

Үөһээ Бүлүү улууһа
Боотулуу орто оскуолата

Доруобуйаҕа туһалаах
остуол оонньуулары

Суруйда Спиридонов Константин Егорович,
Боотулуу орто оскуолатын физкультура учуутала

2022 сыл

Иһинээҕитэ:

Кириитэ

1. Хабылык уонна хаамыска хантан кэлбиттэрэ.
2. Былыргы хабылыктар, хаамыскалар.
3. Хабылык уонна хаамыска, остуол тенниһэ доруобуйаҕа туһата.
4. Билигин хабылыкка, хаамыскаҕа, остуол тенниһигэр курэхтэһии быраабылата.

Түмүк

Туттуллубут литература

Кириитэ

Саха киһитэ сүрдээх тыйыс усуллубуйаҕа олорон, бултаан аһылык булунаары элбэхтик хаамара, сүүрэрэ-көтөрө, буһара - хатара, сүгэрэ - көтөбөрө. Онно сөп түбэһиннэрэн иллэн кэмигэр итиннэхэ маарынныыр хамсаныылары булан оонньуура, эрчиллэрэ. Хас да буолан көрүстэхтэринэ, күүс-уох, сымса холоһуута буолара. Итинэн сиэттэрэн киирсиилээх, күөн көрсүһүлээх оонньуулар - хамсаныылар баар буолбуттара. Бу барыта киһи доруобуйата тупсарыгар улахан туһалааһын биһиги өбүгэлэрбит уһун үйэлээхтэрэ да көрдөрөр.

П.И. Васильев уонна М.И.Охлопкова, А.С. Федоров, А.А.Щадрина кинигэлэригэр уопсайа сүүсчэкэ араас саха оонньууларын хомуйан киллэрбиттэрэ. Хомойуох иһин, билигин оҕолор олортон элбэҕин билбэттэр. Онтон бу оонньуулар оҕо сайдарыгар, доруобуйатыгар олус суолталаахтар.

Үлэм сыала: Киһи доруобуйатын чэбдигирдэр, эти – хааны уһугуннарар, үйэтин уһатар суолталаах остуол оонньууларын сырдатты.

Соруктарым:

1. Оҕо эт-хаан, өй-санаа өттөнэн сөпкө сайдарыгар хабылык, хаамыска, остуол тенниһэ туһалааһын үөрэтии, быһаарыы;

2. Хабылык, хаамыска быраабылаларын үчүгэйдик билэн оонньууну Баһылааһын.

Күүтүллэр түмүк:

Хабылыгы, хаамысканы үөрэтэн, остуол тенниһин сатаан оонньоон оҕо доруобуйатын тупсарыан, иллэн кэмин туһалаахтык атаарарын ситиһиэххэ сөп.

Хабылык уонна хаамыска хантан кэлбиттэрэ.

Өбүгэлэрбит олорон ааспыт олохторун үөрэтэн көрдөххө, хабылык XVI үйэ саҥатыгар үөдүйбүт эбит. Кылгас күннээх, уһун түүннээх тыйыс кыһыммыт харана киэһэтигэр көмүлүөк уотугар сырдатан тымтыгынан оонньуур үгэс саҕаламмытын сэрэйэн эрдэспит. Ол онтон хабылыкпыт тэнийбит. Сэһэргииллэринэн–кэпсииллэринэн хабылык оонньууну тымныы түһүүтүттэн, сэтинни ый бүтүүтүттэн, саҕалаан оонньуулар эбит.

Биһиги, эбэлэрбит, эһэлэрбит, оҕо сылдьан, олус биһирээн, сөбүлээн оонньуур, күнү-дьылы билбэккэ, салгыбакка атаарар оонньуулар – хабылык, хаамыска билигин умнуллан эрэллэр. Оччолорго радио, кулууп, телевизор диэни билбэт этилэр. Төрөппүттэрэ дьэиэни-уоту, сүөһүнү-аһы көрөллөрө харайаллара, араас үлэнэн түбүгүрэллэрэ. Оҕолорун сааратар, оҕолорунан дьарыктанар бириэмэлэрэ, кыахтара тийбэт этэ. Ыаллар биирдиилээн, тус-туспа алаастарга олорор буоланнар, биирдэ эмит мустан үөрэн - көтөн оонньуулар, күнү-дьылы атаараллара. Өссө оонньоохтарыгар-көрүлүөхтэригэр күннэрэ тийбэт курдуга.

Былыргы хабылыктар, хаамыскалар

Хабылык оонньуута сайдан истэҕин аайы, уустугурдар буолбуттара, ол аата сылгы уонна ынах саастарынан аат биэрэн, хабылыкка кэрдиис онорор буолбуттар. Онон элбэх кэрдиистээх хабылыгы ылар иһин кыһаныы буолар..

Кэрдиистээх хабылык биһиги үйэбэ тийэ кэлбитэ. Кэрдиистээх хабылыгынан оонньоур олус бытаан, ол иһин билигин кэрдийэ суох хабылыгынан 2 мүнүүтэ устата олус имигэстик, түргэнник оонньоор.

Онтон хаамыска нуучча сириттэн кэлбит, 17-с үйэбэ сахаларга тарҕаммыт. Бастаан өрүс тааһынан оонньоуулар эбит, кэнники өрүс тааһа ыйааһына ыараханын уонна наһаа ытыстан тэйэрин иһин, сөбүлээбэккэлэр маһынан оноһуллубут хаамыскаҕа көспүттэр.

Хабылык уонна хаамыска таһыттан көрдөххө тарбах, илии имигэһэ эрэ сайдар курдук. Онтон киһи тарбахтарын сүһүөхтэригэр, ытыһыгар ньиэрбэ түмүктэрэ бааллар. Олор хас биирдии хамсанылара мэйии чөмчөкөтүн 70% үлэлэтэллэр. Ол аата анардас илии имигэһэ эрэ буолбакка, оҕо мэйиитин сайыннара ньыма буолар.

Ахсаан уроугар оҕо хабылыгы, хаамысканы туһанан түргэнник суот суоттуур, аабы кэмигэр харабын, сурук улэтигэр илиитин сынньатан ылыы – бу барыта эргиччи туһалаах дьарык буолар.

Хабылыгынан, хаамысканан оонньоур киһи илиитэ имигэс, реакцията түргэн буолар. Ол биир дакаастабыла – оҕолор спортка ситиһиилэрэ. Остуол тенниһигэр оонньоон баран, хабылыктыыр, хаамыскалыыр элбэх ситиһиини аҕалар эбит.

Билинни кэмнэ хабылыкка, хаамыскана оонньоохун, күрэхтэһиини хайдах ытыты

Күрэхтэһии иннинэ сэрэбиэй ытытылар. Хабылыксыт күрэхтэһиигэ ынырыллан баран, остуолга хабылыктарын биэсти үллэрэн, алта сиргэ уулар. Онтон хабылыктарын хомуйан ылан баран, үстэ быраҕан эрчиллэ түһэр. Ол кэннэ судьуйа: «Бэлэмнэн!»- онтон 2-3 сөкүүндэ кэнниттэн: «Чэ!» диир. Судьуйа оонньоочу сыыстабына эбэтэр быраабыланы кэстэбинэ, түһүмэҕи көтүттэбинэ остуолу анаар илиитинэн «тэп» гыннара охсор, ол аата иккиһин онор диир. Бириэмэни көрөөччү судьуйа оонньоуу бүтэрэ 30 сөкүүндэ хаалбытын кэннэ, бириэмэтин этэр, онтон 15 сөкүүндэ хаалла диир.

Судьуйа

Кылаабынай судьуйа, солбуйааччы судьуйа, ойбос судьуйа, секретарь, врач, бириэмэ туттааччы. «Ынахсыт» хабааччы уна өттүгэр олорор.

Хабылык

Уһуна 16 см, кэтитэ 9 мм, ортотунан халына 4 мм, икки ойбоһо кырыылаах, ахсаана 30. Оонньоуу 2 мүнүүтэ ытытылар. Ынахсыт хабар илии диэки олорор уонна хабыллыбыт хабылыктары хомуйар. Хабылык остуолтан, оонньоуу турдабына сиргэ түстэбинэ, оонньоочу бэйэтин 2 мүнүүтэтин суотугар булунар. Атын дьон да, судьуйа да ылан биэрбэт. «Ол сытар», - диэн ыйыахтарын эрэ сөп.

Күрэхтэһиигэ 30 хабылык барыта илии көхсүгэр түһүөхтээх, онтон биирдии хабылыганан хабыллар. Биэс хабылык хаалбытын кэннэ, биэһи барытын илии көхсүгэр быраҕан баран бэһиэннэрин хабар, биир ордугун ылар. Түөрт хабылыгы үөһэ быраҕан илии көхсүгэр түһэрэр, онтон бири хабыахтаах. Үс хаалбытын барытын хабыахтаах, бири ылар. Икки хабылыктан бири ылыахтаах. Онтон бүтэһик хабылыгы ылгын чыныһа уонна аата суох тарбах икки ардыгар кыбытан ылыахтаах.

Хаамыска

Биэс хаамысканан 2 мүнүүтэ оонньоонор. Алта түһүмэххэ оонньоонор.

Алта түһүмэҕи сыыспакка хаптахха биэс очко бэриллэр. Хаамыска остуолтан түстэҕинэ бэйэн ылаҕын.

Маннайгы түһүмэх: остуолга түспүт хаамыскалары биирдиилээн ылыы, биирдиилээһин дэнэр.

Иккис түһүмэх: остуолга түспүт хаамыскалары маннай үһү онтон бири ылыллар, эбэтэр маннай бири, онтон үһү ылыахха сөп, маны үһүстээһин дэнэр.

Үһүс түһүмэх: остуолга түспүт хаамыскалары маннай үһү, онтон бири ылыллар, эбэтэр маннай бири, онтон үһү ылыахха сөп, маны үһүстээһин дэнэр.

Төрдүс түһүмэх: биэс хаамысканы уна ытыскар ылаҕын, онтон биир хаамысканы үөһэ быраҕан баран, түөрт хаамысканы остуолга чөкө уураҕын, онтон үөһэ быраҕыллыбыт хаамысканы хабаат иккитээн үөһэ быраҕан баран, остуолга сытар түөрт хаамыскаҕын ытыскар хомуйаат, өскө тонсуурдаах оонньоохунна, биирдэ эбэтэр иккитэ остуолу тонсуйаҕын, онтон үөһэ быраҕыллыбыт хаамыскаҕын хабаан ылаҕын. Бу кэннэ төрдүстээһин хабыыта бүтэр.

Бэһис түһүмэх: уна илиигэр 5 хаамысканы ылан баран остуолга ыһа быраҕаҕын, онтон биир хаамысканы ылан баран, үөһэ быраҕаат, остуолга сытар 4 хаамыскаттан биирин ылаат, үөһэ быраҕыллыбыт хаамысканы хабаҕын, ол курдук утуу-субуу уна ытыскар хаамыскалары хабааттыыҕын. Бу аата сэбэрээй дэнэр. Хаамыска нуучча оонньоута ол иһин (собирай) диэн тылы сахалар «сэбэрээй» диэн истибиттэр.

Алтыс түһүмэх: хабыы, ол эбэтэр маннай биэс хаамыскаҕын ытыскар уураҕын, онтон илиин көхсүгэр быраҕан баран, төттөрү ытыскар хабаан ылаҕын.

Биэс хаамысканан оонньоонорун иһин биэс очко бэриллэр, дыһинэн алта суол араас хамнаны түһүмэхтээх.

Хайдах оонньоу миэстэтин быһаарыахха сөбүй? Өскө уон очколаах иккитииргэ сыһан, күрэхтэһин түмүктэнэр. Оччоҕо манник суруллар 10/1, ол аата ыраас хабыын очкота эрэ аабыллар.

Остуол тенниһэ

Остуол тенниһигэр ким маннай сағалаан оонньоура сэрэбиэйинэн быһаарыллар. 11 очкоҕа диэри оонньоонор. Биир оонньооччу иккитэ субуруччу подачалыыр. Подача биэрэр кыттааччы подачата сетканы таарыйдаҕына санаттан подачалыыр. Өскө оонньоу ахсаана тэннэстэҕинэ, холобур 10-10, салгыы биирдии подачанан оонньоонор.

Остуол тенниһигэр биирдиилээн, парнай (кыыс кыыстыын, уол уоллуун), смешаннай (уол кыыстыын, кыыс уоллуун) күрэхтэһэллэр.

Бу остуол оонньоуларыгар эрчилли уһун бириэмэҕэ барар. Аҕыйахта эрчилли туһаны биэрбэт, күн аайы, сылы сыллаан эрчиллиэххэ наада. Билигин оскуолаҕа эбии үөрэхтээһин чаастарыгар оҕолор дыһанан дьарыктанарыгар сөп. Сылын ахсын республиканскай күрэхтэр ыытыллар. Ол түмүгэр спорт маастардара элбээн эрэллэр.

Түмүк

Хабылык, хаамыска, остуол тенниһин оруоллара киһи тус бэйэтин доруобуйатын чэбдигирдэр, эти – хааны уһугуннарар, киһи үйэтин уһатар суолталаах. Бу остуол оонньоуларын киһи төһө да сааһырдар өрүү оонньоур оонньоуулар. Маны таһынан, «Хабылык» уонна «Хаамыска» иитэр, биллэрэр – көрдөрөр, сизэр – майгы өттүнэн сайыннарар дириг ис хоһоонноохтор.

Оҕо эт-хаан өттүнэн сайдарыгар, олоҕу-дьаһаҕы, үлэни-хамнаһы кыра эрдэбиттэн билэригэр, доҕотторугар, дьонго-сэргэбэ киһилии сыһыаннаһарыгар хабылык, хаамыска суолтатын өбүгэлэрбит сөпкө өйдөөн дьарыктаммыттарын биһиги умнуо суохтаахпыт.

Хабылык, хаамыска, остуол тенниһэ оҕону сайыннарар, иитэр суолтата олус улахан:

- илии, тарбах имигэһиттэн мэйии сайдар, төбө үчүгэйдик үлэлиир;
- оҕо хараҕа сайдарыгар көмөлөһөр;
- ахсааны сөпкө суоттуурга үөрэтэр;
- өйдүүр дьоһура сайдар;
- оҕону чиеһинэй, тулуурдаах, болҕомтолоох буоларга уһуйар.

Ити курдук, хабылык уонна хаамыска былыр – былыргыттан суолталара сүдү улаханан өйдөөн үөрэх программатыгар киирэн үөрэтиллэрэ буоллун туһаны эрэ аҕалыа этэ.

Оҕолор сынньалан бириэмэһитин таба туһанан хабылыгынан, хаамысканан, остуол тенниһинэн куруутун, биир да күнү көтүппэккэ оонньоон диэн барыгытын ынырабын.

Онтон убаастабыллаах төрөппүттэр, оҕо чэгиэн-чэбдик доруобуйалаах буоллаҕына, кини олоҕо дьоллоох буоларын умнуман, оҕолоргутун көбүлээн тэннэ оонньоһун.

Туттуллубут литература:

1. Буклет «Саха Республикатын остуол оонньоутун федерацията»
2. Васильев П.К., Охлопков М.К. «Сахалыы оонньоулар»
3. Федоров А.С. «Өбүгэлэрбит оонньоуулар»
4. «Кыым» хаһыат
5. «Өбүгэ оонньоутун түһүлгэтэ», “Айар” национальнай кыһа