлөөх. Кэтээн көрүү күннүгэ эт-хаан эрчиллиитин кэнниттэн туругу чөлүгэр түһэрэргэ улахан көмөлөөх. Дьэ кэргэн дьарыгы сөптөөхтүк салайыннаран, тус бэйэтин инники былаанын торумнууругар туһалаах.

				Наблюдения			
Масса тела, кг. (1 раз в неделю)							
Вид физ. нагрузок	Подг.этап	Бег/ км. Длинная дистанция	Бег/ км. Короткая дистанция	Лыжный пробег км.	Лыжный пробег кор.дист.	Теннис	Плавание
Упражнения							
Длительность, в минутах							
Артериальное давление, мм рт. ст.	через 10 мин после тренировки	через 10 мин после тренировки	через 10 мин после тренировки	через 10 мин после тренировки	через 10 мин после тренировки	через 10 мин после тренировки	через 10 мин после тренировки
Переносимость нагрузки (болевые ощущения)							
Самочувствие	удовл.	хор	отл.				
Восстановление организма	Теплый струйный душ	Паровая баня с солью	Массаж/ самомассаж	Питание	Лекарственные травы	Релаксация	Элементы йоги

Бырайыак дьэ кэргэни эт-хаан өттүнэн эрчийэрин таһынан, киһи психологическай туругун тупсарар, оҕону бары өттүнэн эрчийэн доруобуйатын тупсарар. Бырайыак киэн хабааннаах үлэтэ оҕо личность быһыытынан сайдарыгар, сиэр-майгы өттүнэн бөҕө тирэхтээх буоларыгар үгүс кыабы биэрэр. Үлэ хайысхата үүнэр көлүөнэни атын үөрэх эйгэтигэр мативациялыыр, өй-санаа тобуллаҕас толкуйдаах, чөл туруктаах буоларын хааччыар.

Дьэ кэргэни спортка уһуйуу төрдүнэн буолар – төрөппүт холобура. Оҕо кыра сааһыттан төрөппүтү көрөн-истэн, маннайгы сатабылын киниттэн инэринэр. Спортка иити сүрүн ньымалара:

1. Ийэ, аҕа тус бэйэ холобурунан спортка иити;

2. Физическэй көрдөөх оонньуу-дьарык (физические упражнения в форме веселых игр) нөнүө сонурҕатан спортка чугаһатыы;
3. Айылҕаҕа дьизэ кэргэнинэнэ спортивной сынньалангы тэрийии (сүүрүү, көрдөөх спорт, хайыһар, сөтүө);
4. Оҕо доруобуйатыттан көрөн, туһалаах физическэй дьарыгы тэрийии (профилактике и лечению различных нарушений в состоянии здоровья, двигательную активность детей);

Спордуан дьарыктаныы дьизэ кэргэн иһигэр эйэбэс сыһыаны үөскэтэр, түмэр, сомоҕолуур ураты оруоллаах. Оҕону кыра сааһыттан спорду уонна үлэни кытары дьүөрэлээн ииттэххэ, оҕо личность быһыытынан бэйэтин көрүнэ үөрэнэригэр, эт-хаан өттүнэн сайдарыгар туһалаах. Кэнчээри ыччакка кыра эрдэбиттэн сөптөөх дьарыгы тэрийии көнө унуохтаах, улаатар сааһыгар сүрэх, тыҥа үлэтин бэрээдэктээн, иммунитетын бөбүргөтөн доруобай киһини иитэн таһаарыахха сөп. Спортивной оонньууга оҕо түргэнник толкуйдуур дьобуруун сайыннарар, бэйэни хонтуруолланарга, тулуурдаах буоларга үөрэнэн, олоххо бэлэмнээх буола үүнэр.

«Хамсаныы – олох төрдө»... Дьизэ кэргэн холобуруттан эттэххэ биһиги оҕолорбутун кытары биир дьарыктаах буолан олус түмсүүлээхпит, онон үлэни кытары спорду дьүөрэлээн ханнык да үлэттэн толлон турбаппыт. Саха киһи сизэринэн хаһаайыстыбалаах ыал буоларбытынан, оҕолорбут кыра эрдэхтэриттэн үлэбэ сыһыаран иитэбит. Ол курдук, сүөһү-сылгы көрүүтэ, сайынны от-мас үлэтигэр, оҕуруот көрүүтэ курдук физическэй үлэлэри толоро улааталлар. Дьизэ кэргэн иһигэр спорт сүүрээни истин-эйэбэс эйгэни үөскэтэр, чугас сыһыанна иитэр.

Төрөшпүккэ тэттик сүбэлэр:

Оҕону күүскүнэн сыҥалаан дьарыктаама! Оҕо ийэ, аҕа холобуруттан көрөн үөрэнэр.

Сатаабат буоллаҕына сэмэлээмэ! Көрдөрөн, көннөрөн, сүбэлээн биэр.

Кыратык даҕаны онордоҕуна хайҕаа! Хайҕал – ситиһиигэ кынаттыыр.

Оҕону кытары сүбэлэһэн дьарыктанын! Дьарыгы бэһиэлэйдик тэрийэргэ кыһан.

Оҕо сөбүлүүр эрчиллиитин учуоттаа.

Уһуяанна, оскуолаҕа оҕону кытары күрэхтэргэ кыттын.

Доруобуйа күнүн көтүтүмэн!

Онон биһиги дьизэ кэргэммит девинэ «кыра эрдэхтэн сөптөөх дьарык – чэгиэн турук төрдө!»

Литература:

1. Ковалев Л. Н. «Спорт в семейном воспитание детей» – 1999г.

2. Логинов О.Н., Методические подходы по воспитанию уровня эмоционально -волевой подготовленности и стрессоустойчивости во время учебных занятий по физической культуре/Логинов О.Н., Столяр К.Э., Внукова Е.Ю./В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе Материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции. В 2 томах. 2017. С. 267-278.
3. Печинкина О.В. Медиаобразование дошкольников: несколько советов родителям // Детский сад от А до Я. 2010. № 2. С. 126.
4. Столяров В., Баринов С. Понятие и формы спортивной культуры личности // Вестник спортивной науки. 2009, № 9. 18 С. 17-21.