УКЫТУ ПРОЦЕССЫ

“САБА-АРЕНА”урта гомуми белем бирү мәктәбендә балалар өстәл теннисы, бадминтон, шахмат белән шөгыльләнәләр. Әлеге спорт төрләре белән шөгыльләнү өчен мәктәпнең бөтен мөмкинлекләре дә бар.

“САБА-АРЕНА”спорт мәктәбе бүлекләренең берсе-**өстәл теннисы**. Бу хәрәкәтле уен.. Аның өчен махсус өстәл, сетка, ракетка һәм туп кирәк. Бу макыктыргыч уен, анда реакция , подача бирә белү һәм аны дөрес итеп ала белү техникасы мөһим булып тора. Беренче карашка бу уенда кул мускуллары гына эшләгән кебек,ә чынлыкта бу уенда бөтен тән эшли. Кеше даими рәвештә тупка иелә, аны эләктереп калырга өлгерү өчен актив хәрәкәтләнә.Өстәл теннисы-мавыктыргыч һәм кызыклы уен.

Әгәр сезнең **бадминтон** уенын уйнап караганыгыз булмаса, без сезне ракетка һәм воланны кулыгызга алырга һәм иң яхшы спорт төре белән шөгыльләнә башларга чакырабыз! Бу-“САБА-АРЕНА”спорт мәктәбенең тагын бер бүлекчәсе. Бадминтон нерв системасын ныгыта һәм үстерә, йөрәк һәм кан тамырлары эшчәнлеген яхшырта, иммунитетны арттыра, кан составын, метаболизмны яхшырта, тормышка мөнәсәбәтне үзгәртә.

Бүгенге көндә кулай спорт төрләре арасында **фехтование** иң зыялысы булып кала бирә. Физик һәм интеллектуаль яктан гармонияле ярашу нәтиҗәсендә әлеге уенга омтылыш бик югары.Безнең җәмгыятьнең гендер стереотиплары нигезендә, музыка, бию һ.б. лардан аермалы буларак корал һәм рапира белән идарә итү, хатын-кызлар өчен мөһим түгел.Ә фехтование нәрсә бирә соң? Иң мөхиме ул залда гына түгел, тормышта да, үз – үзеңне, хис-тойгыларны контрольдә тоту,яхшы физик формада булу, шуның нәтиҗәсе буларак, үз-үзеңә ышаныч һәм киләчәккә уңай караш тәрбияләү. Фехтование белән шөгыльләнүнең асылы Портосның танылган фразасында чагыла: “Мин сугышам... бары тик мин сугышам гына”.

Шахмат белән шөгыльләнү характер формалаштыра, акыллырак һәм физик яктан көчлерәк итә, яңа танышлар, дуслар табарга һәм буш вакытларын мавыктыргыч итеп үткәрергә мөмкинлек бирә. Шахмат уены логик фикерләүне, фантазияне үстерүгә ярдәм итә. Әлеге уен барышында көндәшнең мөмкин булган юлларын һәм җавапларын исәпкә алып, килеп чыгарга мөмкин булган позицияләрне тәкъдим итәргә, бәя бирергә,алдагы гамәлләр планын билгеләргә, уенның хәйләле һәм мәкерле юлларын эзләргә туры килә. Шахмат геометрия– (стереометрия бүлеге) белән бәйле- мәктәптә дәресләрдә куелган бурычларны хәл итеп, катлаулы геометрик фигуралар белән төрледән-төрле чишелешләр табарга туры килә.Шахмат-ул уенчыдан югары игътибар таләп итә торган уен төре. Шахмат уены характерны чыныктыра. Әлеге уен җиңүләр белән генә түгел,җинелүләр аша да характерны чыныктыра.

TIBHAR

ПОЧТА РОССИИ