…ЯЛТ ИТТЕР КҮҢЕЛЕҢНЕ СЫЗЫП АК НУР БЕЛӘН!

Караш

1999 нчы елның 19 нчы маеннан чыга.
№ 9 2017. ИЮНЬ
«НӘШРИЯТ ЭШЕ» түгәрәге

СӘЛАМӘТ ТӘНДӘ - СӘЛАМӘТ АКЫЛ.

(Сәламәт яшәү рәвешенә багышланган махсус чыгарылыш)

Хәтерлим мин әле бүгенгедәй....

Матур кояшлы көн. Мәктәп алдында укучылар, укытучылар тантаналы җыелышка – линейкага килгәннәр. Барысы да шат, күңелләр күтәренке. Сәбәбе дә нинди бит: мәктәбебез икенче яшьлеген кичерә, евро стилендә яңартылып, заман таләпләренә туры китерелде. Бу эшне башлап йөрүчеләргә, төзүчеләргә рәхмәт сүзләре яңгырый...

...Бассейнлы зур мәктәп,
Сездән көтеп калабыз!!!...

Нәни генә кызчыкның шартлатып әйткән матур рәхмәт шигыренә кушылып киткән бу теләк барысының да йөзендә елмаю тудырды. Авыл җирендә... Бассейн... Яңа мәктәп... Тик бер кеше генә бу хыял-теләкне елмаймыйча тыңлады: “Ә нишләп? Начар булыр идемени туган авылыңны, туган мәктәбеңне шундый итеп күтәрсәң?”

Фәрештәнең “амин” дигән мизгелләре булды бугай бу.

Кайда, күпме, кемнәр белән, ничек сүз башларга, ниләр эшләргә туры килгәндер, әмма озакламый ул чактагы Чирмешән районының башлыгы, мәктәбебезнең 1966 нчы елгы чыгарылыш укучысы Минсәгыйть Закир улы Шакиров Лашманда нәкъ менә шундый хыялдагы, республикада бер дигән булачак мәктәп төзелешен башлап җибәрде.

Элекке мәктәп бинасына өстәлгән мәһабәт янкормада зур спорт залы, заманча җиһазлы кабинетлар, тренажер залы һәм бассейн урын алды. 2010 нчы елда ул кулланылуга тапшырылды да.

2010 нчы ел. Тантаналы ачкыч тапшыру мизгелләре.

8 нче апрельдә мәктәбебез кунаклар кабул итә. Шакиров Минсәгыйть Закир улы кубокларына оештырылган йөзү ярышлары мәктәбебез бассейнында инде икенче тапкыр уздырыла. Ярышларда катнашучыларга уңышлар, җитезлек, сәламәтлек телибез. Традицияләр дәвамлылыгы белән матур.

МИНЕМ БУШ ВАКЫТЫМ – МИНЕМ СӘЛАМӘТЛЕГЕМ

Дулкынландыргыч көтү мизгелләре. 2018 нче елгы Җәйге ГТО фестивалендә.

Сәламәтлек - ул кешедә булган иң зур байлык. Аны акчага да сатып алып булмый, туган көнгә бүләк итеп тә булмый. Шуның өчен озак һәм бәхетле яшисең килсә, булган сәламәтлекне ныгыту, саклау турында кайгыртырга ,үзең өстендә бик күп эшләргә кирәк. Без яши торган дәвердә бу бигрәк тә актуаль булып тора.

Сәламәтлекне ныгытуның иң отышлы чарасы булып спорт тора. Спортның кайсы гына төрен алсаң да файдалы. Бүгенге көндә нинди генә спорт сарайлары, тренажер заллары, бассейннар юк. Күңелең теләгәненә йөре Минем иң яраткан спорт төрем ул – йөзү.. .

Безнең Лашман урта гомуми белем мәктәбендә дә мондый мөмкинлекләр тудырылган. Зур спортзаллар, бассейн, тренажер залы бар. Йөзәргә мин беренче сыйныфта укыганда өйрәндем. Тренерыбыз Фаиз абый Билялов оештырган түгәрәккә йөреп, хәтта ярышларда катнашып та йөрибез.

Мин әле җиденче сыйныфта гына укысам да инде ярышларга Балык Бистәсе, Ютазы, Түбән Кама районнары һәм башка бик күп җирләргә барырга туры килде. Ике ел рәттән ГТО фестивалендә катнашып призлы урыннарга да лаек булдык.

Бу спорт төре белән абыем Ришаттан күреп, кызыксынып киттем. Ул да бик күп ярышларда катнашып, призлы урыннар алды. Аның медаль грамоталар алып кайтуына бик кызыга идем. Тырышлыгым бушка китмәде, үземнең дә грамота, медальләрем шактый.

Халык та юкка гына: ”Хәрәкәттә-бәрәкәт”, - дип әйтмәгән. Минем өчен өйрәнгән шөгылем уку арасында ял итү генә булса да, йөзү- минем стихиям. Ялларны да файдалы итеп үткәрергә кирәк.

Гайсина Русинә, 7 нче сыйныф укучысы

“Караш” почтасына

Һәр кеше узен ниндидер бер спорт төрендә сынап карарга тырыша. Мин генә бу кагыйдәгә каршы килә алмыйм бит инде!Әлбәттә, мин дә үземне сынап карарга булдым. Тик шунысы кызык... Йөгерергәндә мин ташбака төсле, чаңгы белән дә уртак тел таба алмадым, баскетбол белән воллейбол да мине яратмады... Ә менә су минеке. Суда мин үземне иркен һәм рәхәт тотам. Шуңа күрә, йөзү- минем бер өлешем.

Мәктәптә миңа тренировкаларга йөрергә бик ошый иде. Исеме тренировка булса да, күп итеп йөзәсе булса да, бик нык арытса да, рәхәт бер ләззәт ала идем алардан. Аннан мин ярышларны бик ярата идем. Минемчә, иң шәбе шушы ярышлар, син алар вакытында үзеңне сынап кына калмыйсын бит, алга, югарырак үрләргә омтыласың. Җиңәргә һәм җиңелергә өйрәнәсең...

Хәтердә һәрбер ярыш ниндидер бер кызыклы вакыйга белән уелып кала. Мин әле хәзер дә кайвакыт аларны искә алып көлеп куям. Нәкъ менә шушы истәлекләр өчен һәм мине төрле яктан ачарга булышкан барлык кешеләргә рәхмәт әйтәсем килә, бигрәк тә Билялов Фаиз абыйга. Рәхмәт яусын сезгә! Атна саен Иҗау шәһәрендә спорт-сәламәтләндерү сарендагы бассейнга балык кебек чумган саен сезнең дәресләрне күздән кичерәм. Мәктәбебездә шундый мөмкинлекләрне булдыруда күп көч куйган Минсәгыйть абыйны хөрмәт белән искә алам. Гап-гади авыл кызының суда үзен балык кебек тотуына сокланган курсташларым алдында башымны горур күтәреп узам, Рәхмәт сезгә!

Бу форманы мин әле дә саклыйм... Бик кадерле ул миңа

Рания Газимҗанова

Лашман урта мәктәбенең 2016 нчы елгы чыгарылыш укучысы

ТАРИХИ БЕЛЕШМӘ

Йөзү — иң массакүләм һәм популяр спорт төрләренең берсе. Аурупа һәм дөнья чемпионатларында, Олимпия уеннарында ул уйнатылучы медальләр саны буенча җиңел атлетикадан гына калыша. Археологик табылдыклар раслаганча, безнең эрага кадәр берничә мең ел алдан ук Мисыр, Әссүрия һ.б. дәүләтләрдә яшәүчеләр төрлечә, шул исәптән, хәзерге кроль һәм брасска охшаш стильләрдә йөзә белгән. Диңгез, елга һәм күл ярында яшәгән борынгы халыкларның бик күп һөнәрләре яхшы йөзүне таләп иткән. Борынгы Грециядә йөзү физик тәрбия чарасы буларак та файдаланылган. Борынгы греклар булдыксызлар турында «Ул ни яза, ни йөзә белми» дип әйтергә яраткан.

1908 елда Халыкара йөзү федерациясе (*FINA*) оештырыла. 1896 елгы беренче Олимпия уеннарынан башлап Олимпия уеннарына кертелә. 1959 елда Туринда узган Студентларның I җәйге Уеннарыннан башлап Универсиадаларның мәҗбүри программасына керә.

Йөзү стильләре

1. Брасс (фр. *brasse*, йәки фр. *bras* – кул), гади телдә "бака кебек" йөзү" – иң борыңгы төрләрнең берсе һәм спортта иң уңайлы йөзү төре исәпләнә. Иң беренче дөнья рекордлары шул стильдә куелган. 1904 елда брасс Олимпия уеннары программасына кертелә. Беренче ярышларда спортчылар башларын су өстендә тотарга тырышкан ("классик брасс"). Соңрак зуррак тизлектә йөзү өчен йөзүчеләр су астына чумып йөзә башлаган, тик 1957 елда "чуму брассы" тыела.
2. **Кроль** (ингл. *crawl* – шуышу) – суда иң тиз йөзү төре, спортчыларның яраткан стиле. "Ирекле" йөзү стиле буенча ярыш тар иглан ителсә, күбесенчә спортчылар "кроль" белән йөзәргә тырыша, шуңа да "кроль" һәм "ирекле йөзү" синонимнар булып киткән. Профессиональ йөзүчеләр бу стиль белән XX гасыр башында ярыша башлый.
3. **Аркада йөзү** башта спорт стиле булып китми, ә суда җай гына хәрәкәтләнеп яту, ял итү өчен кулланылган. Соңрак ярышлар программасына кертелә, ләкин монда да "брасс" йөзү техникасы кулланылган – кулларны су астында калдырып хәрәкәт иткәннәр. "Әйләндерелгән "кроль" ысулын хәтерләткән йөзү стиле беренче тапкыр 1912 елда Олимпия уеннарында күрсәтелә.
4. **Баттерфляй** (ингл. *Butterfly* – күбәләк) – иң ялыткыч һәм техник яктан авыр төр. 1930-1950 елларда үткән Олимпия уеннарында брасс стиле йөзүчеләре һәм баттерфляй белән йөзүчеләр бергә ярыша. 1953 елдан баттерфляй аерым йөзү стиле булып китә. Шулай итеп, баттерфляйның зур тизлектә йөзү төре барлыкка килә, ул "дельфин" дип атала – спортчы йөзгәндә бөтен гәүдәсе белән дулкын кебек хәрәкәтләнә.

Минсәгыйть Шакиров кубогына оештырылган беренче ярышта катнашкан Чирмешән командасы. Бүген алар барысы да мәктәп бусагасыннан олы тормыш юлына чыгып киткәннәр. Һәркайсы күңеле телән һөнәр юнәлешендә укырга кергән. Барысының да үз юлы, үз максаты. Ләкин ялларга кайткан саен аларны уртак шөгыль – йөзү берләштерә.

Алдым җәя, аттым ук...

2018 нче елның 28-31 нче март көннәрендә күрше Башкортостан республикасының Бирск шәһәрендә ел саен үткәрелә торган Салават Юлаев исемендәге призларга җәядән ату буенча Бөтенроссия ярышлары булып узды. Ярышларда катнашучыларның географиясе гаять киң: илебезнең ерак көнчыгышы Санкт-Петербург һәм иң көнбатышы Ханты-Мансийсктан да көчләрен сынап караучылар бар иде.

Ярышлар блоклы һәм классик җәя дивизионында үтте. Классик җәя дивизионында безнең Лашман урта мәктәбеннән 11 нче сыйныф укучысы Вафин Рәсим белән Фаиз абый Билялов катнашты. (Сез Фаиз абыйга 57 яшь икәнен беләсезме?) Команда (төркем) ярышында алар Алабуга кызы Ирина Жук белән Татарстан данын яклап

чыгыш ясадылар һәм "Б" финалына кадәр барып җиттеләр. (Кыскача белешмә: "А" финалы алтын медаль өчен бәлса, "Б" финалы көмеш өчен көрәшә.) Афәрин, безнекеләр 3 нче урын өчен көрәштә ярышларның былтыр җиңүчесе Пермж спортчыларын отып 3 нче урынны алдылар. Менә шулай! Белегез безнекеләрне!

"КАРАШ" почтасына

Минемчә, һәр кеше үз тормышында нинди дә булса бер спорт төре белән шөгылләнергә тиеш. Ни өчен дигәндә, чөнки спорт – ул кеше сәламәтлегенең нигезе, галимнәр тарафыннан аның кешенең физик кенә түгел психик, акыл сәламәтлегенә уңай йогынтысы исбатланган. Минем күңелемә хуш килгән спорт төре - ул йөзү.

Әлеге спорт белән мәктәп елларында йөзү секциясендә таныштым. Тренерыбыз Фаяз абый җитәкчелегендә һәртөрле йөзү стилләрен үзләштердек, тизлекне һәм түземлелекне арттыру өстендә эшләдек. Ул гына да түгел район данын яклап төрле ярышларда катнашып Татарстаныбызның төрле төбәкләрен күрдек, үзенчә сәяхәт иттек. Еш кына дусларым белән призлы урыннар да эләктергәләргә туры килде. Йөзү белән шөгылләнүне әле дә ташламыйм,группадашларым белән атнасына бер булса да бассейнга барып кайтырга тырышабыз, чөнки актив ял уңышлы уку шартларының берсе.

Йомгаклап, безне спорт дөньясы белән таныштыручы, кызыксындыручы укытучыбыз Фаяз абыйга рәхмәтебезне җиткерәсем килә.

(Мәктәп халкы исә кайнар сәламнәр кабул итсен, мәктәптә алган белемнәр, һәр күнекмә олы тормышта кулланыш таба икән. Шуңа да безнең шәхес, кеше буларак формалашуыбызга зур өлеш керткән башка укытучыларыма олы рәхмәт.)

Илшат Шәйхетдинов, Лашман урта мәктәбенең 2017 нче елгы чыгарылыш укучысы, Самара дәүләт медицина университетының беренче курс студенты

Газетаның әлеге саны өчен Р. Г. Газимҗанова җаваплы. Тел. 89274825605